

Thich Nhat Hanh este unul dintre cei mai cunoscuți și respectați maestri Zen din lumea contemporană, poet și activist pentru pace și drepturile omului. În anul 1967 a fost nominalizat de către Martin Luther King la Premiul Nobel pentru Pace. Este autorul a peste 100 de cărți care abordează tematici precum meditația, conceptul de mindfulness sau budismul, volume care s-au vândut în peste 3 milioane de exemplare doar în Statele Unite ale Americii. Ca o formă de recunoaștere a impactului spiritual pe care-l are asupra umanității, este supranumit „celălalt Dalai Lama”.

Thich Nhat Hanh

Cum să mănânci



Traducere din limba engleză de
Crina Boitor

INTRODUCTIV

How to Eat

Thich Nhat Hanh

Ilustrații: Jason DeAntonis

Copyright © 2014 Unified Buddhist Church

Toate drepturile rezervate. Nici o parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă prin nici un mijloc, electronic sau mecanic sau prin orice alt sistem de stocare a informației, fără permisiunea scrisă din partea Unified Buddhist Church, Inc.

INTROSPECTIV®

Introspectiv este o divizie a Grupului Editorial Litera
O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România
tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372

Cum să mănânci
Thich Nhat Hanh

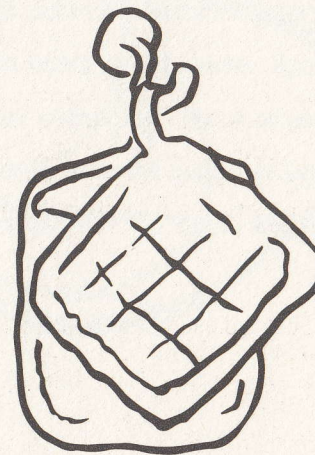
Copyright © 2016 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii
Coordonator editorial: Doru Someșan
Redactor: Carmen Ștefania Neacșu
Corector: Cătălina Călinescu
Copertă: Claudia Pascu
Tehnoredactare și prepress: Anca Suciu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
HANH, NHAT THICH
Cum să mănânci / Thich Nhat Hanh; trad.: Crina Boitor. –
București: Litera, 2016
ISBN 978-606-33-0876-5
I. Boitor, Crina (trad.)
294.5

CUPRINS

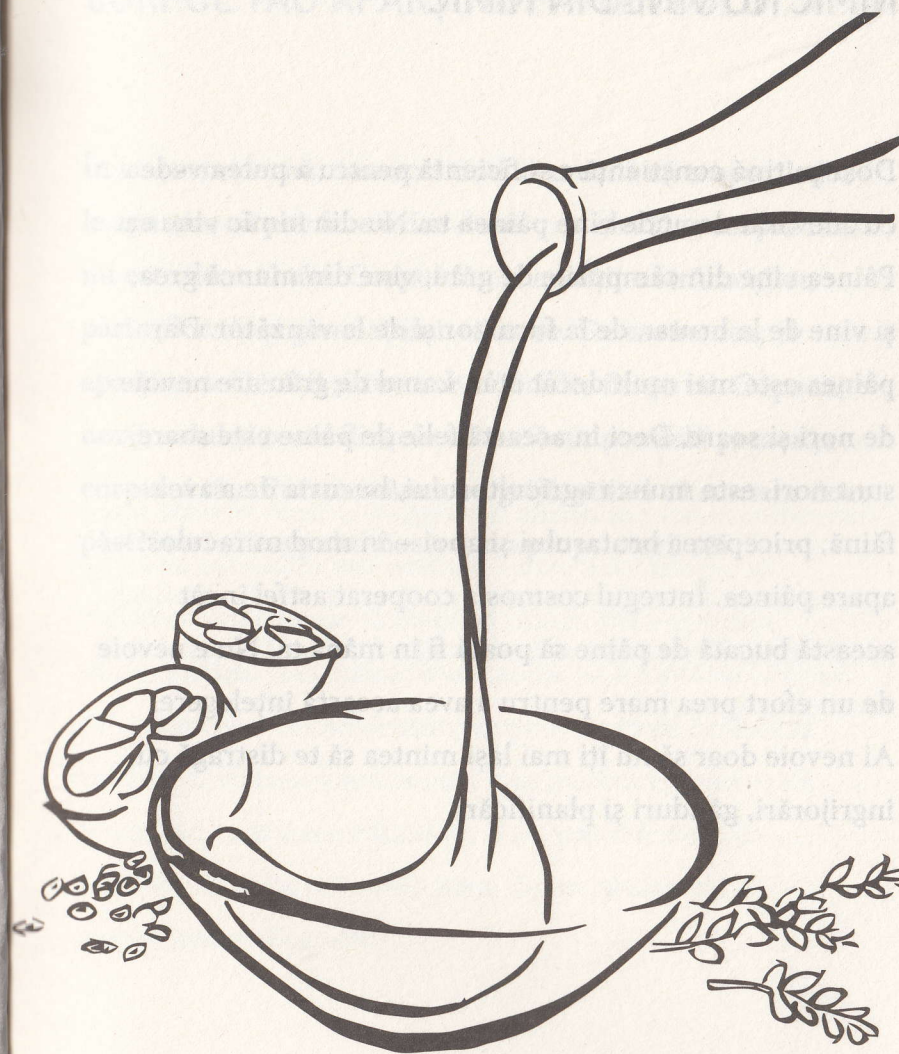
Note despre cum să mănânci 7
Contemplații pentru actul mâncatului 95



MĂNÂNCĂ CONȘTIENT

Pentru a cultiva conștiința deplină, putem face aceleași lucruri pe care le facem mereu – să mergem, să stăm jos, să muncim, să mâncăm și așa mai departe –, fiind conștienți de ceea ce facem. Când mâncăm, știm că mâncăm. Când deschidem o ușă, știm că deschidem o ușă. Minteaa este prezentă în acțiunile noastre.

Atunci când muști dintr-un fruct, ai nevoie doar de puțină atenție pentru a fi conștient: „Mușc dintr-un măr“. Nu e nevoie ca mintea ta să fie în altă parte. Dacă te gândești la muncă în timp ce mesteci, înseamnă că nu mănânci conștient. Dacă acorzi atenție mărului, înseamnă că ai o stare de conștiință. Atunci poți privi mai în profunzime și, într-un timp foarte scurt, vei vedea sămânța mărului, livada cea frumoasă și cerul, fermierul, culegătorul și așa mai departe. Ce multă muncă a fost investită în acel măr!



NIMIC NU VINE DIN NIMIC

Doar puțină conștiință e suficientă pentru a putea vedea cu adevărat de unde vine pâinea ta. Nu din nimic vine ea. Pâinea vine din câmpurile de grâu, vine din muncă grea, și vine de la brutar, de la furnizor și de la vânzător. Dar pâinea este mai mult decât atât. Lanul de grâu are nevoie de nori și soare. Deci în această felie de pâine este soare, sunt nori, este munca agricultorului, bucuria de a avea făină, priceperea brutarului și apoi – în mod miraculos! – apare pâinea. Întregul cosmos a cooperat astfel încât această bucată de pâine să poată fi în mâna ta. Nu e nevoie de un efort prea mare pentru a avea această înțelegere. Ai nevoie doar să nu îți mai lași mintea să te distragă cu îngrijorări, gânduri și planificări.

CORPUL TĂU APARTINE PĂMÂNTULUI

În viața modernă, oamenii tind să creadă că trupurile lor le aparțin, că pot face orice doresc cu ele. Dar corpul tău nu este doar al tău. Corpul tău le aparține strămoșilor, părinților tăi și generațiilor viitoare. De asemenea, el aparține societății și tuturor celorlalte ființe vii. Copacii, norii, solul și toate ființele vii au făcut posibilă prezența corpului tău. Putem mânca cu grijă, știind că suntem doar păstrători ai corpului nostru, nu proprietarii săi.