

Red Transpersonal

“Alimentación consciente:
Lo que veo,
Lo que siento,
Lo que nutro.”

CAPÍTULO 50





**“Alimentación consciente:
Lo que veo, lo que siento,
lo que nutro.”**

La influencia del entorno

Es importante detectar la influencia del entorno en el que vivimos y nos desarrollamos, puesto que condiciona nuestra forma de percibir/nos.

Una sociedad acelerada donde las exigencias, los ritmos, el estrés, la productividad y el “bombardeo” de estímulos calan profundamente, hace que en nuestro inconsciente haya una honda impronta de urgencia, entre otras.

La Alimentación Consciente, en el marco de ***la autoindagación transpersonal***, nos invita a detenernos a observar cuáles son nuestros hábitos y modos de relacionarnos con la comida. *La pausa y la quietud –la silenciación–* se presentan como puente para *albergar y desplegar la conciencia*.

En el marco de la EDTe, uno de los pilares fundamentales de cualquiera de las formaciones, es la práctica meditativa. Dicha práctica permite cultivar la doble atención o, dicho de otro modo: “oreja dentro, oreja fuera”.

En cualquier proceso de autoindagación y crecimiento personal, es necesario aprender a mirar dentro, cultivar esa *conexión interior* que nos enseña a sostener/nos. Una actitud que nos invita a practicar la *mente de principiante*, el aquí y ahora, y que nos invita a *observar*, atestiguar, entrenando ***la conciencia testigo***.



“Alimentación consciente: Lo que veo, lo que siento, lo que nutro.”

De esta manera, cuanto más observemos y afinemos nuestra *escucha interior*, más fácil resultará gestionar nuestras emociones, pensamientos y sensaciones respecto a todos los factores externos con los que lidiamos día a día, siendo la alimentación un capítulo esencial en nuestra vida.

El alimento

Desgranemos a continuación algunos conceptos relacionados con el proceso de nutrirnos, tales como: alimento, alimentación y nutrición.

- **Alimento:** son las sustancias que un ser vivo toma o recibe para su nutrición.
- **Alimentación:** es el conjunto de acciones que permiten introducir en el organismo los alimentos que éste precisa para llevar a cabo sus funciones vitales. La alimentación comprende las etapas de selección de los alimentos, preparación e ingestión de los mismos. Es, por tanto, un proceso voluntario; esta voluntariedad es, precisamente, la clave que nos ofrece un margen de actuación.
- **Nutrición:** conjunto de procesos involuntarios (digestión, absorción, metabolismo y excreción) mediante los cuales el cuerpo incorpora, transforma y utiliza las sustancias que recibe de los alimentos, para realizar sus funciones vitales.



“Alimentación consciente: Lo que veo, lo que siento, lo que nutro.”

La calidad de la alimentación condiciona la calidad de la nutrición, al menos en cierto grado. De ahí la importancia de colocar la alimentación en el lugar que le corresponde.

Recuperar nuestro poder

Como seres humanos somos ‘criaturas proactivas’, lo que significa que podemos ejercer la elección de lo que comemos, así como la preparación y el grado de atención que prestamos al proceso.

Por otra parte, el hecho de tomar conciencia de *qué, cómo y desde dónde nos alimentamos* nos invita a “dar el salto” a un nivel conciencia más amplio y profundo que, a su vez, conlleva mayor responsabilidad.

Ejercer la responsabilidad es contrapuesto a buscar responsables o culpables fuera: ya no es el sistema o el médico o el otro, *soy yo quien elijo y me responsabilizo de mi alimentación*. Eso cambia todas las reglas del juego, puesto que implica estar presente, en sintonía con mi cuerpo y necesidades y con la información necesaria para sostener una alimentación equilibrada.



“Alimentación consciente: Lo que veo, lo que siento, lo que nutro.”

Tomar consciencia es tomar la responsabilidad de la salud en nuestras manos y, a cambio, ***ganar libertad de vivir con mayor vitalidad*** cultivando una relación amorosa y respetuosa con el cuerpo y con la vida.

Por tanto, al atender nuestra forma de alimentarnos, no solo cuidamos aspectos fisiológicos, emocionales y espirituales... El enfoque integrador nos permite vivir con más consciencia y plenitud las diversas áreas de nuestra vida.

Alimentación Consciente vs Dietas

Esta es una de las cuestiones esenciales de la formación en Alimentación Consciente de la EDTe: cómo transitar del esforzado y poco eficaz camino de las dietas, a otro en el que la alimentación sea vivida como una meditación, al tiempo que como oportunidad para celebrar la vida.

El Dr. Jorge Pérez-Calvo habla sobre cómo lo que comemos condiciona nuestra forma de sentir, de percibir y de vivir con un nivel óptimo de energía. Una comida viva y consciente puede regalarnos claridad y estabilidad mental, así como energía vital constante, sin altibajos. En cambio, una alimentación desconectada puede nublar los sentidos, alterar el ánimo y apagar nuestra energía. Comer bien es una forma silenciosa, pero poderosa, de amarnos y de sostener nuestra mejor versión cada día.



“Alimentación consciente: Lo que veo, lo que siento, lo que nutro.”

Claves de una alimentación saludable

1. Tener una relación sana con la comida. Encontrar el equilibrio entre disfrutar y cuidarse.
2. Espacios para desintoxicar y alcalinizar el organismo. Momentos de “descanso digestivo” para reparar y recuperar energía.
3. Sabernos escuchar: no se trata de ser perfectos, sino de integrar hábitos que nos hagan bien desde el amor hacia sí.
4. Tiempo y presencia al comer. Saborear cada bocado, conectar con el cuerpo.
5. Escuchar al cuerpo. Aprender a distinguir entre el hambre real y emocional. Comer en atención plena para reconectar con necesidades reales.
6. Tomar verduras, frutas e hidratación con mayor frecuencia.
7. Ser proactivos en nuestra alimentación.

El hambre del corazón

Otro de los temas claves en nuestra formación es el *hambre del corazón*, que nos impulsa a comer cuando sentimos un vacío emocional.



“Alimentación consciente: Lo que veo, lo que siento, lo que nutro.”

Tengamos en cuenta que uno de los mayores anhelos del ser humano es sentirse aceptado y amado. Todos y todas queremos que nos quieran... cuando sentimos que esto nos falta, tendemos a emplear la comida para tapar nuestras heridas –presentes o pasadas–, como lo puedan ser la sensación de falta de amor y aprobación, o la búsqueda inconsciente para calmarnos y hallar refugio.

El *viaje del autocuidado* pasa por conocer los distintos tipos de hambre y hacer consciente cuándo comemos respondiendo al *hambre del corazón*.

Si bien conectar con nosotros puede asustarnos –porque sabemos que conlleva hacer contacto con nuestras íntimas heridas–, cuando lo hacemos desde el amor, se convierte en una auténtica y maravillosa revolución.

Aceptación Corporal

¿Cómo me veo?, ¿cómo me siento?... son dos preguntas cuya respuesta señala al grado de aceptación corporal con que vivimos

¿Es posible mejorar la relación que tenemos con nuestro cuerpo? Más allá de la autoimagen, en todo proceso ***transpersonal el viaje se lleva a cabo de dentro hacia afuera***. Si cultivamos y atendemos nuestro interior, el cambio se produce orgánicamente hacia fuera.



“Alimentación consciente: Lo que veo, lo que siento, lo que nutro.”

Cuando vivimos desde la inconsciencia —es decir, *de fuera hacia dentro*—, nos hallamos sometidos/as a la contradicción de la industria alimentaria, e incluso cargamos con ella en nuestros cuerpos/mentes: exigencias de fuera que chocan y contraen nuestros modos de percibir y sentir.

- Aceptar mi cuerpo es elegir estar en paz con lo que no puedo cambiar ahora, y poner atención y acción en aquello que lo requiera: nutrirme conscientemente, aprender a gestionar mis emociones, disfrutar del movimiento corporal... **¿Y si en lugar de enfocarme sólo en mejorar el aspecto de mi cuerpo me enfoco en mejorar mi vínculo con él?**
- Creemos que el peso depende sólo de lo que comemos y del ejercicio que hacemos. Pero hay muchísimos factores que influyen en el peso de una persona. Cuando desplazamos el foco hacia la salud y el bienestar, el peso pasa a estar en segundo plano.
- ***El agradecimiento es la puerta a la consciencia***, a la aceptación radical de lo que hay para sentirnos plenos/os y satisfechos/os por el regalo de un cuerpo que nos permite vivir una experiencia completa: sentir, amar, relacionarnos, movernos, alcanzar metas, nutrirnos... para vivir una vida plena.



“Alimentación consciente: Lo que veo, lo que siento, lo que nutro.”

Asumir nuestra responsabilidad en crear espacios donde integremos todas las corporalidades, soslayar los juicios de valor, dejar de asumir creencias generalizadas, por muy asumidas y arraigadas que estén, acompañar y acompañarnos desde una mayor coherencia interna... son las llaves para vivirnos en paz con nuestro cuerpo.

La manera en que nos tratamos, la resistencia a aceptar nuestro cuerpo tal y como es, nos desgasta emocionalmente y aumenta el ruido mental. Con la mente agitada, nos resulta difícil poner el foco en escucharnos realmente, en atender las necesidades y dar a nuestro cuerpo lo que necesita: momentos de cuidado, rutinas amorosas, goce, calma, una mirada compasiva y una nutrición constante.

Al final, todo nos habla de intimidad, al tiempo que nos invita a parar, a mirarnos con compasión y a atendernos. Buscar momentos de goce y volver al centro, una y otra vez, nos permite restablecer el equilibrio y la conexión con nuestro núcleo esencial.