

Глоток осознанности

Ян Чозен Бейз



Photo (c) flicker.com/Debra Roby

Переедание, голодание или просто дискомфорт, связанный с тем что и как вы едите? Практика осознанности, говорит врач Ян Чозен Бейз, может помочь выстроить здоровые и приятные отношения с едой.

Осознанное питание не управляется диаграммами, таблицами, пирамидами или шкалами. Оно не диктуется внешними экспертами, а создается вашим собственным опытом, момент за моментом. Ваш опыт уникален. Поэтому вы являетесь экспертом. В процессе обучения осознанному питанию мы заменяем самокритику самосовершенствованием, тревогу - интересом, а стыд - уважением к собственной внутренней мудрости.

Возьмем типичный случай. По дороге домой с работы Салли с ужасом думает о выступлении, которое ей нужно подготовить для большой конференции. Однако прежде чем приступить к работе, она решает немного расслабиться и посмотреть телевизор. Она садится с пакетом чипсов. Сначала она ест очень мало, но по мере того, как шоу становится все более драматичным, она ест все

быстрее и быстрее. Когда шоу заканчивается, она понимает, что съела весь пакет. Салли ругает себя за то, что впустую тратит время и ест нездоровую пищу. - Слишком много соли и жира! Никакого ужина! Поглощенная драмой на экране, скрывая свое беспокойство по поводу предстоящего выступления, она не обращала внимания на то, что происходило у нее во рту, в голове, сердце, желудке. Она ела, не осознавая. Она ела, чтобы отвлечься. И вот Салли ложится спать, не насытив ни тело, ни разум, все еще переполненная тревогой по поводу выступления.

В следующий раз в подобной ситуации Салли решает съесть чипсы, но сделать это осознанно. Сначала она исследует свой ум и обнаруживает, что ее мысли заняты речью, которую она должна написать. Внутренний голос говорит, что она должна сделать это сегодня вечером. Она обращает внимание на сердце и обнаруживает, что чувствует себя немного одиноко, потому что мужа в отъезде. Она проверяет желудок и тело и чувствует, что голодна и устала. Она нуждается в заботе. Сегодня позаботиться о себе может только она сама.

Устраиваем небольшую вечеринку

Салли решает побаловать себя чипсами. (Помните, что осознанное питание позволяет играть с едой). Она достает из пакета двадцать кусочков чипсов и раскладывает их на тарелке. Она смотрит на их цвет и форму. Салли съедает кусочек, наслаждаясь его вкусом, делает паузу, потом съедает еще один. Нет никакого оценивания, ни правильного, ни неправильного. Она просто видит оттенки цвета на каждой изогнутой поверхности,

ощущает привкус соли, слышит хруст от каждого укуса, чувствует, как хрустящая текстура размягчается. Она размышляет о том, как эти чипсы попали на ее тарелку, о солнце, почве, дожде, картофельной фермере, рабочих на фабрике чипсов, водителе грузовика доставки, бакалейщике, который поставил их на полку, а затем продал их ей.

С такими небольшими паузами между каждым чипсом, вечеринка чипсов занимает минут десять. Когда она заканчивается, Салли мысленно проверяет свое тело: голодна ли еще какая-то часть ее тела?

Она чувствует сухость во рту, понимает, что хочет пить и делает глоток апельсинового сока. Ее тело также говорит ей, что ему нужно немного белка и что-то зеленое, поэтому она делает омлет с сыром и салат со шпинатом. После еды она снова обращается к своему уму, телу и сердцу. Сердце и тело чувствуют себя наполненными, но ум утомлен. Она решает лечь спать и подготовить выступление утром, когда ум и тело отдохнут. Ей все еще одиноко, но уже не настолько после того, как она осознала обо всем, чья жизненная энергия принесла ей чипсы, яйца, сыр и зелень. Она решает позвонить мужу, пожелать ему спокойной ночи. Салли ложится спать. Ее тело, ум и сердце умиротворены, и она крепко спит.

Осознанное питание - это способ заново открыть для себя одну из самых приятных вещей, которые мы делаем. Это также путь к открытию многих замечательных процессов, происходящих прямо у нас под носом и в нашем собственном теле. Осознанное питание имеет неожиданное преимущество, помогая нам использовать естественную мудрость нашего тела и естественную способность нашего сердца к открытости и благодарности. Мы задаем себе такие вопросы, как:

Голоден ли я?

Где я чувствую голод?

Какая часть меня голодна?

Чего я действительно хочу?

Что я сейчас пробую на вкус?

Это очень простые вопросы, но мы редко их задаем.

Осознанность – лучшая приправа

Когда я пишу это, я ем лимонный пирог, который мне подарил друг. Через несколько часов работы я готова вознаградить себя пирогом. Первый кусочек очень вкусный. Сливочный, кисло-сладкий, тающий во рту. Когда я откусываю второй кусок, я думаю о том, что написать дальше. Вкус во рту уменьшается. Я откусываю еще и встаю поточить карандаш. Когда я иду, я замечаю, что жую, но в этом третьем кусочке почти нет лимонного вкуса. Я сажусь, принимаюсь за работу и жду несколько минут.

Затем я откусываю четвертый кусок, полностью сосредоточившись на запахах, вкусах и ощущениях во рту. Опять восхитительно! Я снова и снова обнаруживаю (я медленно учусь), что единственный способ сохранить этот опыт “первого кусочка”, чтобы насладиться подарком друга, - есть медленно, с длинными паузами. Если я делаю что-то еще во время еды — говорю, хожу, пишу или даже думаю, - аромат тускнеет или исчезает. Тогда вкус жизни покидает мой прекрасный пирог. С таким же успехом я могла бы съесть картонную коробку.

И вот что забавно. Я перестала чувствовать лимонный пирог, потому что задумалась. - О чем же? Об осознанном питании! Обнаружив это, я невольно усмехаюсь. Быть человеком одновременно и жалко, и смешно.

Почему я не могу одновременно думать, ходить и ощущать вкус этого пирога? Я не могу делать все это сразу, потому что мышление и осознание – это разные функции. Когда мышление активно, осознание притупляется. Когда мыслительная функция работает на полную, мы можем съесть целую гору еды, целый торт, целую коробку мороженого и не почувствовать практически ничего. Когда мы не чувствуем вкуса, мы можем быть переполнены едой, но не чувствовать удовлетворения. Это потому, что сознание и рот не присутствовали, не пробовали и не наслаждались, когда мы ели. Желудок стал полным, но ум и рот не насытились и продолжают испытывать голод.

Если мы не удовлетворены, мы начинаем искать что бы еще поесть. Каждому знакомо

это блуждание по кухне, открывание шкафчиков и дверок, поисков чего-то вкусенького, что принесет удовлетворение. Единственное, что может излечить этот фундаментальный вид голода, - пребывание в полноте в настоящем хотя бы на несколько минут.

Если мы едим и чувствуем связь с нашим опытом, с людьми, которые выращивали,

готовили, подавали пищу и которые едят вместе с нами, мы будем чувствовать себя более удовлетворенными, даже при скудной пище. Это дар осознанного питания, чтобы восстановить наше чувство удовлетворения независимо от того, что мы едим или не едим.

Ян Чозен Бейс - педиатр, мать, жена и опытный учитель медитации. Она является автором книги "Осознанное питание: руководство по восстановлению здоровых и радостных отношений с едой".