

La Maison du YOGA



Manger en pleine conscience

A l'heure où nous courons après le temps, combien sommes-nous à être vraiment attentifs aux saveurs de nos repas, à nos pensées, émotions, et sensations de satiété ? Dans son livre « Manger en pleine conscience », le Dr Jan Chozen Bays nous invite à transformer notre relation avec la nourriture et à rétablir l'harmonie entre notre esprit et notre corps.

Qu'est-ce que la pleine conscience ?

Il ne faut pas devenir bouddhiste ni participer à une retraite silencieuse d'une semaine pour ressentir les bienfaits de la pleine conscience. C'est une faculté que nous possédons tous et que nous pouvons tous cultiver. Depuis quelques temps, la pleine conscience est devenue un concept populaire, qui est d'ailleurs de plus en plus étudié dans les domaines de la science, de la santé et de l'éducation. La pleine conscience n'a cependant que peu d'utilité si elle ne reste qu'un concept ; c'est lorsqu'on l'apprend et qu'on l'utilise qu'elle se transforme en un puissant outil pour actualiser le plein potentiel de la vie de chacun.[...]

L'alimentation en pleine conscience et le plaisir

L'alimentation en pleine conscience est une expérience qui sollicite toutes les parties de nous-mêmes – notre corps, notre cœur et notre esprit – à chacune des étapes du choix, de la préparation et de la consommation de nos aliments. Tous nos sens sont mis à contribution. La pleine conscience nous plonge dans les couleurs, les textures, les parfums, les saveurs et même les sons qui accompagnent nos gestes de manger et de boire. Elle fait place à la curiosité et même à une attitude ludique dans l'observation de nos réactions aux aliments et de nos signaux de faim et de satiété.

L'alimentation en pleine conscience ne s'appuie pas sur des graphiques, des tableaux, des pyramides et des échelles. Elle n'est pas dictée par un expert. Elle se base sur votre propre expérience intérieure, d'un moment présent à l'autre. Votre expérience est unique. C'est donc vous l'expert.

L'alimentation en pleine conscience ne se fonde pas sur l'anxiété du futur, mais sur des choix réels et immédiats qui se posent devant vous et sur l'expérience directe de la santé au moment même où vous mangez et vous bougez.

L'alimentation en pleine conscience remplace l'autocritique par l'autobienveillance et la honte par le respect de sa propre sagesse intérieure. [...]

Nous devons donc tous nous nourrir. C'est un besoin fondamental de tout être vivant. Malheureusement, peu de nos activités quotidiennes s'accompagnent d'autant de souffrances et de détresse, de honte et de culpabilité, de frustrations et de désespoir, que le simple geste de fournir à notre corps l'énergie dont il a besoin. A partir du moment où nous apprenons à manger en pleine conscience, le fait de nous alimenter peut cesser d'être une source de souffrances pour devenir une source de renouvellement, de connaissance de soi et de joie.

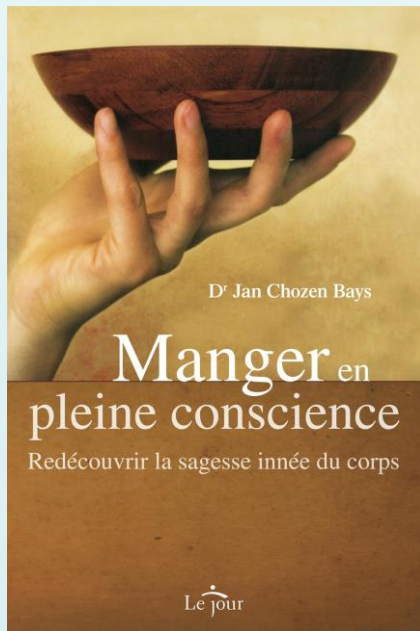
Le principal propos de ce livre est de nous rendre de mieux en mieux conscients de notre corps et de notre esprit. Apprendre à apprécier pleinement ces actes essentiels de manger et de boire nous permet d'accéder à un ancien secret : le secret de la satisfaction et du bien-être. Les enseignements zen parlent du goût exquis de l'eau pure. Vous est-il déjà arrivé d'avoir très, très soif ? Peut-être à la suite d'une randonnée, ou pendant une maladie, ou après avoir travaillé longuement dans la chaleur de l'été. Vous souvenez-vous de cette merveilleuse sensation au moment où vous avez enfin pu boire, ne serait-ce que de l'eau ? Chacune de vos gorgées et de vos bouchées pourrait être tout aussi fraîche et délicieuse ; il suffit d'apprendre à être simplement présent dans ce que vous faites.

L'alimentation en pleine conscience est un moyen de reprendre contact avec une des activités humaines les plus agréables. C'est également un chemin vers la découverte de bien des choses qui se passent juste sous notre nez, dans notre propre corps. Et l'alimentation en pleine conscience a comme étonnant bienfait de nous donner accès à la sagesse naturelle de notre corps et à l'appétit inné de notre cœur pour l'ouverture et la gratitude.

La tradition zen nous apprend à raffiner notre attention, notre curiosité et notre capacité d'observation dans tout ce que nous faisons, y compris dans le fait de goûter et de manger nos aliments. Les enseignements zen nous encourageant à explorer en profondeur le moment présent, en nous posant les questions suivantes, par exemple.

- Ai-je faim ?
- Où est-ce que je ressens cette faim ? Quelle partie de moi a faim ?
- De quoi suis-je en manque ?
- Qu'est-ce que je goûte en ce moment précis ?

Ce sont des questions très simples, mais que nous nous posons rarement. Le présent livre vous aidera à trouver certaines réponses et vous donnera des outils pour continuer à en trouver par vous-mêmes à l'avenir.



Livre à lire : « Manger en pleine conscience »
Redécouvrir la sagesse innée du corps
Par Jan Chozen Bays