

MEDITAÇÃO NA COZINHA: CONHEÇA!

escrito por Triada



Descubra um dos grandes segredos de saúde e serenidade dos monges budistas: a culinária Shôjin Ryôri, uma fonte de saborosas receitas e de uma profunda satisfação espiritual

Texto • Redação

Você já está acostumada com a ideia de meditar no quarto, na sala, no jardim... Mas e na cozinha? Se a proposta soa estranha, está na hora de conhecer a Shôjin Ryôri, a culinária típica dos mosteiros Zen Budistas. Apresentada pela monja mineira Gyoku En no livro *O Zen na cozinha* (Editora CLA Cultural), essa prática propõe uma abordagem silenciosa e concentrada ao ato de cozinhar, levando a um inusitado, porém eficiente, método de meditação.



Parando para pensar, é bastante comum prepararmos a comida ao mesmo tempo em que batemos papo, falamos ao telefone ou acompanhamos a TV. A Shôjin Ryôri, por sua vez, é um tipo de culinária contemplativa, em que você exercita a plena atenção e o laço universal com os alimentos que estão sendo preparados. Além de render pratos deliciosos, ela incentiva a calma e a paz interior – a receita ideal para seu bem-estar.

Quer saber mais? Confira, a seguir, um trecho especialmente selecionado de *O Zen na cozinha*. Depois, é só colocar as mãos (e a mente) à obra. Bom apetite!

0 coração da culinária Shôjin

Os princípios básicos da Shôjin são a maneira de cozinhar e a apresentação dos pratos. O método é não cozinhar demais, servir o alimento al dente – crocante, saboroso e quase cru –, propiciando sabor e textura com alto valor nutricional.

A culinária Shôjin utiliza diversos métodos de cozimento no preparo de seus pratos. Basicamente são cinco os métodos de cozinhar – ferver, grelhar, fritar, cozinhar no vapor, deixar cru. Quando se trata de cozimento, a maioria dos pratos é preparada em fogo brando. Não importa qual seja o método, um prato geralmente exige um máximo de tempo para o preparo e consumo e um mínimo de tempo para cozimento real.

A comida Shôjin não apenas alimenta o corpo e o espírito, mas também os sentidos. Dá para comer com os olhos por causa das cores, das combinações de formas e da apresentação dos pratos. Estes são deliciosos e têm uma apresentação simples, porém refinada. A criatividade na combinação de cores e formas utiliza, na apresentação dos pratos, utensílios de cerâmica, pedra, bambu, folhas das árvores etc.

Os pratos são servidos sempre em pequenas porções, o que evita excessos e sobras, pois um dos fundamentos dessa culinária é a redução do desperdício. Como sabemos, o impacto do desperdício atua sobre nosso próprio corpo e sobre o meio ambiente. A alegria brota quando comemos uma quantidade suficiente de comida para sustentar a vida e é exatamente essa porção que satisfaz tanto a mente quanto o corpo. (...)

É importante sentir alegria e satisfação ao comer, agradecer pelo alimento vivo que se oferece para a nossa nutrição. Comer como uma forma de autoreflexão. Honrar todos os envolvidos no

processo da alimentação até o momento que esta chega até nós. Isso significa nos comprometermos em manter na vida uma atitude benéfica e respeitosa para com todos os seres, incluindo nós mesmos. Devemos refletir sobre como podemos nos tornar dignos dessa comida, assim ela nos oferece o melhor de si, transformando-se em um excelente remédio mental, físico e espiritual.

Plena atenção

O sucesso de uma boa refeição depende muito da plena atenção daquele que faz a comida. Concentrar-se no que se está fazendo, no aqui e agora, demanda esforço e possui grande significado. (...)

Às vezes, um cantar suave e ameno é como uma oração e faz um enorme bem à comida. Assim faziam as negras cantando enquanto cozinhavam, o caruru cozinhando no fogo de lenha e a mãe preta rezando. Pois a forma de cozinhar Shôjin é feita assim, uma oração silenciosa chamada plena atenção, em que você considera cada objeto e se relaciona com ele silenciosamente. Ao colocarmos a mente e o coração, preparando a comida com “espírito”, automaticamente nos tornamos calmos.

No Zen, cozinhar é considerado um excelente treinamento, direcionado ao serviço e auxílio aos outros, permitindo brotar a compreensão dentro de nós mesmos e o aperfeiçoamento do caráter.

Entretanto, como se trata de um trabalho repetitivo diário, a tendência é realizá-lo automaticamente, com o pensamento em outro lugar. Mesmo que julguemos que o trabalho é simples, não devemos fazê-lo com negligência, mas dar a ele o devido valor e consideração. Dessa forma, a unidade entre trabalho e trabalhador se manifesta. É importante que haja essa unidade também na relação com os alimentos.

No caso das dificuldades, é necessário ter paciência e fazer

várias tentativas até superar os erros. Por exemplo, ao preparar o arroz, temos de medir a quantidade, colocar a água e lavar os grãos. Se deixarmos escapar os grãos, estaremos desperdiçando vida; se negligenciarmos com a sujeira, estaremos esquecendo daqueles para os quais cozinhamos. Esse comportamento é muito importante nesta época de abundância para muitos e absoluta falta para outros.

Ao medir o volume de água para o cozimento, deve-se levar em conta o tipo de arroz a ser cozido, a espessura da panela, o alcance da chama. Tudo isso determina o sabor e a textura depois de pronto.

A generosidade do cozinheiro se evidencia quando ele planeja as quantidades de forma a saciar todos os comensais e prever possíveis visitas inesperadas. É importante pensar sempre naquele que ainda pode chegar com fome. O mestre sempre dizia: é preferível sobrar do que faltar.

Certa vez, fiz uma sopa deliciosa. Todos comeram até esvaziar a panela. Fiquei muito contente e declarei:

“Deu certinho!”,

ao que o Mestre respondeu:

“Na verdade, se tivesse mais, todos teriam comido.”

Fiquei envergonhada, pois deixei as pessoas insatisfeitas. É por isso que Shôjin significa “zelo em avançar no caminho para a realização”. O trabalho do cozinheiro não pode existir sem esse zelo e não se deve perder a ocasião de realizar atos benéficos.

Fonte: Triada.com.br