



# DIETA TÂNTRICA

## A ARTE DE COMER COM PRAZER

## A DIETA TÂNTRICA

Digressões sobre a arte de comer com prazer.

### O conhecimento nativo

Quando comparados aos outros animais, os humanos têm uma inigualável capacidade de complicar sua existência.

O filósofo iluminista francês, Rene Descartes, em seu livro “Discurso do Método”, cunhou a frase “cogito, ergo sum” que costuma ser traduzida para o português como “penso, logo existo”.

Descartes estava em busca da “verdade absoluta” e colocava em dúvida todo o conhecimento de sua época, inclusive o de sua própria existência. Encontrou na dúvida sua única certeza e concluiu que, ao duvidar, pensava. E, ao pensar, existia.

Somos herdeiros do pensamento iluminista, que supervaloriza o pensamento racional e os questionamentos.

Os outros animais aparentemente pensam menos, e seguem seus instintos, que poderíamos chamar de “conhecimento nativo”.

A racionalidade permitiu-nos realizar coisas fantásticas como superar nossas fragilidades físicas e conquistar o mundo.

Mas essa mesma racionalidade excessiva afastou-nos de nossos conhecimentos nativos. O que nascemos sabendo é substituído pelo que aprendemos.

Todo animal selvagem parece saber o que deve comer. O que observamos é que os animais se alimentam quando sentem necessidade, buscando o alimento de oportunidade que corresponda ao seu conhecimento nativo do que devem comer.

Claro que há exceções, como situações de excessiva privação ou dramáticas mudanças de ambiente, nas quais o animal exercita sua capacidade de adaptação e se alimenta do que for possível. Um exemplo disso é a imposição alimentar que fazemos aos animais domesticados, oferecendo alimentos industrializados ou processados de acordo com os costumes humanos. Nesse caso, eles também substituem seu conhecimento nativo pelo aprendizado doméstico.

## Desaprendendo a comer

Resgatar nosso conhecimento nativo em relação à alimentação é um exercício interessante, que todos podemos fazer.

Nossa alimentação cotidiana costuma ser determinada por aspectos culturais, sociais, econômicos, familiares e pela dinâmica do dia a dia. A relação com o alimento também é influenciada por aspectos emocionais.

Na nossa cultura, a refeição é uma atividade social, com hora marcada. Raramente comemos sozinhos no momento em que estamos com fome. E quando fazemos isso, não costumamos dispensar a refeição seguinte, mesmo quando já não estamos com fome, porque iremos acompanhar amigos ou familiares.

Embora esse costume social esteja perdendo força no contexto familiar em decorrência das atribulações da vida, principalmente em grandes cidades, seguimos fazendo nossas refeições em horários determinados pelo contexto (trabalho, compromissos, trânsito).

Mas o ponto principal dessa questão é a nossa relação com os alimentos. Comemos de forma desatenta o que nos acostumamos a comer. E quando, por qualquer razão (perder peso, ganhar peso, cuidar da saúde) decidimos mudar isso, utilizamos referências externas para as novas decisões (médicos, nutricionistas, dietas da moda, notícias).

Nosso conhecimento nativo tem poucas oportunidades para se manifestar nessas condições.

A primeira sugestão para iniciar uma Dieta Tântrica é despertar o conhecimento nativo e, para isso, precisamos desaprender a comer. Isso significa abrir mão de hábitos e costumes e esquecer por um momento tudo o que “sabemos” sobre alimentação. A ideia é, simplesmente, comer e deixar que seu corpo conte como se sente em relação ao alimento.

A maneira mais simples de fazer isso é comer, com atenção, um alimento de cada vez.

Pode parecer estranho no início, mas encare como um experimento científico de autoconhecimento. Na medida em que for praticando, as surpresas e a curiosidade natural serão motivação suficiente para continuar.

Importante dizer que você não precisa fazer esse experimento para adotar uma dieta tântrica. Se estiver considerando esta ideia muito trabalhosa ou aborrecida, pode pular para o tópico seguinte. Mas recomendo que se permita fazer o exercício pelo menos um par de vezes antes de seguir em frente. Garanto que será interessante.

Escolha um alimento de consumo frequente. Pode ser qualquer um: arroz, feijão, batatas, carne, peixe, alface, tomate ou uma fruta. O importante é que seja algo que você costuma comer com regularidade. Esse será o único alimento de sua primeira refeição científica.

Escolhido o alimento, vamos permitir que o corpo utilize todos os sentidos para perceber o alimento, desde o momento do preparo (se precisar ser processado de alguma forma) até sua digestão.

Para ilustrar o processo, vou tomar uma maçã como exemplo (mas você pode fazer isso com qualquer outro alimento).

Sente-se à mesa, preferivelmente sozinho, e coloque a maçã diante de você.

Você já parou para pensar como é que essa fruta veio parar na sua mesa? De onde vêm as maçãs? Onde está a macieira que produziu essa maçã? Como ela cresceu, como foi cuidada, o que aconteceu em seu entorno até o momento que produziu a fruta que está diante de você? Será que isso faz alguma diferença para a qualidade da fruta? Quem teria colhido essa fruta? Um ser humano? Uma máquina? O que aconteceu depois de ter sido colhida? Foi jogada em uma caixa junto com outras? Foi lavada? Como foi acomodada para transporte? Para onde foi transportada? Por quantos locais passou antes de chegar ao ponto de venda onde foi, finalmente, adquirida para seu consumo? O que aconteceu em cada um desses locais? Quanto tempo se passou entre o momento que essa maçã deixou sua macieira e esse exato instante em que está sendo observada por você? Se você mora num sítio e acaba de colher a maçã no seu quintal essas perguntas irão parecer sem sentido. Mas se, como a maioria das pessoas, comprou sua maçã no supermercado ou na feira, vale a pena imaginar, pelo menos uma vez, a jornada da maçã e tudo que foi necessário para traze-la para sua mesa. Deixe para fazer considerações sobre o impacto ambiental, cultivo consciente e outras questões mais tarde. Apenas aceite o fato de que ter essa maçã na sua frente neste momento não é um acontecimento trivial. A natureza e muitos seres humanos como você trabalharam para que isso pudesse acontecer. Respeite a jornada da maçã e experimente um sentimento de gratidão.

Agora, olhe para a maçã com atenção. Observe por alguns instantes sua forma, suas cores, suas irregularidades e assimetrias. Permita-se emitir um primeiro julgamento estético sobre formas e cores. Você gosta do que vê? Considera a visão agradável? É possível que ela traga lembranças de outros momentos onde maçãs estiveram presentes. Aceite e descarte esses pensamentos por agora. Apenas deixe que sua mente capture a imagem da maçã com todos os seus detalhes.

Quando sentir que não há mais o que observar, tome a maçã em suas mãos e sinta sua textura. Toque a casca com a ponta dos dedos e perceba as rugosidades, as saliências e a lisura. Você sente vontade de comer a casca da maçã? Ou ela deveria ser retirada, já que é, de certa forma, a embalagem da fruta que ficou exposta desde o momento de seu crescimento, amadurecimento, colheita e jornada? Você pode ter aprendido a come-la com casca ou sem, mas hoje é o dia em que você irá decidir o que é melhor para você.

Quando sentir que a exploração tátil foi suficiente, passe para o olfato. Cheire a maçã. Aproxime-a do nariz, feche os olhos e inspire lentamente. Antes de ser cortada ou descascada, uma maçã comprada no supermercado, na feira ou colhida diretamente da macieira, podem ter muitos cheiros muito diferentes. A casca das maçãs conservadas em ambientes refrigerados nem sempre tem cheiro agradável e talvez você considere a ideia de descascar a fruta antes de comer. Corte a maça ao meio e volte a cheira-la com os olhos fechados. O aroma da maçã será mais intenso. Perceba a reação do seu corpo a esse aroma. Talvez ele estimule a salivação. Olfato e paladar são sentidos que operam em conjunto e se complementam. Ao cheirar o alimento você, de certa forma, sente o seu sabor. É um tipo de memória associativa que permite que você avalie o alimento antes de ingeri-lo. Um cheiro percebido como desagradável é um alerta para um sabor desagradável ou um indício de que o corpo não receberá bem o alimento. Perceba essa antecipação oferecida pelo olfato, para as notas aromáticas que sua mente já associou ao frescor, à doçura e à textura da fruta. Prolongue esse momento avalie suas reações. Tem vontade de morder a fruta? Esse alimento será bom para você? O que acontece na medida em que você prolonga a experiência olfativa? A vontade de comer a fruta aumenta ou cheirar a maçã prolongadamente traz uma sensação de saciedade?

Quando sentir que a exploração olfativa foi suficiente, de lugar ao paladar. Você irá morder a maçã ou cortar um pedaço e coloca-lo na boca? Isso faz alguma diferença para a experiência sensorial? Mastigue o primeiro bocado de maçã lentamente. Sinta o contato da

maçã com seus dentes e perceba sua fragmentação. Note seu suco e os pedaços menores entrando em contato com a língua, as gengivas, o céu da boca. Perceba o momento em que, instintivamente, seu corpo avalia que os fragmentos são suficientemente pequenos para que sejam engolidos. Atente para as sensações de sabor. Que novidade foi trazida pelo paladar que ainda não havia sido informada pelo olfato. O sabor surpreendeu? Decepção? De onde vem a sensação de sabor? Da língua? Dos dentes? Da pele interna da boca? Continue mastigando o alimento e resista um pouco ao impulso de engolir. O que acontece quando você prolonga a mastigação? Agora engula esse primeiro bocado com a mesma atenção. Surge algum sabor novo no percurso do alimento até a garganta? Você consegue sentir o alimento descendo pelo trato digestivo? Sente a chegada dele ao estômago?

Siga comendo sua maçã, sempre mastigando lentamente cada bocado e com atenção a todas as percepções sensoriais, incluindo as sensações de morder ou cortar cada novo pedaço.

Pare quando tiver a sensação de satisfação. Se isso acontecer antes de terminar de comer a fruta, deixe de lado o que sobrou. Se ao terminar a fruta ainda desejar comer mais, pegue outra, e continue comendo, sem pressa e com muita atenção. Sua refeição do momento é a maçã e é importante que você se alimente até que seu corpo lhe diga que comeu o suficiente.

Nosso exercício não termina aí. Nas próximas horas, você deve perceber como seu corpo irá reagir ao alimento. Ele irá realizar um longo trabalho, extraíndo os nutrientes necessários à sua sobrevivência e descartando o que não for útil. Só costumamos dar alguma atenção a esse processo quando ele apresenta algum desconforto como gases, sensação de acidez, cólicas ou constipação. Mas há outros detalhes que podem ser percebidos. Como você se sentiu nos momentos que se seguiram à refeição. Boa disposição ou sonolência? Energia ou cansaço? Ficou “conversando” com a comida ou a digestão foi leve e tranquila? Pense no significado da palavra refeição (refazer, restaurar). A maçã cumpriu sua missão?

Se sua curiosidade foi aguçada pelo exercício, repita-o com outros alimentos, mas sempre um de cada vez. Permita que seu corpo aprenda e comunique o que faz bem. Descubra como reage a cada alimento.

Ofereça-se a oportunidade de desaprender a comer e despertar seu conhecimento nativo.

Compare a sensação de alimentar-se com um único alimento em cada refeição com a de combinar alimentos. A medicina moderna nos indica que devemos ter uma alimentação diversificada e refeições balanceadas. Seu corpo concorda com isso?

## A Dieta Tântrica

A introdução que fizemos convidando a desaprender a comer e despertar o conhecimento nativo pode ser suficiente para que você desista da ideia de adotar uma dieta.

Comer com atenção e respeitar as mensagens do seu corpo costuma são atitudes transformadoras.

Mas, se não foi esse o caso, prosseguimos com algumas recomendações que irão facilitar o atingimento de seus objetivos com mais prazer.

Atenção e prazer são os dois elementos centrais da dieta tântrica.

Tantra é uma filosofia de vida milenar, cuja origem se perde no tempo (referências anteriores a 3.000 AC), que sugere propósitos para a existência. Não existe uma entidade “oficial” responsável por definir ou zelar pelos conceitos tântricos que são, em boa parte, referenciados pela tradição oral. Dessa forma, existem muitas interpretações para a filosofia tântrica e alguma divergência entre elas. Os pontos comuns, e que definem suas essências, são dois paradigmas: a liberdade de ser e a expansão da consciência. Ou seja, a filosofia tântrica propõe que invistamos nosso tempo na Terra para conhecer-nos e realizarmo-nos em toda nossa plenitude e expandir nossa percepção do Universo.

A Dieta Tântrica é uma sugestão de mudança de atitude com relação à alimentação pautada nesses princípios.

A mudança pode ser conduzida em 3 passos: priorizar o prazer, acessar o conhecimento nativo e encontrar o equilíbrio.

### **Passo 1: Priorizar o prazer**

Durante um gostoso bate-papo informal, uma amiga neurologista compartilhou um pensamento interessante sobre o papel da dor e do prazer, como recursos inatos, para nossa espécie. Sentimos dor quando algo ameaça nossa sobrevivência imediata. A dor é um instrumento de preservação individual. Sentimos prazer em atividades sociais ou associadas à preservação da espécie. O prazer é um instrumento de preservação coletiva.

Propiciar-nos prazer nos dá a sensação de que estamos nos cuidando. E, de fato, estamos. Inúmeros estudos e pesquisas científicas comprovam a relação do prazer com a saúde e o bom funcionamento geral do organismo. Sentir prazer também nos torna mais generosos e capazes de estabelecer bons relacionamentos sociais.

Adotar uma dieta que nos priva do prazer não é, portanto, uma ideia sustentável.

Nosso primeiro passo será priorizar o prazer na alimentação. Para isso vamos precisar eleger os alimentos que nos dão mais prazer e, durante o exercício, aproveitaremos para avaliar nossa atenção durante o consumo desses alimentos.

Uma das maneiras de fazer isso é anotar, durante alguns dias, tudo o que você come, e dar notas de 1 a 5 para o prazer que sentiu a atenção que dedicou ao alimento. Pode fazer uma tabela como esta:

Horário	Alimento	Prazer	Atenção	Atividade	Comentário
7h00	Uma colher de mel com própolis	3	3	-	Rotina matinal. Me sinto bem fazendo isso.
7h15	Uma xícara grande de café	3	4	-	
10h00	Dois pães de queijo com geléia	4	5	-	Quentinho, com geléia caseira !
12h00	Work lunch (reunião no escritório)	4	1	trabalhando	Odeio comer trabalhando, mas estava com fome.
14h00	Uma barra de chocolate	5	2	conversando	Amo chocolate
18h30	Happy hour - Chopp	5	3	conversando	Perdi a conta de quantos tomei.
18h30	Happy hour - petiscos	2	1	conversando	O pessoal foi pedindo. Nem sei o que comi
23h30	Sopa	2	5	-	Precisava comer algo antes de dormir.

Se tiver paciência e disposição para tanto, separe os alimentos quando seu consumo for combinado. Se tiver almoçado arroz, feijão, bife e salada, dê notas separadas para cada um deles. Se achar que é muito trabalho, considere como “almoço” e siga em frente.

Você irá perceber que o simples fato de fazer essa lista oferecerá um novo olhar para sua relação com os alimentos.

De posse dessa lista, a proposta é eliminar todos os alimentos que receberam notas baixas de prazer ou substitui-los por outros com notas mais altas. Simplesmente não coma o que não está te dando prazer.

Mas isso quer dizer que vou substituir a salada pelo chocolate? Se comer chocolate dá muito mais prazer do que comer salada, é isso que estou sugerindo que faça nesse primeiro passo. Você só deve comer com prazer, quanto tiver vontade. Nada de comer respeitando horários ou escolhendo alimentos apenas porque são considerados saudáveis.

Mas você terá que assumir um compromisso: irá dedicar sua máxima atenção a tudo que comer. Nada de comer trabalhando, vendo televisão ou conversando com amigos. Podemos abrir algumas exceções no caso de um happy hour ou de uma refeição mais social

(com a família, por exemplo), mas você deve prometer a si mesmo que sempre que for ingerir o alimento, mesmo quando acompanhado, irá dedicar sua atenção ao que está comendo, mastigar com calma, sentir os sabores e aproveitar o prazer de estar comendo algo que realmente gosta.

Vamos construir a sensação de saciedade com esses dois elementos: prazer e atenção. Você pode experimentar multiplicar as notas que deu em sua tabela para esses dois quesitos. Uma barra de chocolate consumida distraidamente durante uma conversa irá saciar menos do que um prato de sopa consumida com atenção no final da noite. O delicioso lanche durante a reunião de trabalho pode “matar a fome”, mas não a vontade de comer.

Durante a próxima semana, isso é tudo o que você tem que fazer: comer apenas o que lhe dá prazer, na hora que desejar, com a máxima atenção.

Ao final dessa semana, avalie o que aconteceu.

- a. Está obtendo mais prazer através da alimentação?
- b. Sua lista de alimentos preferidos sofreu alguma alteração?  
Está sentindo falta de algum alimento que havia eliminado da lista?
- c. Está comendo menos ou mais?
- d. Seu peso aumentou ou diminuiu?
- e. Está se sentindo com menos ou mais disposição durante o dia?
- f. Está dormindo melhor ou pior?
- g. Como está sua digestão?
- h. Algum dos alimentos chamou sua atenção de forma positiva ou negativa?

E agora vamos para o segundo passo.

## **Passo 2: Acessar o conhecimento nativo**

Se você seguiu as orientações do primeiro passo, já está em estado de prontidão para o segundo.

Selecione dois alimentos da lista dos mais prazerosos e dois alimentos que haviam sido descartados de sua lista inicial por não oferecerem prazer suficiente para participar de sua primeira semana.

Para esses quatro alimentos, você deverá repetir o exercício do tópico “desaprendendo a comer”, do início desta nossa conversa. Caso não tenha feito (eu disse que não precisava), siga as orientações que repito aqui, um pouco mais resumidas do que no exemplo inicial:

Sinta os aromas exalados pelo alimento. Aproxime-o do nariz, feche os olhos e inspire lentamente. Perceba a reação do seu corpo a esses aromas. Olfato e paladar são complementares. Ao cheirar o alimento você sente o seu sabor. É um tipo de memória associativa que permite que você avalie o alimento antes de ingeri-lo. Perceba essa antecipação oferecida pelo olfato e avalie. Tem vontade de ingerir o alimento? Esse alimento será bom para você? O que acontece na medida em que você prolonga a experiência olfativa? Passar mais tempo cheirando o alimento traz uma sensação de saciedade?

Quando sentir que a exploração olfativa foi suficiente, dê lugar ao paladar. Mastigue o primeiro bocado do alimento lentamente. Sinta o contato com seus dentes e perceba sua fragmentação. Note o alimento se espalhando por sua boca e identifique as mudanças de textura provocadas pela mastigação. Atente para as sensações de sabor. Que novidade foi trazida pelo paladar que ainda não havia sido informada pelo olfato. O sabor surpreendeu? Decepção? De onde vem a sensação de sabor? Da língua? Dos dentes? Da pele interna da boca? Continue mastigando o alimento e resista um pouco ao impulso de engolir. O que acontece quando você prolonga a mastigação? Agora engula esse primeiro bocado com a mesma atenção. Surge algum sabor novo no percurso do alimento até a garganta? Você consegue sentir o alimento descendo pelo trato digestivo? Sente a chegada dele ao estômago?

Siga ingerindo o alimento, sempre mastigando lentamente cada bocado e com atenção a todas as percepções sensoriais, incluindo as sensações relacionadas com a operação de leva-lo até a boca.

Como até se sentir satisfeito. Você não deve comer mais nada nas duas horas seguintes, para poder perceber como seu corpo irá reagir ao alimento que ingeriu. Dedique sua atenção a essa percepção. Como você se sentiu nos momentos que se seguiram à refeição. Boa disposição ou sonolência? Energia ou cansaço? Ficou “conversando” com a comida ou a digestão foi leve e tranquila? Pense no significado da palavra refeição (refazer, restaurar). O alimento cumpriu sua missão?

O ideal é que você repita esse processo pelo menos 3 vezes para cada um dos 4 alimentos durante a semana. Isso equivale a dizer que você deve fazer esse exercício diariamente, com um alimento da lista dos mais prazerosos e um alimento excluído, em separado do que mais decida comer durante o dia, sempre deixando pelo menos duas horas de intervalo até uma próxima ingestão de alimentos.

O objetivo desse exercício é despertar seu conhecimento nativo, convidando seu corpo a opinar sobre esses 4 alimentos e aprendendo a escutá-lo.

Durante e, principalmente, ao final da semana, avalie o que aconteceu. Sua opinião sobre os alimentos mudou? Eles ocupariam novos lugares em sua lista de prazer? Como se sentiu dedicando total atenção ao alimento ingerido e seu processo de digestão duas vezes por dia? O que aconteceu nos intervalos entre a ingestão desses dois alimentos? Sua necessidade ou vontade de comer se alterou? Essa alteração foi diferente para cada alimento? E o que aconteceu nos outros momentos em que não precisava seguir esse procedimento de extrema atenção? Como o exercício impactou sua forma de ingerir alimentos?

Respondidas essas perguntas, podemos passar para o terceiro passo.

### **Passo 3: Encontrar o equilíbrio**

Nos passos anteriores você já exercitou as atividades de comer com prazer e atenção e estimulou a manifestação de seu conhecimento nativo.

Não foi pouca coisa.

E embora não seja de se esperar que uma vida de condicionamentos seja modificada em apenas duas semanas, é muito possível que as novas experiências tenham ampliado sua consciência em relação à corriqueira e trivial atividade de ingerir alimentos.

Com um pouco de sorte, as vivências foram suficientes para alterar a forma automática com que você se alimenta e trazer uma nova perspectiva pautada pela atenção, pelo prazer e pelas sensações manifestadas pelo corpo como reação aos alimentos.

Essa nova perspectiva pode ajudar a avaliar outras possibilidades alimentares, incluindo as “verdades” genéricas estabelecidas e as dietas milagrosas da moda.

Ao exercitar a atenção e acessar seu conhecimento nativo, você será capaz de reconhecer quais são os alimentos que fazem com que se sinta bem.

Além disso, priorizando o prazer na alimentação, poderá selecionar os alimentos que atendem às suas necessidades psicológicas de bem-estar.

Comer com atenção permite que você identifique se os vilões coletivos também são seus vilões individuais. Se o glúten, a lactose, a gordura saturada, os carboidratos refinados e o açúcar, apenas para citar alguns exemplos, fazem mal para você, seu corpo irá manifestar através da indisposição, retenção de líquidos, gases, digestão difícil, constipação e outros sinais relativamente fáceis de perceber quando a pessoa está receptiva a essas informações.

Claro que alguns sinais são mais sutis e complexos do que outros. A recente polêmica sobre o consumo de couve (e de sucos "detox"), que comprometeria a absorção de Iodo e, por consequência, o bom funcionamento da tireoide, é um bom exemplo. Como esse possível efeito nocivo da couve é cumulativo e de longo prazo, normalmente associado ao consumo regular de grandes quantidades, talvez seja difícil percebe-lo durante o consumo diário. Mas o corpo irá se manifestar. Eventualmente, em algum momento, o próprio aroma da couve preparada para a refeição despertará uma sensação desagradável, como uma pontada no intestino em reação ao cheiro da pimenta do reino ou uma sensação de enjojo provocada por pratos preparados com leite.

De qualquer forma, se você seguiu os passos anteriores, seu corpo já deve ter informado que todo alimento consumido em excesso pode fazer mal, e passou esse recado diminuindo a sensação de prazer durante o seu consumo ou através de outras reações orgânicas mais intensas que você pode ter percebido.

O terceiro passo da dieta tântrica é a busca do equilíbrio, e o segredo para isso é a sensação de bem-estar.

O grande desafio do terceiro passo é que ao longo da vida nos acostumamos com o mal-estar. Aceitamos que a sensação de sonolência após a refeição, os gases, a constipação, as dores de cabeça, as alergias e os outros sinais através dos quais o corpo manifesta sua insatisfação com nossa alimentação são "normais". Acreditamos que "somos assim". É comum escutar auto definições como "sou uma pessoa que tem rinite alérgica", "sofro de enxaqueca", "sempre tenho dificuldade para ir ao banheiro" como se fossem características naturais da pessoa. Mais comum ainda é nos acostumarmos com o nível baixo de energia e disposição decorrentes do estresse e da má alimentação, aceitando esse estado como natural.

Experimente fazer uma refeição apenas com um único tipo de fruta (recomendo manga, mamão ou maçã para começar) e veja como se sente nas duas horas seguintes. Compare essa sensação com aquela

que sente depois de comer uma refeição com múltiplos alimentos (arroz, feijão, bife e batata frita, por exemplo).

Para a maioria das pessoas, passar um dia se alimentando com frutas e alimentos mais leves (sem carnes vermelhas, feijão, frituras, leite e molhos muito condimentados) traz uma agradável sensação de bem-estar. Você pode experimentar isso e ver como se sente.

O importante, para este terceiro passo, é atentar para seus momentos de bem-estar e, gradativamente, eliminar o condicionamento que leva a aceitar os desconfortos como normais. Acredite: o natural é se sentir bem a maior parte do tempo.

Vamos partir do princípio de que buscar o equilíbrio através da alimentação, apoiado por nosso conhecimento nativo, é comer o que nos dá prazer e contribui para a sensação de bem-estar.

O exercício desta semana é identificar os alimentos que levam você a esse equilíbrio e as quantidades que são suficientes para saciar e refazer.

Note que os comentários que fiz sobre o feijão, a carne vermelha e os molhos condimentados, tomado-os como exemplos algo negativos, foram baseados em minha experiência pessoal, que não é útil para você. É o seu corpo que irá indicar o que você deve comer para se sentir bem.

## Iniciando sua nova dieta

Na quarta semana estamos preparados para iniciar a dieta tântrica.

Embora estejamos acostumados a associar a palavra dieta a emagrecimento, o sentido moderno da palavra é o conjunto de alimentos que costumamos consumir.

Mas vale a pena lembrar a origem da palavra. Dieta vem do grego (*δίαιτα*) que significa algo como “estilo de vida”.

A medicina Ayurvédica, um dos mais antigos sistemas medicinais desenvolvidos pela humanidade (há mais de 7.000 anos), acredita que somos o que comemos. Ayurveda significa “ciência da vida”, em sânscrito. Acredita-se que esse conjunto de conhecimentos tenha dado origem às medicinas chinesa, árabe e romana e grega, que formam a base da medicina ocidental atual, mas ela continua sendo reconhecida e praticada na Índia e em diversas partes do mundo.

A ideia central da medicina ayurvédica é a prevenção da doença através do equilíbrio holístico (corpo e mente), e a chave para esse equilíbrio é a nutrição adequada dos tecidos, que se consegue através da alimentação adequada.

Se você achava essa ideia absurda ou exagerada, os três passos que percorremos até aqui podem ter balançado suas convicções.

Sua dieta é importante e, de alguma forma, contribuirá para definir sua qualidade de vida.

Boa parte das pessoas interessadas em dietas deseja emagrecer. Em proporção bem menor, outras gostariam de engordar. As principais motivações são a estética e a saúde.

Estética é uma palavra que vem do grego (*αἰσθητική*) e significa percepção ou sensação. Embora estejamos acostumados a associa-la a um padrão de beleza, seu significado original é mais amplo. Belo é o que nos parece correto e que, de alguma forma, agrada nossos sentidos.

Quando buscamos emagrecer ou engordar por razões estéticas estamos em busca do prazer de olhar-nos no espelho e encontrar uma imagem que nos agrade. Estamos em busca de prazer. Quando abrimos mão do prazer de comer (que também é sensorial) em troca

do prazer de observar uma imagem de nosso corpo mais próxima do padrão de beleza de nossa época, o saldo dessa conta corrente de prazeres pode ser pequeno ou até negativo. E é por isso que a esmagadora maioria das tentativas de adotar uma nova dieta fracassa.

Quando buscamos emagrecer ou engordar por razões de saúde, é bem possível que estejamos entendendo mal a ordem dos fatores. Estar muito acima do peso é quase sempre um sintoma, e não a causa, dos problemas de saúde. Mas, de qualquer forma, também estaremos em busca do prazer de nos sentirmos bem. Novamente, é importante garantir que nossa conta corrente de prazer seja significativamente positiva, ou acabaremos abandonando a dieta.

O exercício do terceiro passo deve contribuir para resolver essa questão em ambas as situações.

Comer com prazer, selecionando os alimentos que promovem nosso bem-estar contribui para o equilíbrio do nosso corpo.

Isso significa que os desequilíbrios, como excesso ou falta de peso e suas implicações para a saúde, serão naturalmente atenuados com o passar do tempo.

Obviamente, a atividade física moderada também pode ajudar (muito) em todos os aspectos. Mas tudo que falamos aqui sobre os alimentos se aplica à atividade física. Você pode praticar os 3 passos para a escolha das atividades físicas mais adequadas para você. O importante é ter em mente seu bem-estar e a conta corrente do prazer.

O quarto e último passo é sua decisão de tomar para si a responsabilidade de decidir sua dieta, seu estilo de vida e, em última análise, como pretende administrar sua conta corrente de prazer.

O prazer é o que nos faz sentir que vale a pena viver e é a mais poderosa força motivadora para manutenção de comportamentos.

Por isso ele é o princípio fundamental da dieta tântrica.

## Kushi

(Junho/18)