



**CUADERNO DE
ALIMENTACIÓN
AMOROSA**

Dedicatoria



Dedicado a mi hija Amanda, a su abuela Rocío, mi madre, a mi abuela Rafaela y a su madre, mi bisabuela Hope, que enseñó a Rafaela a preparar algunos platos exquisitos que todavía hoy cocino y a echarse en los brazos de la divinidad para encontrar esperanza, fuerza y caminos buenos.

Prólogo



Toda la vida he tenido una relación estropeada con la comida. Con frecuencia, he comido más de lo que mi cuerpo necesita para apaciguar mis sentimientos.

He dedicado muchos esfuerzos a identificar las causas que me llevaron a eso. He buscado heridas, he revisado mi historia, mi contexto cultural, histórico, político. Creo que se debe a un conjunto de razones entrelazadas: heridas infantiles, invasiones de mi cuerpo, cultura patriarcal abusiva e insensata, lo que me ha pasado, lo que me han dicho, lo que recuerda mi cabeza, lo que se esconde en mi cuerpo, lo que se espera de mí, lo que puedo, lo que no puedo.

He buscado también la manera de arreglar el estro-picio. He hecho dietas y seguido reglas nutricionales. He buscado ciertos tipos de alimentos. Me he restringido frente a otros. He tenido momentos de sobrein-gesta, compulsiones. He sentido culpa, desespero.

Estoy cansade de preguntarme por las causas de por qué se alteró mi relación con la comida y también por machacarme por no hacer lo necesario para comer “como es debido”.

Cuando era pequeño, la madre de mi madre me dijo un día:

“Si en la vida te encuentras con algún problema que no logras resolver, antes de perder la esperanza, échate en los brazos de Dios y verás que ahí siempre aparece algún camino bueno”.

Así que he decidido seguir el consejo de mi abuela y dejar este tema en manos del Amor Divino, tal y como yo lo entiendo.

Ahora voy a seguir el siguiente camino:

Quiero impregnar el acto de comer de presencia, amor y placer sagrado.

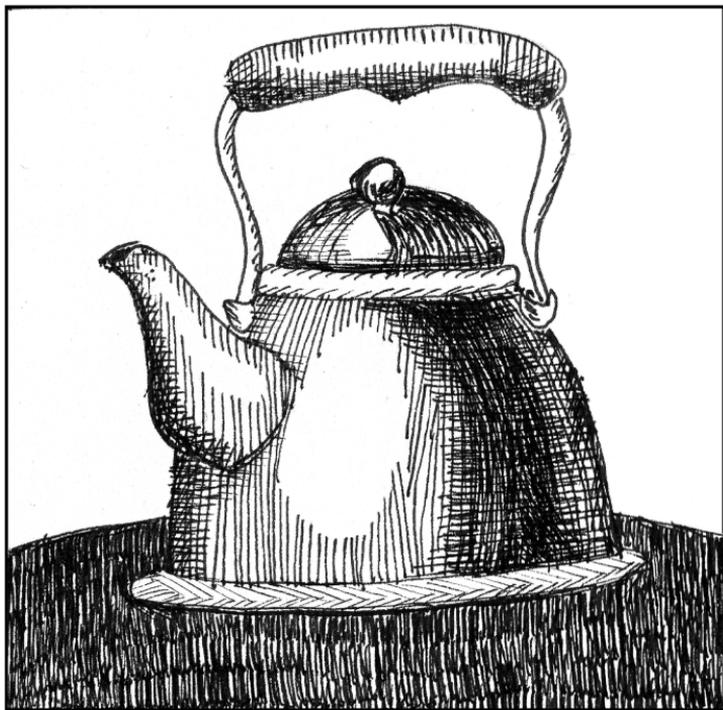
Para ello, he diseñado este cuaderno con frases ilustradas que se puede mantener de pie, frente a mí, mientras como. Este material lo he tomado de distintos libros y prácticas que pienso que me ayudan en el camino de establecer una mejor relación, una relación sagrada, con la comida.

He elegido que tenga esta forma porque quiero que sea una herramienta tangible, física. Quiero sacar algo palpable y sencillo de la nube confusa y densa que hay en mi cabeza.

Espero que a vosotros también os ayuden y que podamos hacer soles o en compañía este sencillo ritual sagrado.

Preparativos para el ritual de alimentarme con Amor





Preparo la infusión para beberla al final como
cierre de este ritual.



Elijo y preparo un lugar donde comer tranquilo.
Dispongo los alimentos.



Pongo la vela en la mesa y tengo a mano
algo para encenderla.

**Justo antes
de comer**





Tomo el aire.

Tomo una respiración profunda.

Percibo cómo entra el aire, cómo mueve mi cuerpo.

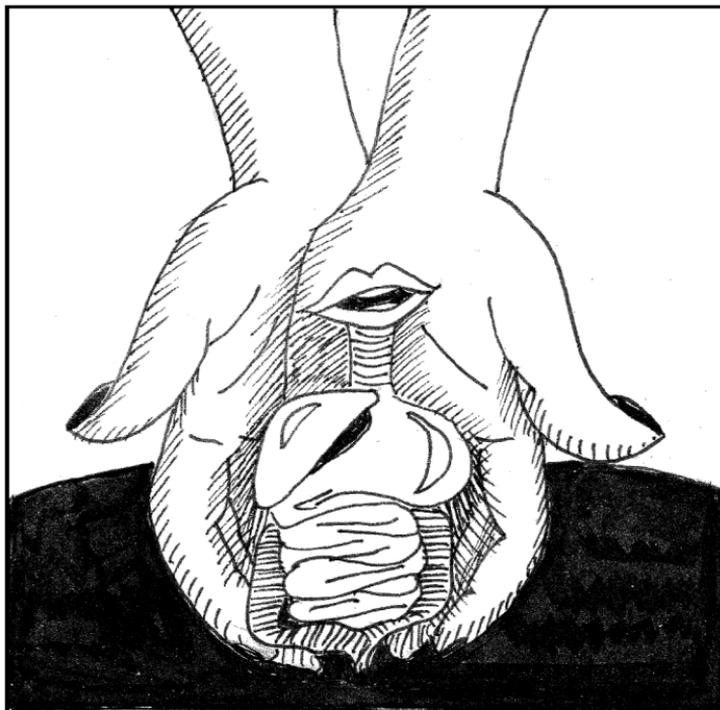
Siento mi cuerpo.



Saco el aire. Aflojo y suelto.
Siento el bienestar de aflojar y soltar desde dentro.
Busco el placer.
Percibo el alivio y la calma del momento.



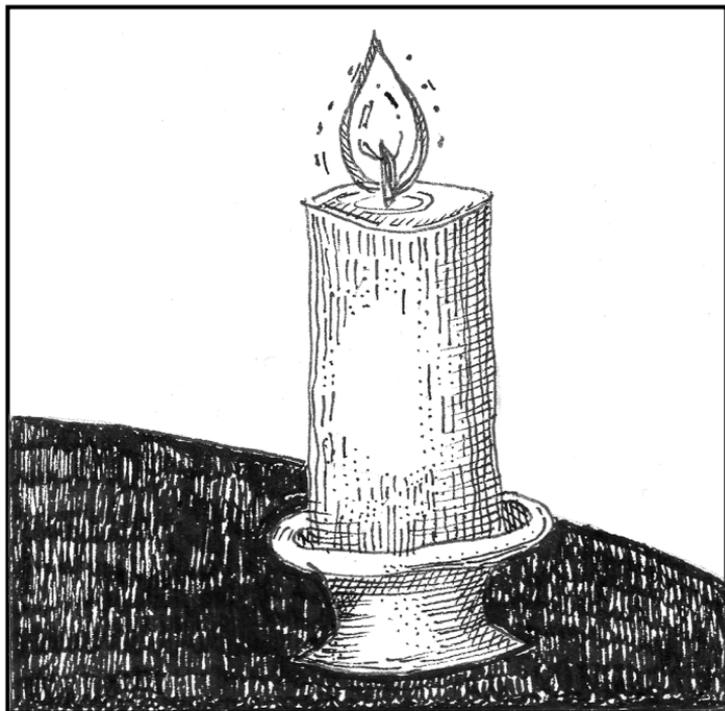
Pongo una mano en el estómago y envío luz y amor desde mi corazón, que la energía amorosa vincule mi cuerpo y el alimento.



Pongo en los brazos de la energía divina mi relación con la comida. Pido al sagrado amor a mí que me ayude en mis decisiones en relación a cuánto, cuándo y cómo comer.



Mientras como



Pongo los pies en el suelo, una mano en el corazón
y otra en el estómago. Respiro.
Enciendo la vela.

**¿CUANTA
HAMBRE
TENGO?**

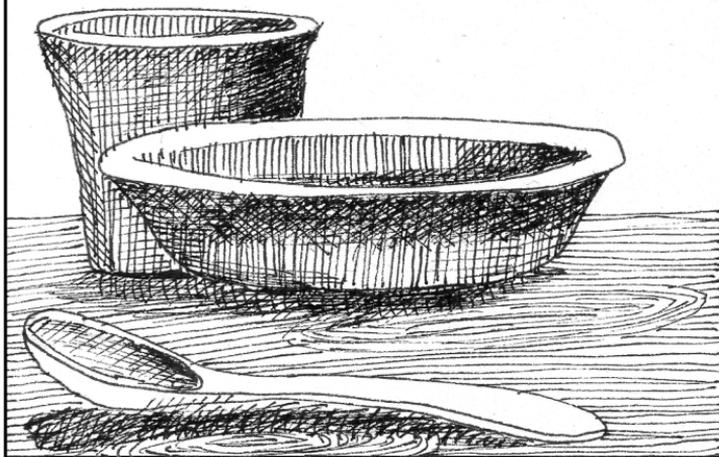


Me doy cuenta de cuánta hambre tengo,
entre uno y diez.

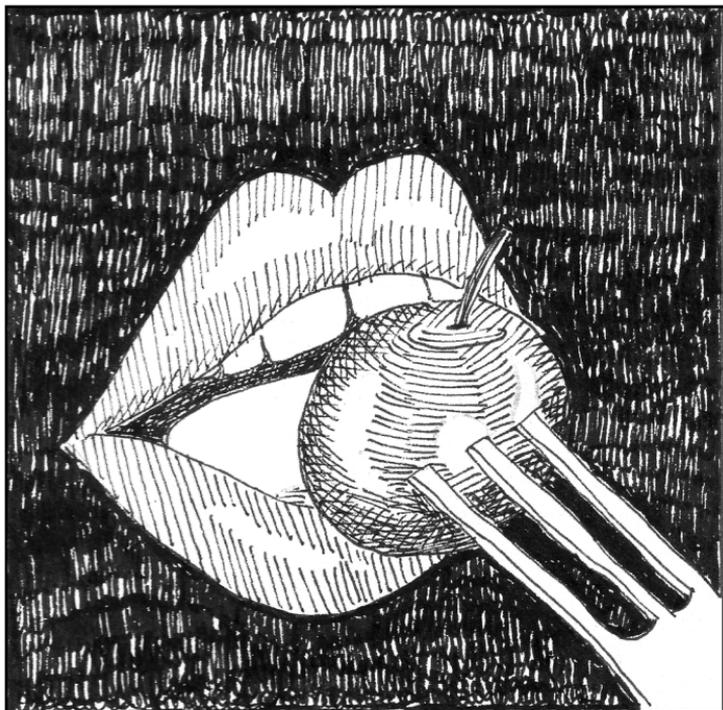


Miro la comida, la huelo, noto cómo salivo.
Doy gracias al universo.

LEEENTO

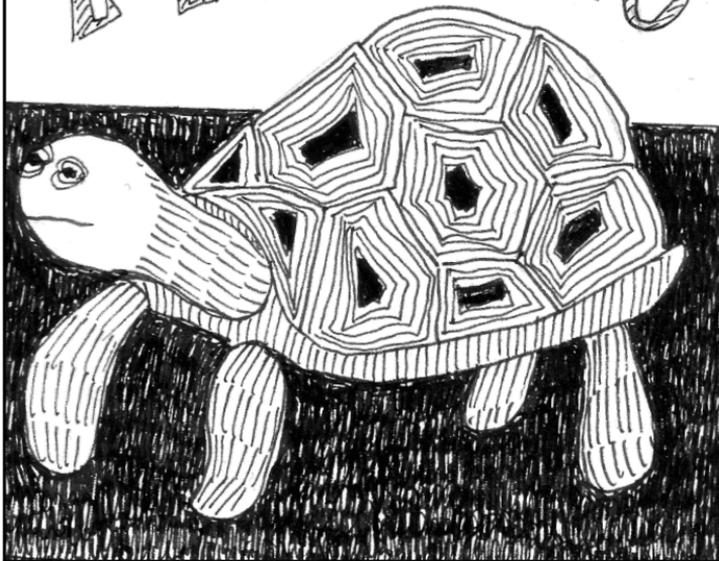


Como el primer bocado
y dejo los cubiertos sobre la mesa.
Saboreo y mastico muy leeento.
Cuento hasta veinte, treinta, cuarenta, cincuenta.
Noto todos los sabores y texturas.



Me concentro en disfrutar.

LEEENTO



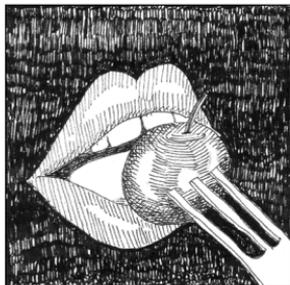
Tomo otro bocado.
Dejo los cubiertos en el plato.
Mastico leeento,
saboreo, disfruto y respiro.



Me escucho atentamente.
Acabo antes de estar incómodamente llene.



ME QUIDO
DESDE
AQUI



Disfruto



Mastico



¿Cómo me siento?

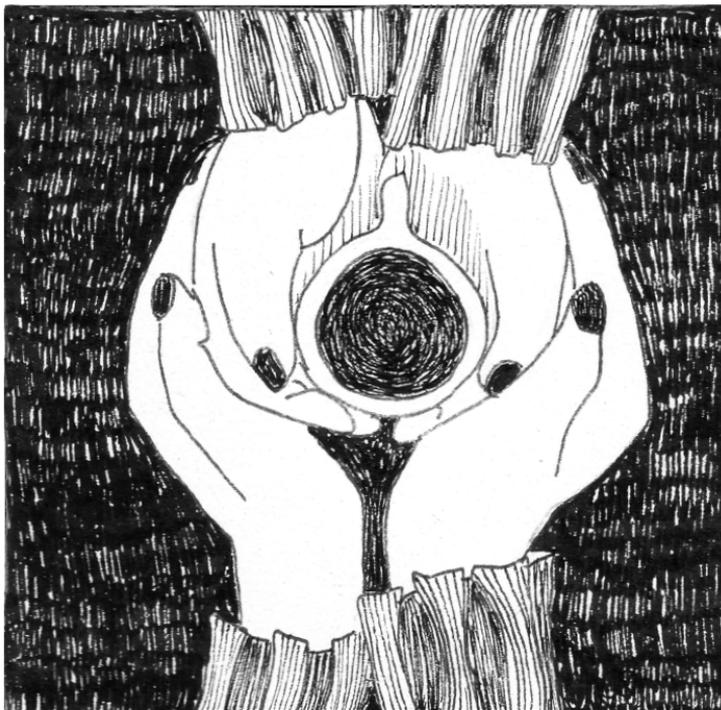


**Después de
comer:**

**infusión de
transmutación
subversiva**



Con este sorbito prometo practicar la bondad amorosa para mí y para les demás.
Quiero que estemos todes bien.



Con este sorbitol prometo poner atención en aliviar el sufrimiento de los demás y el mío.



Con este sorbito prometo poner consciencia en
buscar la justicia y la no acumulación.



Con este sorbito invoco a la alegría
de les demás y la mía.



Con este sorbito invoco al erotismo, el
acuerpamiento y la conexión para los demás y
para mí.

VIVIR PARA EL
BENEFICIO
DE TODOS LOS
SERES



Prometo vivir para el beneficio de todos,
yo incluye.

Epílogo



A veces no podremos dedicar el tiempo a hacer todo el ritual. En esos casos yo propongo que seamos flexibles y que cada uno busque la manera de acompañarse. Lo que yo hago es centrarme en los tres primeros bocados e intentar masticar todo lo posible durante la comida. Y me vuelvo a concentrar en la infusión, para beberla despacio.

A las personas de confianza les podemos explicar algo de lo que estamos haciendo, por ejemplo, que queremos comer en calma, despacio o lo que queramos compartir o pedir.

Es probable que a medida que vayamos poniendo consciencia, nos vayamos dando cuenta de otros aspectos relacionados con nuestros viejos automatismos a la hora de comer. Ir tomando consciencia de las distintas partes de nosotros que están implicadas en

nuestra manera de comer es muy interesante. Notar esas partes en nosotros, acuerparlas, aproximarnos a ellas con curiosidad amable, incluyéndolas a todas, incluso a las que nos gustan menos. Desmezclarnos de ellas para averiguar qué informaciones nos están trayendo, qué dolor están cargando, qué necesidades auténticas nuestras nos señalan. Hacernos amigos de ellas, armonizarlas...ese es el camino de acceso a nuestra propia energía (divina) amorosa en nosotros mismos y los otros. Para eso te propongo acompañar este ejercicio con un diario creativo de autodescubrimiento en el que puedas ir registrando como te sientes.

Compartir en grupo (aunque sea online) algunas partes del diario creativo, así como compartir grupalmente la práctica de alimentación consciente, también ayuda a asentar los cambios. Para aquellos que estáis interesados en compartir este viaje en grupo online de forma autogestionada, podéis poneros en contacto conmigo.

Algunos 
principios que
fundamentan
esta propuesta

Las experiencias de exclusión pueden generar sensación de hambre. Seres hambrientos de inclusión. Pretendo en este ritual sagrado, nutrirme y deleitarme con el alimento, con lentitud, paciencia, consciencia, contacto y ternura, en un acto erótico de satisfacción, donde no haya carencias ni sobreingesta, hasta alcanzar la plenitud.

Mi forma de practicar la **Alimentación Consciente** es a través de la presencia y el contacto con sentires corporales durante las comidas. Me ejercito en poner la atención en algunas sensaciones corporales como la apreciación de texturas, sabores, olores, temperaturas, satisfacción, saciedad, placer, respiración, ritmo, lentitud, postura, movimientos, emociones.

Los criterios nutricionales se basan en hacerme responsable (en la medida de lo posible) y elegir libremente alimentos que son buenos para mí, el resto de los seres y el planeta.

Este cuaderno es **Feminista** porque se piensa desde la sensibilidad de percibir las presiones que nos empujan a encajar en una determinada norma, y los sufrimientos y opresiones que sufren los cuerpos que habitan los márgenes de esa normatividad.

Desde el **Feminismo Interseccional** se entiende que cuanto más se aleje una persona de “la norma” hombre blanco, heterosexual, cisgénero de clase media-alta, con “buena” presencia, etc., más prejuicios y opresiones sufrirá. Desde la interseccionalidad se defiende que las opresiones están entrelazadas y no pueden resolverse de una en una.

Entiendo el **Amor Divino** como el amor de una madre (y en el caso de que no se haya tenido esa experiencia, de una ser que te quiera bien, o la experiencia de abundancia nutriente). Conectar con Amor Divino es

disponer de una buena mirada hacia mí. Un mirarme queriendo que me pasen cosas buenas, esperando cosas buenas de mí, y sintiendo que merezco abundancia e inclusión. Y es también mirar así a les otros, con permiso para el placer, la creatividad, los vínculos y la autoprotección.

Para mí, esta abundancia nutriente quiere incluir a todes les cuerpos. A esos cuerpos que no importan para el mundo hegemónico, pero que sí importan para la energía (divina) amorosa que circula en los márgenes, en las comunidades de resistencia, en les cuerpos migrantes, cuerpos negres, cuerpos gordes, cuerpos trans, cuerpos diversos.



Agradecimientos

Agradezco a Daniela Zuluaga y María Roda por apoyarme en todos los pasos de este trabajo, ayudarme a hacerlo un poquito mejor y confiar en que lograría acabarlo.

Agradezco los trabajos de Mireia Hurtado y Thích Nhất Hạnh que me han permitido experimentar el amor y la compasión que se encuentra en la práctica de la alimentación consciente.

Agradezco a Maria Llopis que me animó a desarrollar esta idea.

Agradezco a mis compañeras lesbianas feministas de Bollos en Teoría porque me hacen sentir en casa y me

ayudan a repensar “mis asuntos de siempre”. Junto a ellos, me he dado cuenta de como la cultura patriarcal va intentando borrar de la historia los caminos buenos que las mujeres vamos abriendo generación tras generación. En Bollos en Teoría se hace un trabajo de rescatar y atesorar algunos de esos saberes, para que no tengamos que estar siempre empezando desde cero.



Créditos

Conceptualización, Lucía Saínz (@sainz615)
textos e ilustraciones

Acompañamiento María Roda (@rodachina)
editorial Daniela Zuluaga (@dazulina)

Diagramación Daniela Zuluaga

Puedes ver más del trabajo de Lucía en:
<https://terapiafeminista.com/>



Hecho en Barcelona
2023



