

# Orações antes de comer

## Purificação do Local e do Alimento

**I invoke the Lord to purify within and outside me,  
purify the place and purify the food I offer to the body.  
May the Lord protect me, the food, the body  
and the place through this act of mine.**

Tradução:

Eu invoco ao Senhor que purifique a mim, por dentro e por fora,  
Que purifique o lugar e os alimentos que ofereço ao corpo.  
Que o Senhor proteja a mim, a comida, o meu corpo  
e o lugar através deste meu ato..

### **Comentário:**

É recomendável nos alimentarmos em um ambiente limpo e sereno, onde o silêncio e a pureza prevaleçam. Nós não devemos comer nas vias, nos ônibus em movimento e em trens subterrâneos. Nós devemos comer somente em lugares calmos, a menos que isso seja inevitável. A alimentação deve ser evitada em centros movimentados, bares, restaurantes e em locais de ruído e burburinho. Onde você se alimentar, consagre o lugar através de uma proposição mental e coma.

## Oferecendo o Alimento ao Senhor do Fogo

**I am thankful to the Lord for the food made available.  
I offer this food to the Lord of Fire,  
For his distribution to the Devas within the body.  
May the Lord be pleased.  
May the Devas be pleased with this act of mine.**

Tradução:

Dou graças ao Senhor pela comida ofertada.  
Eu ofereço este alimento ao Senhor do Fogo,  
Para ser distribuído aos Devas dentro do meu corpo.  
Que o Senhor entre em regozijo.  
Que os Devas encontrem o contentamento, com este meu ato.

### **Comentário:**

Alimente-se em quietude. Alimente-se com uma atitude agradável. Coma com uma sensação de oferta. Lembre-se que você está ofertando a comida para o corpo. Você está ingerindo para o corpo e este trabalha para você. Se você oferece bem o alimento para o corpo, este se oferece bem para te servir. O corpo não serve bem àqueles que não servem ao corpo. Por isso, coma com a sensação de oferta. Quando você se alimenta, o calor em seu corpo organiza a assimilação dos alimentos e sua distribuição ao corpo como energia. É o trabalho do Fogo dentro do corpo. Logo, a oferta da comida deve ser para o Fogo em você. Ofereça a comida ao Fogo e alimente-se com quietude. Até mesmo se você estiver agradavelmente envolvido em conversas, não esqueça sua oblação ao Fogo. Silêncio ao comer permite que você mantenha a sensação de oferta. Mas quando você tiver familiaridade, você pode até mesmo conversar com os que estão por perto, enquanto mantém a sensação de oblação. Consagre a comida através deste oferecimento.

## Oferecendo os alimentos a Deus: Brahma Arpanam

**Brahma Arpanam Brahma Havir  
Brahmagnau Brahmanaahutam  
Brahmaiva Tena Ghantavyam  
Brahmakarma Samadhina**

**Aham Vaishvanaro Bhutva  
Praninaam Dehamaashritaha  
Pranapana Samayuktah  
Pachaamyannam Chaturvidham**

Bhagavad Gita, capítulo. IV, versículo 24  
Bhagavad Gita, capítulo. XV, versículo 14

### **Significado:**

Deus é Amor; Deus mesmo é o sacrificador e o sacrifício;  
Ele é Fogo e o alimento do Fogo.  
Deus em Deus oferece sacrifício a Deus,  
e assim vem a Deus quem, oferecendo sacrifício, n'Ele pensa.

Como as forças vitais, o fogo da vida,  
penetro no corpo que respira  
e, unido com a inalação e a exalação,  
dirijo os processos digestivos, assimilativos e eliminativos.

Tradução extraída da versão do Bhagavad Gita da Editora Pensamento

### **Comentário:**

Toda a comida é vista como Brahman porque o próprio Brahman se transformou em alimento, de modo que ele alimenta os seres que não são outros além de Brahman - assim como cultivamos vegetais e os comemos! O Brahman cria o alimento e ele nutre os seres com a comida. Brahman é alimento. O alimento não é diferente de Brahman e você não é diferente de Brahman. O fogo em você também é Brahman. O Brahman é oferecido a Brahman através de Brahman. E tudo é Brahman.

"Brahmarpanam" significa que eu ofereço ao Brahman. "Brahma Havir" significa que o que nós oferecemos também é Brahman. "Brahmata" significa que você também é Brahman. Então essa atividade é toda a atividade de Brahman para Brahman.

Devemos ler com compreensão estas duas estrofes regularmente, todos os dias, para quando servirmos os alimentos e em seguida comê-los.

**MP3:** Brahma Arpanam (MP3, 0.6 MB)

[https://worldteachertrust.org/\\_media/media/audio/brahmaarpanam.mp3](https://worldteachertrust.org/_media/media/audio/brahmaarpanam.mp3)