

MARIANNE WILLIAMSON



KURS ODCHUDZANIA

21 DUCHOWYCH LEKCJI,
JAK UTRZYMAĆ
IDEALNĄ WAGĘ NA ZAWSZE

PRZEŁOŻYŁA:
Ischim Odorowicz



TYTUŁ ORYGINAŁU:

A course in weight loss. 21 spiritual lessons for surrendering your weight forever

Redakcja i korekta: Dominika Dudarew
Projekt okładki: Wojciech Grzegorzycza
DTP: skladigrafika@gmail.com

Translated from
A COURSE IN WEIGHT LOSS
Copyright © 2010 by Marianne Williamson
English language publication 2010 by Hay House USA, Inc.
Słuchaj radia Hay House na: www.hayhouseradio.com

Copyright © for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus 2012

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2012
ISBN: 978-83-62476-15-2


www.illuminatio.pl

Wydawnictwo ILLUMINATIO Łukasz Kierus
E-mail: wydawnictwo@illuminatio.pl
Dział handlowy: zamowienia@illuminatio.pl

Książki wydawnictwa kupisz w:



www.CzaryMary.pl

SPIS TREŚCI

Przedmowa dr. Deana Ornisha	7
Wprowadzenie	15
Początek podróży	21
LEKCJA 1: Zburz ścianę	25
LEKCJA 2: Szczupła ty, poznaj nieszczupłą siebie	35
LEKCJA 3: Zbuduj swój ołtarz	45
LEKCJA 4: Przywołaj swoją prawdziwą istotę	59
LEKCJA 5: Zaczynj romans z pożywieniem	71
LEKCJA 6: Zbuduj relację z dobrym pożywieniem	81
LEKCJA 7: Pokochaj swoje ciało	89
LEKCJA 8: Powierz się Boskości	97
LEKCJA 9: Zamieszkać w swoim ciele	103
LEKCJA 10: Poświęć swoje ciało	113
LEKCJA 11: Przekształć zachodzące w tobie zmiany w rytuał ..	123
LEKCJA 12: Złóż wobec siebie zobowiązanie	131
LEKCJA 13: Doświadczaj swoich uczuć	141
LEKCJA 14: Dopuść ból	151
LEKCJA 15: Opuść strefę samotności	157
LEKCJA 16: Dyscyplina i „uczniostwo”	165
LEKCJA 17: Wybacz sobie i innym	175
LEKCJA 18: Uszanuj ten proces	183
LEKCJA 19: Dając życie swojej prawdziwej istocie	193
LEKCJA 20: Operacja duszy	205
LEKCJA 21: Olśniewające ciało	209
Podziękowania	215
Twój Dziennik <i>Kursu odchudzania</i>	217

POCZĄTEK PODRÓŻY

Za chwilę rozpoczniesz specyficzną podróż i, jak w każdym innym przypadku, masz dwie opcje: potraktować program poważnie lub po łebkach.

Osoba objadająca się ma urojeniowy stosunek do pożywienia, obdarzając je mocą, której ono tak naprawdę nie ma. Może zawierzyłaś przekonaniu, że jedzenie daje ci pocieszenie i siłę, nawet jeśli to, co spożywasz (lub w jakich ilościach), może ci wyłącznie zaszkodzić. Osoba objadająca się tworzy bałwochwalczą relację z jedzeniem, w której moce należące wyłącznie do Boga zostały przypisane czemuś innemu.

Zacznij po prostu od dostrzeżenia tego.

Rozwój duchowy jest fascynującym procesem – jeśli tylko sama na to pozwolisz. To wewnętrzna podróż od jednego olśnienia do drugiego, podczas której pojawiają się pomocne wskazówki, gdy tylko jesteś gotowa. Pokrętne myśli prostują się, gdy tylko dostrzeżesz, czym są w rzeczywistości. Twoja podróż od ślepoty do duchowego przejrzania poprzedza podróż od dysfunkcyjnego odżywiania się do zdrowego stosunku do pożywienia i jest jej niezbędnym warunkiem. W miarę osiągnięcia coraz głębszego zrozumienia przyczyn swojej słabości kładziesz fundamenty pod rozwój nowych sił.

Pierwszą rzeczą, z której musisz sobie zdać sprawę w tej podróży ku wolności, jest to, że uwierzyłaś w kłamstwo. Następnie, dzięki sile, z jaką w to kłamstwo uwierzyłaś, uznałaś, że jest ono prawdą. Tym kłamstwem jest przekonanie, że potrawy, które w rzeczy-



wistości ci szkodzą, mają jakoby moc pocieszenia cię, odżywienia i wzmocnienia. Twoim zadaniem jest sprostować to przekonanie.

Wołanie do Boga: „Bo Twoje jest królestwo, potęga i chwała” oznacza: „Tylko Bóg ma moc pocieszenia, odżywienia i wzmocnienia mnie”. Wers ten nie jest błaganiem, ale afirmacją, i jeśli wypowiesz go gorliwie, będzie on w stanie przeniknąć najgłębsze poziomy twojej podświadomości. Zdasz sobie sprawę, że jedzenie nie odżywi cię emocjonalnie i że tylko Bóg może to uczynić.

Oddając całą władzę Duchowi, reorganizujesz energie podświadomości. W ten sposób przywracasz każdy fragment siebie – łącznie z ciałem – Boskiemu porządkowi rzeczy. Twoje ciało ma być odzwierciedleniem twojej duszy, więc zarówno twe myśli, jak i komórki zareagują, gdy przypomnisz im o ich Boskiej doskonałości. Celem tego kursu jest przypomnienie twojemu ciału o jego doskonałości poprzez przypomnienie twojemu umysłowi o jego doskonałości. Zmieniając jedno, zmienisz drugie.



Działanie tego kursu kumuluje się. Każdego dnia otrzymasz lekcję i, mimo że danego dnia masz się skupiać na przesłaniu danej lekcji, to powinnaś pozwolić jej energii nieustannie żyć w twojej psychice także i w dniach następnych. Kompulsywne jedzenie składa się z dwóch rzeczy: kompulsji i jedzenia. Nie skończysz z kompulsywnym jedzeniem, zastępując je inną kompulsywną czynnością. Dlatego też nie należy gonić przez ten kurs jak najszybciej, ale spokojnie wnikać w cały proces.

Te lekcje nie mają na celu wywołać u ciebie przerażenia czy poczucia winy. Nie można ich ani zdać, ani oblać: *ty* nie możesz ich ani zdać, ani oblać. Po prostu pozwól sobie wejść w nie jak do spokojnego miejsca, w którym jesteś tak samo kochana wtedy, gdy „właściwie” wykonasz zadanie danego dnia, jak i wtedy, gdy ci się nie powiedzie. Lekcję możesz „oblać” jedynie wtedy, gdy sama ukarzesz się za jej oblanie. Ten kurs jest podróżą, i tak jak w przypadku każdej podróży mającej na celu poznanie samego siebie trafiają nam się dni, w których zbaczamy w ciemność podczas drogi ku światłu.



W trudnych momentach – na przykład wtedy, gdy przeczytasz coś inspirującego w jednej z lekcji i zamkniesz oczy, by spokojnie pomedytować, a godzinę później zdasz sobie sprawę, że kończysz paczkę chipsów – pamiętaj, że to nie chipsy są problemem, ale lęk, który powstał w obliczu miłości.

Kiedyś powiedziano, że miłość ujawnia rzeczy zupełnie do siebie niepodobne i czasem, gdy mamy wrażenie, że już zbliżamy się do rozwiązania, nasz problem pojawia się i nas zniewala. To jest naturalne. To część procesu. Nie rozpaczaj.

W takiej sytuacji po prostu weź głęboki wdech, podziękuj sobie za starania i wybaczone sobie zbieżenie z trasy. Wiedz, że schematy światła, które teraz budujesz, z czasem rozproszą wszystkie ciemności. Wiedz, że największe sukcesy osiąga się, robiąc dwa kroki do przodu, a później jeden, a czasem dwa do tyłu. I wiedz też, że chudzi też czasem zjadają za dużo chipsów.

Lekcje te są proste, ale mają ogromne możliwości uzdrowienia cię. Są łagodne, ponieważ objadanie się takie nie jest. Tylko siła miłości może pokonać siłę nienawiści, a możesz mieć pewność: objadanie się jest aktem nienawiści wobec samej siebie. Objadanie się jest formą przemocy, a jednym z mechanizmów, które teraz rozbrajasz, jest podnoszenie miecza przeciw samej sobie – bez względu na to, czy tym mieczem będzie nóż, czy widelec.

Rozpocznij od zobowiązania, że będziesz dla siebie uprzejma. Objadanie się jest czynem emocjonalnie gwałtownym, a późniejsze besztanie się za to rodzi jeszcze większą przemoc. W pewnym momencie dasz upust tym emocjom i mogę się założyć, że uciekniesz się do objadania jako ulubionej formy wyrażania nienawiści do samej siebie. I nie tylko tego – objadanie się będzie wtedy również doskonałym sposobem pocieszenia się i zagłuszenia poczucia winy.

Czy to szaleństwo zaczyna być już dla ciebie jasne? I czy nie wydaje ci się, że do rozbrojenia takiego pokręconego ciągu myśli i uczuć potrzeba cudu? W pewnym momencie zechcesz przyznać rację prawdzie, której się opierałaś: rozwiązanie tego problemu nie leży w ludzkiej mocy.

To jednak nie koniec. To dopiero początek. Gdyż zdając sobie sprawę z faktu, że nie możesz się uzdrowić, zaczynasz się zastanawiać: „Kto może?”.



Te lekcje nie są czymś, co masz po prostu przeczytać – uczestnictwo w tym kursie wymaga od ciebie aktywnego zaangażowania. Czasem zostaniesz poproszona o zdobycie jakiegoś przedmiotu czy dwóch w celu wykonania ćwiczenia, a często będziesz proszona o robienie zapisków. Z tego powodu na końcu książki pozostawiono puste strony, ale możesz też użyć osobnego dziennika. Pisanie będzie ci bardzo pomocne w trakcie całego kursu, gdyż pomoże ci pełniej przyswoić lekcje.

Teraz możemy już wyruszyć w naszą podróż.



ZBURZ ŚCIANĘ

Nigdy nie byłam uzależniona od jedzenia, ale przez lata kompulsywnie się objadałam. Diety nie działały. Głodziłam się, potem obzerałam, głodziłam, znów obzerałam – w wiecznym kole odrzucenia siebie i pobłażania sobie. Nienawidziłam wielu rzeczy związanych z tą sytuacją, ale najgorsze z tego wszystkiego było to, jak nieustannie myślałam o jedzeniu. Miałam na jego punkcie obsesję. Myśli dotyczące jedzenia rzadko opuszczały mój umysł.

Aż wreszcie cudownie zniknęły. Gdy rozpoczęłam pracę z *Kursem odchudzania*, nie myślałam świadomie, że pragnę cudu związanego z moją wagą. Ale pewnego razu zerknęłam w dół i nie mogłam uwierzyć w to, co widziałam na skali i moim ciele. Moja waga po prostu spadła i wiedziałam dlaczego. Nadwaga była jedynie fizycznym przejawem potrzeby trzymania innych na dystans. Bałam się ludzi i zbudowałam chroniący mnie mur. Stosując w praktyce *Kurs odchudzania*, nauczyłam się sięgać poza niego. Poznałam sposoby zastąpienia lęku miłością. Prosiłam Boga, by pojawił się w moim życiu i wszystko naprawił. I dzięki temu mur runął.

Twoja pierwsza lekcja skupia się na następującej wizualizacji: obrazie twojej nadwagi jako ściany z cegieł, która ciągle jest przy tobie. Została ona wzniesiona przez twoją podświadomość, a jej celem jest oddzielenie cię od ludzi i od życia. Twój lęk wybudował ten mur, a miłość go zniszczy.



Gdy dobrze się przypatrzysz, na każdej z cegieł dostrzeżesz różne hasła:

<i>wstyd</i>	<i>niesprawiedliwość</i>
<i>gniew</i>	<i>ochrona</i>
<i>lęk</i>	<i>pycha</i>
<i>brak przebaczenia</i>	<i>egoizm</i>
<i>ocena/krytyka</i>	<i>zazdrość</i>
<i>pogarda</i>	<i>chciwość</i>
<i>nadmiar odpowiedzialności</i>	<i>lenistwo</i>
<i>presja</i>	<i>oddzielenie</i>
<i>wyczerpanie</i>	<i>nieuczciwość</i>
<i>ciężar</i>	<i>arogancja</i>
<i>stres</i>	<i>poczucie niższości</i>
<i>złamane serce</i>	<i>zażenowanie</i>
	<i>odrzuć siebie</i>

A teraz daj sobie trochę czasu, by powoli przeczytać tę listę raz jeszcze. Zatrzymaj się przy każdym słowie i zastanów się, czy oddaje ono myśl, emocję lub defekt charakteru, który się do Ciebie odnosi. Wiedz, że większość ludzi, gdyby była ze sobą zupełnie szczerą, odpowiedziałaby „tak”. (Możesz też dodać do tej listy kilka słów od siebie.) Z każdym słowem wejrzyj głęboko do swego serca i rozpoznaj sytuacje lub okoliczności w Twoim życiu, z którymi to słowo się łączy.

Nadwaga, której chcesz się pozbyć, najpierw została dodana do Twojej świadomości, a dopiero później do ciała. Twoje ciało jest jedynie ekranem, który ujawnia naturę Twoich myśli. Gdy nadwaga zniknie z Twojej świadomości, zniknie też z fizycznego doświadczenia. Prosząc Boga o usunięcie przyczyny, automatycznie usuwasz skutek.

Ciężar w Twoim umyśle, a więc i na Twoim ciele, to tak naprawdę ciężar Twoich emocjonalnych cieni – czy to będą nieprzepracowane uczucia, negatywne myśli, czy oparte na lęku postawy lub cechy osobowości – na które jeszcze nie padło światło. Niczym nie różnią się od cieni innych ludzi.

Wyjątkowe w Twojej sytuacji jest to, że z jakiegoś powodu te myśli lub uczucia zostały zamrożone i nie są prawidłowo przepracowywa-



ne. Załóżmy – zamiast zasmucić się, przejść przez to uczucie i dojść do jego drugiej strony – z różnych powodów najpewniej zatrzymasz je w swoim umyśle. A później on utyka w twoim ciele. Nie udaje ci się zasymilować tego doświadczenia i uwolnić się od niego. Nasz organizm musi pozbywać się odpadów – i dotyczy to zarówno sfery fizycznej, jak i emocjonalnej oraz psychicznej.

Bolesne doświadczenia nie powinny w nas trwać. Mają nauczyć nas tego, po co zostały zesłane, a później odpłynąć do sfery mglistej pamięci. Rozgoryczenie może ulec przemianie w spokojną akceptację. Jednakże jeśli twój system usuwania psychologicznych odpadów jest popsuty, podświadomie będziesz próbować pozbyć się tych myśli i uczuć, zjadając je. *Jeśli nie mogę przepracować smutku, to może uda mi się go „zajeść”.* *Jeśli nie mogę przepracować mojej złości, to może mogę ją „zajeść”.*

Przy braku ujścia czegoś, co można by nazwać psychologiczną oczyszczalnią ścieków, nieprzepracowane myśli i uczucia wryły się w twoje ciało – *dosłownie*. Gęsta, nieprzepracowana energia, która nie miała dokąd się udać, uległa materializacji. Dźwigasz swoje troski – nie tylko ze sobą, ale i na sobie. Ten kurs pokazuje, jak oddać je Bogu.

Nie myśl, że inni ludzie nie mają nieprzepracowanych emocji – wszyscy je mamy. U niektórych nieprzepracowany ból objawia się nadużywaniem narkotyków lub alkoholu, u innych emocjonalnymi wybuchami, u jeszcze innych przez rozwiązały seks. Rodzaj dysfunkcji nie jest istotny – istotne jest, żebyśmy zwrócili się ku nieprzepracowanemu cierpieniu leżącemu u jego podstaw.

Żeby uzdrowienie było prawdziwe i głębokie, musisz być gotowa pewnie podchodzić do poruszanych tu spraw. Nikt nie musi wiedzieć, co zostanie ci tu ujawnione, chyba że postanowisz podzielić się uzyskanymi informacjami z zaufanym przyjacielem. To święta podróż, którą odbywasz wraz z Bogiem poprzez zakamarki swojego serca.

Dzięki tej lekcji rozpoczniesz burzenie muru.

Istnieją tylko dwie kategorie myśli – te o miłości i te o lęku – a jedynym sposobem pokonania lęku jest zastąpienie go miłością. W miarę jak będziesz rozpoznawać przepełnione lękiem myśli i po-



wierzać je Boskiemu Umysłowi, miłość pojawi się naturalnie. Gdy porzucisz myśli prowadzące do objadania się, ich miejsce zajmą te prowadzące do zdrowego odżywiania.

Wtedy nieprzepracowany lęk opuści twój organizm, z czasem zabierając ze sobą kilogramy, które stworzył. Dzięki przeniesieniu go do świadomości i powierzeniu Bogu lęk i nadwaga zostaną przekształcone i usunięte.

W przeszłości mogłaś po prostu ignorować lub tłumić myśli, uczucia i wspomnienia, które wywoływały ból. Jednakże postępując w ten sposób, hamowałaś naturalny proces przetwarzania tych myśli i uczuć. Ból został zepchnięty do ciała. Teraz przypominasz sobie, że możesz dokonać innego wyboru: możesz spojrzeć na swój ból, a następnie przekazać go temu, w czyich rękach zniknie on na zawsze.

Nie wystarczy jedynie zidentyfikować cierpienia, musisz poddać je uzdrowieniu. Na przykład samo stwierdzenie: „Czuję się zażenowana tą czy inną sytuacją” nie jest uzdrawiające. Ale jeśli powiesz: „Dobry Boże, czuję się tak zażenowana tą sytuacją. Oddaję wszystko, co się wtedy wydarzyło i całe moje emocje z tym związane w Twoje ręce. Proszę, pomóż mi dostrzec to w innym świetle.” – jesteś na drodze do uzdrowienia.

To, co zostanie złożone na ołtarzu, zostanie przemienione. Gdy powierzysz jakąś sytuację, twoje myśli z nią związane zmieniają się. Boski Umysł przeniknie twoje ziemskie myśli z systemu wykraczającego poza twój, mając przyzwolenie na przywrócenie cię do stanu łaski i uzdrowienie. Możesz o tym myśleć jak o Boskim wstawiennictwie – ten kurs jest zestawem ćwiczeń w cudotwórczym myśleniu zastosowanym do pozbycia się nadmiaru kilogramów. Boski Umysł rozbierze otaczający cię mur, a ty będziesz przyglądała się każdej cegle, każdej myśli i emocji, którymi te cegła przesiąkła z uzależniającą mocą, a następnie przekażesz ją w jego ręce. Ofiaruj mu to, czego nie chcesz, a to zniknie.

Zdawszy sobie sprawę, z czego składa się otaczający cię mur, rozpoczniesz proces burzenia go.

Wróć teraz do listy słów znajdujących się na początku tego rozdziału, które przedstawiają cegły w twoim murze. Dla każdego słowa zapisz prawdziwe zdanie o sobie. Nie spiesz się. Bądź tak precyzyj-



na, jak tylko potrafisz. W razie potrzeby wróć do wcześniejszych słów po tym, jak przeszłaś do następnych. Pozwól sobie obserwować i czuć, a w końcu zrozumiesz. Gdy będziesz wystarczająco odważna, by przyrzeć się swojej ciemności, zyskasz bardzo ważną szansę dostrzeżenia swojego światła.

WSTYD: *Wstydzę się*

Może zachowałaś się głupio i kulisz się na myśl, że inni ludzie nadal to pamiętają...

Nie rób tego nieświadomie. Wypisz wszystko dokładnie.

GNIEW: *Złoszczę się, bo*

Może czujesz się niesprawiedliwie potraktowana i nie wyraziłaś całej swojej złości na podłość innych. A może nie wybaczyłaś sobie autosabotażu z przeszłości, który ma wpływ na terażniejszość...

Nie rób tego nieświadomie. Wypisz wszystko dokładnie.

LĘK: *Boję się*

Może ukrywasz w głębi siebie lęk przed stratą, tragedią – i jeszcze nie nauczyłaś się ofiarowywać go Bogu...

Nie rób tego nieświadomie. Wypisz wszystko dokładnie.

BRAK PRZEBACZENIA: *Nie przebaczyłam*,
że

Może istnieje ktoś, kto zranił twoje uczucia i jeszcze nie byłaś w stanie mu wybaczyć.

Nie rób tego nieświadomie. Wypisz wszystko dokładnie.

OCENA/KRYTYKA: *Oceniam/krytykuję*,
za

Może uważasz, że ktoś zachowuje się w sposób, w jaki nie powinien, i myślisz i/lub mówisz o nim w nieprzychylny sposób...

Nie rób tego nieświadomie. Wypisz wszystko dokładnie.



POGARDA: *Czuję pogardę do*

Może istnieją ludzie, którzy się z tobą nie zgadzają, a ty gardzisz ich przekonaniem i czynami...

Nie rób tego nieświadomie. Wypisz wszystko dokładnie.

NADMIAR ODPOWIEDZIALNOŚCI: *Jestem odpowiedzialna za*

.....

Może dźwigasz ciężar poczucia odpowiedzialności za wydarzenia, które były poza twoją kontrolą...

Nie rób tego nieświadomie. Wypisz wszystko dokładnie.

PRESJA: *Czuję presję związaną z*

Może czujesz, że w domu, w pracy, jako kochanka, jako przyjaciółka, jako pracownik, jako matka doświadczasz większej presji, niż jesteś w stanie znieść...

Nie rób tego nieświadomie. Wypisz wszystko dokładnie.

WYCZERPANIE: *Jestem wyczerpana, bo*

Może czujesz się fizycznie, psychicznie i emocjonalnie tak zmęczona, że nieraz ledwo udaje ci się zmusić do wstania...

Nie rób tego nieświadomie. Wypisz wszystko dokładnie.

CIĘŻAR: *Cięży mi*

Może nosisz w sercu ból, który mocno cię obciąża...

Nie rób tego nieświadomie. Wypisz wszystko dokładnie.

STRES: *Stresuję się*

Może zaciągnięte długi, ciężące na tobie obowiązki, potrzeby twojej rodziny, wymogi w pracy są źródłem ciągłego stresu...

Nie rób tego nieświadomie. Wypisz wszystko dokładnie.

ZŁAMANE SERCE: *Ciężko mi na sercu, bo*

Może ktoś, kogo kochasz, jest chory, opuścił cię albo umarł...

Nie rób tego nieświadomie. Wypisz wszystko dokładnie.



NIESPRAWIEDLIWOŚĆ: *To niesprawiedliwe, że*

Może cię znieważono, wykorzystano jako kozła ofiarnego lub niesprawiedliwie potraktowano. A może nie znosisz niesprawiedliwości, które doświadczają inni...

Nie rób tego nieświadomie. Wypisz wszystko dokładnie.

OCHRONA: *Uważam, że potrzebuję ochrony przed*

Może uważasz, że istnieje jakaś osoba bądź sytuacja, która ci zagraża, która cię przeraża...

Nie rób tego nieświadomie. Wypisz wszystko dokładnie.

PYCHA: *Jestem pełna pychy, kiedy*

Może brak ci pokory w kontaktach z innymi, nie słuchasz ich uważnie lub nie potrafisz przyznać się do popełnionego błędu...

Nie rób tego nieświadomie. Wypisz wszystko dokładnie.

EGOIZM: *Zachowuję się egoistycznie, kiedy*

Może sięgasz po wszystko, czego pragniesz od życia, nie oglądając się na innych...

Nie rób tego nieświadomie. Wypisz wszystko dokładnie.

ZAZDROŚĆ: *Czuję się zazdrosna, gdy*

Może niszczysz innych, obawiając się ich sukcesu, bo nie zdajesz sobie sprawy, że sposobem na zapewnienie sobie podobnego dostatku jest błogosławienie innych i ich dobytku...

Nie rób tego nieświadomie. Wypisz wszystko dokładnie.

CHCIWOŚĆ: *Ogarnia mnie chciwość, kiedy*

Może gromadzisz w życiu więcej, niż potrzebujesz, nie bacząc na umiar, równowagę czy potrzeby innych...

Nie rób tego nieświadomie. Wypisz wszystko dokładnie.

LENISTWO: *Jestem leniwa, kiedy*

Może nie bierzesz odpowiedzialności za tworzenie energii w sposób pozytywny, żywy i produktywny...

Nie rób tego nieświadomie. Wypisz wszystko dokładnie.



ODDZIELENIE: *Czuję się oddzielona od*

Może istnieje jakiś przyjaciel, członek rodziny, organizacja bądź społeczność, od której zostałaś oddzielona, co wywołało ból w twym sercu...

Nie rób tego nieświadomie. Wypisz wszystko dokładnie.

NIEUCZCIWOŚĆ: *Czuję, że nie mogę być uczciwa w sprawie*

.....

Może skrywasz jakiś sekret, którym nie możesz się z nikim bezpiecznie podzielić. Może wiąże się on z poczuciem winy albo uważasz, że inni cię osądzą, gdy się o nim dowiedzą...

Nie rób tego nieświadomie. Wypisz wszystko dokładnie.

AROGANCJA: *Jestem lepsza od*

Może uważasz, że jesteś mądrzejsza, lepsza, masz wyższe kwalifikacje bądź bardziej na coś zasługujesz. Może sądzisz, że twoja wrażliwość czyni cię lepszą...

Nie rób tego nieświadomie. Wypisz wszystko dokładnie.

POCZUCIE NIŻSZOŚCI: *Nie czuję się tak dobra, jak*

.....

Może uważasz, że inni są mądrzejsi, lepsi, mają wyższe kwalifikacje bądź bardziej na coś zasługują. Może sądzisz, że twoja nadwaga czyni cię gorszą...

Nie rób tego nieświadomie. Wypisz wszystko dokładnie.

ZAŻENOWANIE: *Czuję się zażenowana*

Może w jakiś sposób upadłaś na oczach innych, może problemy z nadwagą spotęgowały twoje zażenowanie, może twój mążonek bądź dzieci czują się zażenowane twoją wagą...

Nie rób tego nieświadomie. Wypisz wszystko dokładnie.

ODRZUCENIE SIEBIE: *Zbudowałam ten mur, aby inni nie znieawidzili mnie za to, że jestem piękna, odnoszę sukcesy i mam wszystko*

.....

Może podświadomie wybrałaś bycie otyłą jako kartę przetargową, by zjednać sobie przychylność ludzi – tak jakby fakt, że cierpisz z tego powodu, umniejszał twą doskonałość, która mogłaby urazić innych...

Nie rób tego nieświadomie. Wypisz wszystko dokładnie.

REFLEKSJA I MODLITWA

Zamknij oczy i wyobraź sobie, że stoisz w złotym świetle.

Ujrzyj nadmiar ciała w postaci muru, który cię otacza. Patrząc uważnie na mur, dostrzeż, że jest on zbudowany z twojego bólu i cierpienia.

Teraz poproś Boga, by wraz z tobą podszedł do tego muru. Razem, cegła po cegle, zaczynacie rozbierać mur, aż w końcu burzycie cały. Wyjaśnij mu, co znaczy dla ciebie każda cegła, i obserwuj, jak każda z nich rozpada się pod wpływem jego dotyku.

Nie kończ tej wizualizacji pośpiesznie; raczej trwaj w niej tak długo, jak to możliwe. Duch rozjaśni twe zrozumienie i da pozwolenie na odczuwanie bólu, który tak długo wypierałaś. A wtedy ból zacznie odchodzić...

*Kochany Boże,
proszę, usuń mur, który wokół siebie zbudowałam.
Jest tak mocny,
kochany Boże,
że sama go nie zburzę.
Oddaję ci każdą myśl o oddzieleniu,
każde uczucie lęku,
każdą chwilę, kiedy nie umiałam przebaczyć.
Proszę, kochany Boże,
zabierz ten ciężar
ode mnie na zawsze.
Amen*



ZACZNIJ ROMANS Z POŻYWIENIEM

Pewnie przeczytałaś tytuł tego rozdziału, doszukując się błędu. Pewnie myślałaś, że chodziło mi o *zakończenie* romansu z pożywieniem, a nie jego rozpoczęcie. Ale nie, nie pomyliłam się. Czas, byś *zaczęła* prawdziwy romans z pożywieniem.

Do tej pory łączył cię z jedzeniem związek obsesyjny, a obsesja to nie miłość. Czy to z jakąś substancją, czy z osobą, związek obsesyjny jest tańcem poranionych, karnawałem bólu, ale nie prawdziwym romansiem, *ponieważ nie ma w nim miłości*. Przekonanie, że potrzebujesz potraw, których tak naprawdę nie potrzebujesz, pochłanianie jedzenia, łaknienie jedzenia, obsesja na jego punkcie, objadanie się, a później unikanie jedzenia, kontrolowanie jedzenia i przestrzeganie surowych zasad odżywiania – żadna z tych rzeczy nie świadczy o romansie. Ból, kompulsja i nienawiść do siebie nie są miłością.

Prawdziwa miłośniczka jedzenia potrafi nie spieszyć się. Potrafi *delektować się* jedzeniem, delektować się nim bez cienia neurozy. Potrafi dokładnie je żuć i naprawdę smakować. Potrafi jeść bez winy i przestać jeść bez większego wysiłku. Potrafi docenić sposób, w jaki potrawy wpływają na jej zdrowie. Potrafi się nimi zachwycać i doceniać ich piękno. Potrafi zatrzymać się przy stoisku i podziwiać kształty gruszki. Potrafi zapatrzeć się na granat w zachwycie nad faktem, że tysiące lat temu ludzie też jedli granaty. Potrafi robić zakupy bez zastanawiania się, czy ktoś jej nie obserwuje i nie ocenia. Potrafi przyglądać się ładnej kiści winogron i rozmyślać, czy wolałaby je



w żołądku, czy w kryształowej misie na stole. Potrafi zjeść kęs czegoś przepysznego, rozpląnąć się z przyjemności nad smakiem *oraz* radośnie zwlekać ze zjedzeniem drugiego kęsa. Dla niej przerwy między kęsami są częścią radości tego doświadczenia.

Osoba kompulsywnie objadająca się nie jest miłośnikiem jedzenia. Jeśli chodzi o czerpanie przyjemności z jedzenia, to najlepsze dni nie są za tobą, ale przed tobą.

Wzorce żywieniowe osoby objadającej się są chaotyczne, pełne lęku, ukradkowe i niekontrolowane. Ale mimo wszystko te dysfunkcyjne wzorce nie są twoim największym problemem. To są *objawy* problemu. Twoim głębszym problemem jest histeria twojego brzucha – cichy, pourazowy krzyk: „Jestem pusty! Wypełnij mnie! Jestem pusty! Wypełnij mnie!” – nieracjonalna i nieodparta energia, która wgryzła się w twój mózg, zagnieżdżyła w układzie nerwowym i nie odpuści, dopóki nie zjesz wszystkiego. Ten kurs jest planem rozwiązania hysterii i wypełnienia pustki miłością.

Jakiś czas temu, po serii przerażających incydentów, w których licealiści dopuszczali się przemocy wobec nauczycieli i innych uczniów, zauważyłam interesujący, ale moim zdaniem niepokojący sposób na dyscyplinowanie uczniów, wprowadzony w szkole mojej córki. Nagle uczniowie nie mieli pięciu minut przerwy między lekcjami, tylko dwie. Za przekazywanie sobie liścików podczas zajęć musieli zostawać w szkole po lekcjach. Wszelkie zajęcia na dworze, jak też wszelkie okresy beczynności były zabronione.

Starłam się przekonać administrację szkoły, że ja sama, pracując cały dzień, co jakiś czas muszę odejść od biurka, przeciągnąć się, porobić coś zabawnego przez pięć minut, odetchnąć świeżym powietrzem... zrobić sobie *przerwę!* Dzieci są ludźmi i też tego potrzebują!

Napotkałam jednak opór i zdałam sobie sprawę, o co tak naprawdę chodziło. Ta szkoła – i może inne również – wymyśliła plan zapobiegania i zniechęcania do negatywnej socjalizacji przez całkowity zakaz jakiegokolwiek socjalizacji. Nie pozwólmy dzieciom się spotykać, coś złego mogłoby się wydarzyć! Nie pozwólmy im tworzyć związków, mogłyby się wzajemnie skrzywdzić! Nie dajmy im odpoczywać, mogłyby wymyślić jakiś okropny plan! *Więc, jaki jest w tym sens?*

Zacęłam się zastanawiać. *Zróbmy z nich odczłowieczonych zombie i wszystko będzie dobrze?*

Niedługo potem moja córka odeszła z tamtej szkoły, ale w moim umyśle pozostało wrażenie irracjonalności pomysłu, by w szkole utrzymywać dzieci z dala od siebie. Odpowiedzią na antyspołeczne zachowania naszych dzieci nie powinno być zakazywanie socjalizacji, ale nauczanie i demonstrowanie socjalizacji *pozytywnej*. Dla mnie to było całkowite nieporozumienie.

Podobnie jest z objadaniem się. Rozwiązaniem tego problemu nie jest całkowite wyrzeczenie się jedzenia – żadne wyrzekanie się nie jest rozwiązaniem. Nie musisz zapomnieć o jedzeniu, uciekać od niego, odmawiać go sobie czy go unikać. A zupełnie ostatnią rzeczą, jakiej potrzebujesz, by przestać obsesyjnie myśleć o jedzeniu, to nakazać sobie przestać o nim myśleć! Takie posunięcie tylko otworzy drzwi przytłaczającym myślom o jedzeniu.

Jedzenie jest nie tylko twoim problemem, ono czegoś cię uczy. Jest odbiciem jeszcze głębszego problemu. Możliwością i zaproszeniem do stawienia czoła temu, co kryje się za kompulsywnym jedzeniem. Twoim jedynym prawdziwym problemem – jedynym prawdziwym problemem wszystkich ludzi – jest oddzielenie od Boskiego Umysłu. Każdy krok zrobiony z umysłem wypełnionym miłością to krok w stronę twojej prawdziwej istoty.

Ten kurs ma na celu przywrócenie prawdziwej miłości twojej relacji z pożywieniem – nie imitację miłości, nie substytut miłości, ale prawdziwą miłość. Miłość i wdzięczność za fakt, że pożywienie odżywia cię i podtrzymuje życie. Miłość i wdzięczność za fakt, że posiłki pomagają stworzyć więź między członkami rodziny i przyjaciółmi. Miłość i wdzięczność za fakt, że pożywienie jest czymś, z czego masz prawo czerpać przyjemność, gdy tylko nauczysz się odpowiednio do niego odnosić dzięki Boskiej obiektywności.

Obiektywność sprawia, że możesz zjeść albo nie, możesz cieszyć się jedzeniem, gdy jesteś głodna, ale możesz je ominąć, kiedy głodna nie jesteś. Miłość zawsze jest rozwiązaniem problemów. Ucząc się kochać pożywienie, przestaniesz mieć obsesję na jego punkcie. Bo to obsesja, a nie pożywienie, jest twoim problemem.



Obsesja – bez względu na to, czy dotyczy rzeczy, czy osoby – pojawia się wtedy, gdy jesteś otwarta na dawanie, ale nie wiesz, jak przyjmować. Ciągłe rzucasz się na więcej, bo nie czujesz, że cokolwiek do ciebie wraca. Możliwe, że nic *nie* wracało, gdy byłeś dzieckiem, więc teraz starasz się zdobyć więcej czegoś, czego twoim zdaniem nie ma. Gdy zbudujesz relację z pożywieniem, z której rzeczywiście *będziesz* coś dostawać, zaczniesz doświadczać relacji, w której miłość zastąpi obsesję.

Jedynym sposobem na osiągnięcie zdrowej neutralności wobec jedzenia jest pokochanie go, a jedynym pożywieniem, jakie możesz pokochać, jest to, które pokocha cię z wzajemnością.

Jak sądzisz, czy lody z polewą czekoladową cię kochają? To prawda, dają ci chwilowe uniesienie, ale to samo zapewni ci amfetamina. Dla mnie te lody miały dodatkowy ładunek: gdy byłam dzieckiem, mama zawsze zabierała mnie na lody, żeby uczcić dobre oceny albo zdobycie pierwszego miejsca w konkursie. Niestety, w moim mózgu zostało zakodowane, że każdemu sukcesowi powinny towarzyszyć lody z polewą czekoladową. Zmiana tego kodu zajęła mi lata, a dopiero niedawno uzmysłowiłam sobie, że moja mama wymyśliła ten rytuał, by usprawiedliwić *jej własną* słabość do lodów! Gdy samej zostanie się matką, nagle zaczyna się rozumieć własną matkę dużo lepiej...

Jednak lody z polewą czekoladową nie kochają ani mnie, ani ciebie. Są pełne cukru i przetworzonych związków chemicznych, które dostarczają wszystkiego poza miłością. Zawarte w nich składniki sprzyjają powstawaniu nowotworów, podwyższają cholesterol, zmniejszają ilość hormonów wzrostu, osłabiają wzrok, zaburzają wchłanianie białek, powodują alergie pokarmowe, przyczyniają się do rozwoju cukrzycy i chorób układu sercowo-naczyniowego, uszkadzają strukturę DNA, utrudniają koncentrację, osłabiają odporność przeciw chorobom zakaźnym, prowadzą do osteoporozy. Nie nazwałabym tego *miłością*.

Jednocześnie nie twierdzę, że już do końca życia nie wolno ci jeść lodów w polewie czekoladowej. Po prostu stwierdzam, że ewoluując w stronę swej prawdziwej istoty, nawet nie *będiesz miała na nie ochoty*. Jedzenie lodów już nie będzie ci się wydawać miłością.



Potrawy, które cię kochają, to te, które mają korzystny wpływ na twoje zdrowie. Owoce, warzywa, pieczywo pełnoziarniste umacniają twoje ciało, zwalczają choroby, poprawiają cerę i sprawiają, że normalnie funkcjonujesz. Warzywa sprzyjają wzrostowi i poprawnemu funkcjonowaniu komórek mózgu, owoce zapewniają zdrowe cukry i dostarczają energii, a pełnoziarniste produkty zbożowe zmniejszają ryzyko wystąpienia nowotworów i chorób serca. W obecnych czasach coraz łatwiej znaleźć potrawy, które są zdrowe i naprawdę smaczne. Na pewno w twojej okolicy są jakieś sklepy i restauracje ze zdrową żywnością, które często mijasz, ale nigdy nie pomyślałaś, by do nich wstąpić. Teraz nadszedł na to czas.

Twoim problemem być może nie jest to, że jesz tak często, ale to, że nie odżywasz się właściwie. W dzisiejszych czasach, gdy sklepy pełne są wysoko przetworzonej żywności, bardzo łatwo jest niewłaściwie się odżywiać. Ale dzisiejsze czasy są też czasami rewolucji żywieniowej, a to bardzo dobra wiadomość dla osób kompulsywnie objadających się.

Nie jest już problemem, aby w restauracji zamówić najlepsze pod względem odżywczym, organiczne, a nawet wegańskie dania. A nawet jeśli w jakiejś restauracji ich nie będzie, możesz nauczyć się wybierać z każdego menu potrawy, które będą ci służyć. Piękne magazyny publikują przepisy i zdjęcia zdrowych dań. Surowej żywności, produktów organicznych i innych opcji optymalnych potraw jest pod dostatkiem. Czy dokonywanie mądrych decyzji żywieniowych jest zawsze łatwe, wygodne i niedrogie? Może nie. Ale bądźmy szczerzy: bycie uzależnionym od jedzenia też nie jest ani łatwe, ani wygodne, ani tanie.

Gdy już będziesz wiedziała, na czym polega zdrowe odżywianie, przekonasz się, że nie jest ono karą, ale nagrodą. Nadszedł czas na to, by nie tyle z czegoś zrezygnować, co coś przyjąć. Nie czas sobie odmawiać, ale obdarować samą siebie.

Smutne jest uświadomienie sobie faktu, że ludzie, którzy spędzają najwięcej czasu z pożywieniem, to *nie* ci, którzy biorą lekcje gotowania, eksperymentują z twórczymi przepisami, a nawet nie ci, którzy spożywają najlepsze dania. Nawet jeśli osoba objadająca się pójdzie wieczorem do wykwintnej restauracji, to najpewniej do późnego po-



południa tak zapcha się potrawami niskiej jakości, że pozbawi się całego smaku dobrej kolacji i przyjemności z niej płynącej. Jedząc ten posiłek, może i będzie zaspokajać swój psychiczny apetyt, ale na pewno nie żołądek, gdyż będzie on już przepełniony. Jeśli chodzi o prawdziwą radość płynącą z jedzenia, osoba objadająca się jest jej zwykle *pozbawiona*.

Czas to zmienić. Zaczniemy twój romans z pożywieniem.

Podczas tej lekcji pojawią się zadania, które będziesz musiała wykonać. Nawet jeśli realizując je, nadal będziesz się niewłaściwie odżywiać, nie szkodzi. Nie czekaj ze zrobieniem tych zadań, aż opanujesz objadanie się, gdyż właśnie ich wykonywanie pomaga skończyć z objadaniem! Nie odrzucasz teraz starych nawyków, ale budujesz nowe, a to wymaga czasu. Zmiany wprowadzane do twojego życia w czasie tych lekcji potrzebują czasu, aby przeniknąć z intelektu do układu nerwowego, musisz więc uzbroić się w cierpliwość.

Niecierpliwość jest niczym innym, jak tylko przełknięm umysłem starającym się przekonać cię, że to wszystko jest beznadziejne i nie warto nawet próbować. To również ten sam głos, który nakazuje ci ugryźć kolejny kęs, jeszcze zanim skończysz przeżuwać poprzedni, pamiętaj więc, że ten głos nie jest twoim przyjacielem. Ty musisz być teraz swoim przyjacielem. A przyjaciel jest miły, więc nawet gdy czujesz obrzydzenie do samej siebie, ważne jest, byś była dla siebie miła. To nie jest kurs autodyscypliny, ale pod wieloma względami jest to kurs miłości własnej.

Zmieniłaś niezdrowe odżywianie się w rytuał, w pewną magiczną i sekretną ceremonię, podczas której oczekujesz od ciemności czegoś, czego ciemność nie może ci dać. Teraz nauczysz się budować nowy rytuał – rytuał odżywiania zdrowego, mądrego, nieskrywanego i pełnego miłości.

Wszystko zaczyna się od pięknej serwetki.

Teraz możesz pomyśleć, że nie tylko jest to najgłupsza rzecz, jaką w życiu słyszałaś, ale też że masz już wystarczająco dużo serwetek i nie potrzebujesz kolejnej! Twoje szuflady są pewnie przepełnione serwetkami – może odziedzyczyłaś je po babci albo kupiłaś haftowany zestaw we Włoszech czy Francji. To teraz nie jest ważne. Potrzebujesz nowej. *Tę, które już masz, należą do starej ciebie.*



W tym momencie przyda ci się rozumienie potęgi rytuału. Ten kurs dużo od ciebie wymaga – od robienia list przez spisywanie uczuć i zdobywanie nowych przedmiotów do tworzenia ceremonii itd. To książka ze spisem rzeczy do zrobienia, ale wszystkie one mają sens, ponieważ tworzą specyficzny program fundamentalnej zmiany twoich wzorców mentalnych – myślokształtów, które wymuszały na tobie powrót do bardzo autodestrukcyjnych zachowań.

Nieważne, jak szybko przechodzisz przez te lekcje, ważne, jak szczególnie i dokładnie je wykonujesz. Dajesz sobie wspaniały prezent – nawet jeśli nie możesz opanować myśli w stylu *Daj spokój, naprawdę muszę to zrobić?* – gdy po prostu wykonujesz te lekcje dokładnie tak, jak są opisane. Jeśli nie działają, to trudno. Ale jeśli działają, to diametralnie zmienisz swoje życie.

Nowa serwetka jest ważna – nie możesz budować nowych rytuałów, używając narzędzi reprezentujących to, co stare. A ostatnią osobą na świecie, która powinna lekceważyć potęgę rytuału, jest ta, która regularnie odprawia rytuały sekretnego i nadmiernego jedzenia: zasuwa w środku nocy do lodówki pobudzona myślą o jedzeniu, tak jak osoba uzależniona od heroiny jest pobudzona myślą o narkotyku; otwiera i zamyka drzwi lodówki setki razy, żeby sprawdzić, czy nie ma tam matczynej miłości; godzinami rozgląda się rozemocjonowana po supermarkecie, po prostu patrząc na jedzenie, niezależnie od tego, czy zamierza cokolwiek kupić. Nie, nie próbuj twierdzić, że *rytuały są ci obce*. Nie powinnaś też lekceważyć przyczyn – skoro najwyraźniej nie potrzeba zbyt dużego stresu, żeby wysłać cię prosto w objęcia jedzenia, które najpewniej da ci krótkotrwałe uniesienie, a później długotrwałą rozpacz.

Podkopiesz negatywne rytuały, zastępując je świętymi. Te w naturalny sposób pociągną za sobą zdrowe odżywianie się, które z kolei naturalnie spowoduje utratę wagi. Amen.

Wracając do serwetki. Musi być piękna, ponieważ piękno jest Boskie. Ale nie musi cię dużo kosztować. Możesz kupić przepiękną serwetkę za małe pieniądze, zdecydowanie mniejsze, niż wydałabyś na swoje następne obżarstwo. Wybierz dowolny kolor i dowolny styl. Byle ci się ona bardzo podobała.

Potem kupisz talerz. Nie, te, które już masz, nie nadają się. Tak jak ortodoksyjni Żydzi mają oddzielny zestaw naczyń na szabas i ko-



lacje świąteczne – posiłki uświęcone przez Boga – tak i ty nabędziesz święty talerz, którego będziesz używać w trakcie tego rytuału. Przywracasz swój apetyt do normalnego stanu przez uświęcenie go.

Wiem, możesz czuć, że twoja relacja z jedzeniem jest tak zaburzona, że wzorce uzależnienia są tak zakorzenione i istnieją tak długo, że po prostu nie ma mowy, by w tym momencie coś zmienić. Powtórzę: gdybyś miała polegać z wprowadzeniem tych zmian tylko na sobie, to twój niepokój byłby uzasadniony.

Jednak nie jesteś sama. Oddałaś swój problem w ręce Boga i to Boska siła cię przemienia. To dlatego każdy krok procesu przemiany czynisz uświęconym doświadczeniem. Każdy krok wykonujesz, myśląc o Bogu.

Zakłócisz stare wzorce, zastępując je czymś pięknym i dobrym. Bo tam gdzie jest światłość, nie ma ciemności. Gdzie jest połączenie ze świętością, tam nałóg nie może przetrwać. W obecności twojej prawdziwej istoty wszystko to, co nie jest tobą, po prostu ustąpi.

Elementy, które składają się na tę nową lekcję, to:

- jedna nowa, piękna serwetka;
- jedna nowa, piękna szklanka;
- jeden lub dwa nowe, piękne talerze;
- jeden nowy, piękny nóż;
- jeden nowy, piękny widelec;
- jedna nowa, piękna łyżka;
- jedna nowa, piękna podkładka pod talerz;
- dwa świeczniki (mogą pochodzić z twojej dotychczasowej kolekcji);
- dwie nowe, piękne świece;
- jeden piękny utwór muzyczny, którego przyjemnie będzie posłuchać w trakcie posiłku.

Jeśli chcesz, możesz powiedzieć o tym ćwiczeniu członkom swojej rodziny, przyjaciółom czy współlokatorom. To, że kupujesz tylko jedno nakrycie, to odpowiedź na potrzeby związane z twoim własnym zdrowieniem, a nie coś, co ma odseparować cię od innych.



Niedozwolone są tu: papierowe serwetki, papierowa lub gumowa podkładka pod talerz, papierowe lub plastikowe talerze, plastikowe sztućce. Te rzeczy sugerują jedzenie w biegu, a jednym ze wzorców, jakich chcemy usunąć, jest pospieszne jedzenie. Dla osoby kompulsywnie objadającej się pospieszne jedzenie jest niebezpieczne, bo powoduje, że je się coraz więcej. Pospieszne jedzenie wywołuje eksplozję związków chemicznych i osiągnięcie uzależniającego haju. Gdy zaczynasz budować nową siebie, musisz zwolnić. Spowalniając w pewnych dziedzinach swojego życia, zaczniesz wolniej jeść. A gdy będziesz jadła wolniej, bardziej prawdopodobne jest, że będziesz jadła dobrze.

Przyjaciółka opowiadała mi kiedyś o przyjęciu w Los Angeles, w którym uczestniczyła wraz z kobietą jedzącą tak szybko, że ledwo była w stanie upchać jedzenie w ustach. Nawiązując do miasta oddalonego o godzinę jazdy od Los Angeles, mężczyzna siedzący przy tym samym stoliku szepnął do mojej przyjaciółki: „Je jak armia w Pomonie”.

Na pewno masz wiele powodów, aby jeść tak, jakby ściagała cię cała armia. Może masz poczucie winy, więc chcesz się uwinąć jak najszybciej, żeby nikt cię nie zauważył. Może w ogóle jedzenie czegokolwiek wzbudza w tobie rozpacz, więc jesz coraz szybciej, próbując „zajeść” tę rozpacz. Może jako dziecko musiałaś jeść szybko po prostu po to, żeby dostać wystarczająco dużo pożywienia.

Powód jest nieważny. Uświęcony rytuał zmienia molekuły, zmieniając energię zarówno w twoim umyśle, jak i w ciele. Piękna serwetka, piękny talerz, piękna szklanka, piękny nóż, piękny widelec, piękna łyżka i piękna podkładka *pomogą* ci. Świece pomogą. I nie trafiają od razu do twojej kuchni czy nawet jadalni. Najpierw trafiają na ołtarz, dopóki nie będziesz gotowa przebywać w polu energii, jaką one reprezentują.

Ułożysz to wszystko na ołtarzu w pięknej kompozycji, w ramach przygotowania uczyty dla swojej prawdziwej istoty... osoby jedzącej, która jeszcze nie przybyła, ale która jest wzywana, podczas gdy czytasz tę książkę. Dla tej ciebie, której apetyt jest zharmonizowany z duchem w twoim wnętrzu. A wzywamy ją częściowo poprzez ustawienie nakrycia stołu na ołtarzu.

REFLEKSJA I MODLITWA

Zamknij oczy i zobacz swój ołtarz wraz z umieszczonym na nim nakryciem. Teraz wewnętrznym okiem ujrzyj anioła zjawiającego się przy ołtarzu i zasiadającego przed tym nakryciem. By być świadkiem tego piękna, by radować się doświadczeniem, by pobłogosławić to, co się dzieje, by po prostu być. Pozwól sobie być tego świadkiem tak długo, jak tylko możesz.

Może ta Boska istota zaprosi cię, byś również się dosiadła, a może po prostu będziesz świadkiem tego, co się wydarzy. Cokolwiek zobaczysz, po prostu pozwól obrazom żyć w twoim wnętrzu.

*Kochany Boże,
proszę, pomóż mi zacząć od nowa,
odbudować świątynię
i odbudować ciało.
Niech nauczę się dobrze jeść.
Proszę, zeslij aniołów, by mi pomogli.
Niech aniołowie nadzorują moje pożywienie i siedzą ze mną,
gdy będę jeść.
Niech pożywienie,
które zwykło mnie ranić,
teraz stanie się błogosławieństwem
i tylko błogosławieństwem
w moim życiu.
Amen*



SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT,
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

ZAMÓW KSIĄŻKĘ

KURS ODCHUDZANIA

na

www.CzaryMary.pl
www.TaniaKsiazka.pl



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

<https://www.facebook.com/illuminatiopl>

Wydawnictwo Illuminatio



www.illuminatio.pl