

# SPIS TREŚCI

|  |  |
|--|--|
| Przedmowa dr. Deana Ornisha .....                                      |  |
| Wprowadzenie .....   |  |
| Początek podróży .....   |  |
| <b>LEKCJA 1:</b> Zburz ścianę .....                                    |  |
| <b>LEKCJA 2:</b> Szczupła ty, poznaj nieszczupłą siebie .....          |  |
| <b>LEKCJA 3:</b> Zbuduj swój ołtarz .....                              |  |
| <b>LEKCJA 4:</b> Przywołaj swoją prawdziwą istotę .....                |  |
| <b>LEKCJA 5:</b> Zaczynj romans z pożywieniem .....                    |  |
| <b>LEKCJA 6:</b> Zbuduj relację z dobrym pożywieniem .....             |  |
| <b>LEKCJA 7:</b> Pokochaj swoje ciało .....                            |  |
| <b>LEKCJA 8:</b> Powierz się Boskości .....                            |  |
| <b>LEKCJA 9:</b> Zamieszkać w swoim ciele .....                        |  |
| <b>LEKCJA 10:</b> Poświęć swoje ciało .....                            |  |
| <b>LEKCJA 11:</b> Przekształć zachodzące w tobie zmiany w rytuał ..... |  |
| <b>LEKCJA 12:</b> Złóż wobec siebie zobowiązanie .....                 |  |
| <b>LEKCJA 13:</b> Doświadczaj swoich uczuć .....                       |  |
| <b>LEKCJA 14:</b> Dopuść ból .....                                     |  |
| <b>LEKCJA 15:</b> Opuść strefę samotności .....                        |  |
| <b>LEKCJA 16:</b> Dyscyplina i „uczniostwo” .....                      |  |
| <b>LEKCJA 17:</b> Wybacz sobie i innym .....                           |  |
| <b>LEKCJA 18:</b> Uszanuj ten proces .....                             |  |
| <b>LEKCJA 19:</b> Dając życie swojej prawdziwej istocie .....          |  |
| <b>LEKCJA 20:</b> Operacja duszy .....                                 |  |
| <b>LEKCJA 21:</b> Olśniewające ciało .....                             |  |
| Strony Twojego Dziennik <i>Kursu utraty wagi</i> .....                 |  |
| Podziękowania .....  |  |
| O autorce .....  |  |

# 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, rozplynać 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 wgrzyła 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 niedrogi? 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 sekretne 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 obzarstwo. 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 sztucce.



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 „zająć” 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.

Ułóżysz 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.

Parafrazując znane powiedzenie, nakryj do stołu, a ona się zjawi\*.

\* Amerykańskie powiedzenie: „Set the table and she will come”, które nie ma odnośnika w języku polskim – przyp. red.



## 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*

# POŚWIĘĆ SWOJE CIAŁO

**T**woje ciało nie jest oddzielone od umysłu, ale jest jego odbiciem. Zmieniając swój umysł, zmieniasz każdą komórkę swojego ciała.

Myśli typu: „Jestem gruba, jestem brzydka, nienawidzę swojego ciała” są jak komendy wydawane ciału, które ma się do nich dostosować. Jeśli myślisz o swoim ciele negatywnie, przejawia ono tę negatywność. Jeśli myślisz o swoim ciele z miłością, zacznie ono odzwierciedlać miłość. I nie istnieje coś takiego, jak myśl neutralna. Co nie jest miłością, jest atakiem. A to, co miłością *jest*, jest cudem.

Poświęćmy teraz ciało, aby było używane do świętych celów. Święte cele to miłość i tylko miłość, gdy poświęcisz swoje ciało miłości, wszystko, co nią nie będzie, nie będzie mogło się w nim utrzymać. To, co jest przeznaczone celom miłości, chronione jest przed energią chaosu.

Zapisz to zdanie: *Odżywiam się w sposób, który wspiera moje istnienie w służbie miłości.*

Przy okazji, to bardzo dobra sentencja do umieszczenia na drzwiach lodówki.

W ramach tej lekcji zacznij postrzegać swoje ciało w nowy sposób, aby mogła się przejawiać nowa rzeczywistość fizyczna.

Zacznij każdy dzień modlitwą:

*Kochany Boże,*

*Wraz z rozpoczęciem tego dnia proszę:*

*niech moje ciało i umysł służą Twoim celom.*



*Niech nic oprócz Twojego Ducha  
nie ma do mnie dostępu.  
Niech me ciało będzie świątynią dla Twego Ducha  
i przekąźnikiem miłości.  
Amen*

Gdy skierujesz się do kuchni, podniosą się w tobie zarówno głosy lęku, jak i miłości. Lęk zjadłby niezdrowe śniadanie, pełne przetworzonych węglowodanów. Albo wcale nie zjadłby śniadania. W ten sposób trudniej ci będzie odczuć lekkość swojego ducha, więc cele lęku zostaną osiągnięte. Ale co zjadłabyś, gdyby twoim jedynym celem była dziś służba celom miłości? Czyż nie zjadłabyś lekkiego, zdrowego śniadania, aby wesprzeć swoje ciało w wykonywaniu Bożej pracy?

Zacznij dziś zmieniać ciało poprzez myślenie, że jest ono świątynią duszy. Twoje ciało jest jak nieskończenie cenny zestaw ubrań. Nie jest tym, kim w rzeczywistości jesteś, ale może być uświęconym mieszkaniem dla twego ducha.

Na tym świecie rzeczy są albo święte, albo bezbożne, w zależności od celu, jaki przypisze im umysł. Świętym celem twojego ciała jest służba przepelnionej miłością wspólnoty z życiem. To właśnie oznacza uświęcenie swojego ciała. Uczczenie ciała, dobre traktowanie go, troszczenie się o nie i ochranianie przed krzywdami oznacza oddanie hołdu Boskości przez uhonorowanie duchowej misji własnego ciała. Świętym celem *wszystkiego*, co robisz na tym świecie, jest oddanie czci Boskości, a twoje ciało jest fizyczną podstawą *wszystkiego*, co robisz.

Podczas poprzedniej lekcji zaczęłaś robić bilans psychologicznych ataków, jakim poddane zostało twoje ciało w trakcie dotychczasowego życia. Podczas tej lekcji zaczniesz na nowo identyfikować swoje ciało, zaczniesz myśleć o nim jak o rzeczy świętej, a nie uszkodzonej. Zarówno twój umysł, jak i ciało zostaną poddane duchowej inicjacji, która przemieni najpierw umysł, a następnie ciało. Zmieni się umysł, a ciało podąży jego śladem.

Twoje ciało nie zostało stworzone, by gościć lęki, ale by gościć miłość. I w głębi serca dobrze o tym wiesz. Twoim najgłębszym pragnieniem jest nie tylko, by twoje ciało dobrze wyglądało, ale też aby *było* dobre. Podczas tej lekcji przemienisz to życzenie w intencję,



rozwiniesz ją w gotowość, poprosisz Boski Umysł, by pomógł ci uzyskać dobre ciało... i tak się stanie.

Twoim zadaniem teraz jest poświęcenie ciała, nie tylko poprzez ogólną intencję, ale przez rzeczywistą dyrektywę wysłaną przez podświadomość. Zapiszesz pełne miłości intencje, żeby zawrzeć i wykorzystać ich moc.

Podczas poprzedniej lekcji pisałaś o przeszłości, podczas tej napiszesz o terażniejszości. W każdej chwili czy godzinie, w której twoje ciało przeznaczone jest celom miłości, jest mniej podatne na cele lęku.

Zacznijmy od planu typowego dnia. Zapisz następujące kategorie:

1. Pobudka
2. Śniadanie
3. Czynności poranne
4. Obiad
5. Czynności popołudniowe
6. Kolacja
7. Godziny wieczorne

Teraz zrób dwie wersje tej listy.

Najpierw zapisz to, jak postępowałaś do tej pory. Bądź ze sobą szczerą, nikt inny nie musi tego czytać. Zrób przegląd i opisz typowy dzień ze swojego życia: co jesz, co robisz, jak się z tym czujesz, co myślisz o innych ludziach, itp.

Jeśli przejdiesz przez to zbyt szybko, notując jedynie „zrobiłam to” czy „zrobiłam tamto”, nie będzie to miało zbyt wielkiej wartości. Twoim zadaniem – i darem, który sobie ofiarowujesz – jest całkowita szczerłość na temat tego, jak obecnie żyjesz. Ta lekcja daje ci możliwość zajrzenia do centrum dowodzącego życiem i obserwacji, jak programujesz swoje doświadczenie.

Następnie napisz drugi opis dnia. Tym razem jednak świadomie przemodeluj swoje życie. Nie pisz wyłącznie, co robisz czy jak się z tym czujesz; opisz swój dzień z perspektywy swojego wyższego umysłu. Napisz o życiu, jakie *wybierasz*, a nie o takim, które przeżywasz bezsilnie pod wpływem nabytych wzorców emocjonalnych i behawioralnych. Pisząc to, wybierz bycie *twoją prawdziwą istotą*:



przekaznikiem Bożej miłości, obecnym tu, aby szerzyć miłość i wykonywać pracę miłości na Ziemi. Pozwól miłości dyktować zarówno cele, jak i twoje plany na ten dzień.

To niekoniecznie będzie łatwe – czasami może wręcz wydawać się głupie – ponieważ uczysz swoje myśli bieć innymi torami, niż te, do których są one przyzwyczajone. Ale taki właśnie jest cel. Tworząc przestrzeń dla miłości w każdej dziedzinie myślenia, tworzysz także przestrzeń dla miłości w każdej dziedzinie życia.

Opisz albo dzień już miniony, albo nadchodzący. Poniżej znajduje się opis takiego świadomego przemodelowania.

## 1. POBUDKA

*Gdy się obudzę, zaczynam się modlić. Dziękuję Bogu za rozpoczynający się dzień i proszę, by wszystko, co dziś będę robić, odbywało się w służbie miłości. Modlę się za rodzinę, przyjaciół, kraj i świat. Powierzam nadchodzący dzień, prosząc, by był błogosławiony i bym ja była jego błogosławieństwem.*

*Tych, których widzę, witam uprzejmym „Dzień dobry!”. Przyjaciele bądź rodzina, która ze mną mieszka, lub inni, którzy tego ranka są w moim domu, otrzymują ode mnie przyjemne powitanie. Oferując uśmiech, uścisk, miłe słowo bądź szklankę soku, robię co w mojej mocy, by być kochającą obecnością w ich życiu.*

*Czesząc włosy i ładnie się ubierając, robiąc dzieciom śniadanie i mówiąc kilka słów otuchy mężowi, otwierając drzwi lub okno, by napawać się pięknem nowego poranka, świętuję otaczające mnie dobro i wnoszę w nie swój wkład.*

*Jeśli panuje spokój, wykorzystuję okazję na przeczytanie Biblii lub innej inspirującej książki, na modlitwę lub medytację, na refleksję i kontemplację wszystkiego, co jest pełne miłości i Boskie. Świadomie powierzam mój dzień Bogu.*

*Gdy mam na to czas, robię coś miłego dla mojego ciała, na przykład gimnastykuję się, uprawiam jogę lub idę na krótki spacer. Robię to jako błogosławieństwo dla ciała, z wdzięcznością*



*służąc mu za to, że ono służy mi. Nawet jeśli nie ćwiczę przez dłuższy czas, to choć przez chwilę się ruszam. Robię to codziennie, pomagając utrzymać w formie moje serce, płuca i inne organy, pozwalając skórze otrzymać wsparcie słońca, rozciągając mięśnie, by wzmocnić je i takimi utrzymać. Troszczę się o swoje ciało, by przygotować się na radość i lepszą służbę światu.*

Zauważ, jak inne jest to programowanie od tego, czym lęk wypełniłby twój umysł. Sposób myślenia Boskiego Umysłu jest diametralnie inny od sposobu myślenia ludzi, a do ciebie należy wybór – oraz odpowiedzialność wobec siebie – by kultywować myślenie, które wzniesie cię ponad twoją zranioną osobowość.

*Jeśli to lęk rządzi twoimi myślami – jeśli twoje intencje nie są wypełnione miłością, ale czymś w rodzaju: No, do licha, kolejny dzień zupełnie jak poprzedni... Sami mogą sobie zrobić śniadanie... Nie obchodzi mnie, co on robi... Nie obchodzi mnie, jak wyglądam... Chcę tylko coś zjeść... Nic nikomu nie jestem winna... Nie chcę znajdować czasu na modlitwę... Nie chcę znajdować czasu na spacer... Nienawidzę mojego życia... Jaki sens ma to wszystko?... Nie ma żadnego powodu do radości – wtedy nie oczekuj, że twój apetyt zrobi coś innego, a nie tylko odzwierciedli lęk, który jest w umyśle. A w twoim przypadku lęk przybrał specyficzną formę – nałogowego, nieprawidłowego odżywiania się.*

Chwilami może się wydawać, że nie masz kontroli nad przymusem jedzenia – i często tak jest. Ale *zawsze* masz wolną wolę dotyczącą sposobu myślenia, a gdy zaczniesz inaczej *myśleć*, z czasem zaczniesz też inaczej *jeść*. Twoja kompulsja zniknie w obecności Boskości.

## 2. ŚNIADANIE

*Z miłością dostarczam ciału składniki odżywcze. Nie szkodzę mu niezdrowymi napojami i potrawami, ale zasilam je zdrowymi, o których wiem, że dodadzą moim komórkom witalności.*

*Dzięki jedzeniu, które spożywam, moje ciało jest zdrowsze i ma więcej energii, jest też mocniej połączone z moim duchem. Moje ciało jest świątynią. Z radością karmię je potrawami, które wspierają moje Boskie cele na świecie.*





### 3. CZYNNOŚCI PORANNE

*Mój poranek mija na robieniu rzeczy, które unoszą dobroć i światło do mojej rodziny, społeczności i świata. Używam ciała jako narzędzia do dzielenia harmonii z innymi. Moje ciało pomaga mi w czynieniu dobra i radosnym życiu. W każdej chwili wdycham doskonałość wszechświata i wydycham wszelkie toksyny z ciała i umysłu. Ciało wspiera mnie, przejawiając się ludziom, których spotykam, jako pozytywna moc. Ciało jest świątynią, w której mieszka mój duch, wspierając mnie w przesyłaniu miłości wszystkiemu, co widzę.*

*W pracy modłę się, by być tylko narzędziem harmonii. Modłę się za wszystkich, z którymi pracuję bądź z którymi się zetknę. Modłę się za ich szczęście i dobrobyt. Szybko wybaczam i staram się nie oceniać innych.*

*Powierzam moją pracę Duchowi i proszę, bym swoją pracą służyła wyższemu dobru. Myśląc o tym wszystkim, czuję, jak moje komórki się rozbudzają. Realizując cele miłości w świecie, czuję, jak moje ciało energetyzuje się.*

*Podczas wypełniania obowiązków proszę Ducha, by nawet nudne czynności przemienił w dobro. Robiąc pranie, myślę z miłością o drogich mi bliskich, których ubrania właśnie pierę, i czuję wdzięczność za ubrania, które mam. Idąc do sklepu, dziękuję za to, że stać mnie na kupno niezbędnych rzeczy. Wybierając coś dla członka rodziny lub robiąc coś dla innej osoby, powierzam wszelkie urazy, jakie odczuwam, i proszę o dar pozytywnego myślenia. Wiem, że moje ciało odpowiada na każdą z mych myśli, więc wybieram myślenie przepelnione miłością. W ten sposób moje ciało jest uzdrawiane.*

### 4. OBIAD

*Robiąc przerwę na obiad, dziękuję mojemu ciału za sposób, w jaki mi dziś służy, i na nowo zobowiązuję się odżywić je i posilić. Traktuję obiad jako sposobność odżywienia nie tylko ciała, ale i duszy. Nie jem w pośpiechu.*



*Kupuję zdrowe potrawy bądź przyrządzam je w domu. Zdaję sobie sprawę, że wokół mnie jest mnóstwo niezdrowego jedzenia. Nie oceniam tego, ale też nie biorę udziału w tej kulturowej słabości i nie odżywiam się niezdrowo, nawet jeśli tak byłoby najłatwiej. Dokonuję takiego wyboru, bo chcę właściwie traktować ciało i umysł. Zdaję sobie sprawę z faktu, że ciało jest świątynią i zasługuje wyłącznie na pożywne, regenerujące potrawy.*

*W myślach odmawiam modlitwę przed posiłkiem, dziękując wszystkim ludziom, którzy przyczynili się do przygotowania potrawy, którą spożywam, dziękując ziemi za podarowanie mi żywności i dziękując Bogu za to, że w ogóle mam co jeść.*

## 5. CZYNNOŚCI POPOŁUDNIOWE

*Zapewniam ciału odpoczynek, by mogło się zregenerować. Biorę na siebie odpowiedzialność za wydzielenie choć krótkiej chwili w ciągu dnia na zharmonizowanie ciała i duszy z Duchem i odrzucenie stresu związanego z życiem w zbyt szybkim tempie. Zapewniam ciału popołudniowy ruch jako sposób na pobudzenie. Nawet krótki spacer po najbliższej okolicy jest dobry dla mojego ciała i programuje je w zdrowy sposób.*

*Nadal afirmuję miłość i wsparcie dla ciała, wykonując pozostałe czynności danego dnia, dziękuję Bogu za cud mojego ciała i wciąż przeznaczam je celom miłości.*

*Przed kolacją znajduję czas na odpoczynek, modlitwę, medytację, jogę, kąpiel, zapalenie świec lub kadzidła w pokoju. Daję ciału i duszy sposobność do odstresowania się po pracowitym dniu.*

*Szanuję odpoczynek i doceniam jego wagę. Wiem, że sama jestem odpowiedzialna za prowadzenie stylu życia, który jest korzystny dla mojego zdrowia i spokoju. Wiem, że moje ciało może zareagować kompulsywnym zachowaniem, jeśli przestanie aktywnie tworzyć spokojną atmosferę. Otaczam moje ciało spokojem, by było opanowane.*



## 6. KOLACJA

*Przygotowując się do kolacji, dedykuję ten ważny czas dobroci i miłości. Przygotowuję się wewnętrznie, by miłość i dobroć mogły przeze mnie przemówić. Dobroć dla mojej rodziny zebranej wokół stołu. Dobroć dla mojego partnera wracającego po stresującym dniu do wypełnionego miłością domu. Wiem, jak ważne jest, by moje dzieci miały świadomość, że oprócz kolacji czeka na nie ktoś, kto się nimi zaopiekuje i wysłucha.*

*Podczas kolacji świadomie odrzucam nachalne bodźce napływające ze świata. Wylączę telewizor i komputery, nalegam, by to samo zrobiły dzieci. Pięknie nakrywam do stołu, może dołączając świece lub świeże kwiaty. Przed posiłkiem wraz z rodziną odmawiam modlitwę. Biorę odpowiedzialność za stworzenie przyjaznego otoczenia na czas posiłku, gdyż wiem, że takie środowisko wspiera zdrowe nawyki.*

*Modłę się, by poprzez przygotowywane posiłki, sposób ubierania się, zachowanie i interakcje z innymi mieć pozytywny wpływ na tych, których kocham. Serwuję zdrowe potrawy, zdrowe słowa i zdrową energię innym i sobie. Postrzegam potrawy, które spożywam, jako sposób na podziękowanie i służbę cudem otrzymanemu ciału oraz obdarowanie tych, których kocham, wdzięcznością i poświęceniem.*

## 7. GODZINY WIECZORNE

*Jestem wdzięczna za to, że odżywiłam się wystarczająco lekko, by mieć dużo energii na produktywny wieczór. Poświęcam czas na pogłębienie relacji, zaspokojenie emocjonalnych potrzeb mojej rodziny, rozszerzenie horyzontów, udział w tym, co się wokół mnie dzieje, i zagłębienie się w tajemnice życia, które w godzinach nocnych stają się wyraźniejsze. Jeśli to możliwe, wybieram się na spacer i patrzę w gwiazdy na niebie.*

*Towarzyszy mi szklanka ziołowej herbaty, która uspokaja mój organizm, gdy szykuję się do snu. Pozwalam, aby moje ciało i dusza ujawniły mi swoje potrzeby, przeznaczając te go-*



*dziny na pozytywne podsumowanie dnia. Zaspokajam potrzeby mojego otoczenia, uznając rolę matki, kumpla i przyjaciela.*

*Cieszę się z życia w jego obecnej formie. Szanuję jego wymagania i swoje pragnienia. Daję sobie czas, by zrobić kilka wdechów, zdając sobie sprawę z tego, jakie mam szczęście, i zobowiązując się do coraz pełniejszego przeżywania życia z każdym mijającym dniem. Dziękuję za przeżycie tego dnia i błogosławię świat.*

Na początku mogłoby się wydawać, że taki pozytywny opis to czysta fikcja. I jeśli wiodłaś dotąd życie osoby uzależnionej, to rzeczywiście może tak być. Ale notując inny opis swojego życia, tworzysz możliwości, które wcześniej nie istniały. Nie lekceważ potęgi swojego umysłu w przeprogramowaniu doświadczenia.

Oświecone myśli przeciwdziałają dysfunkcyjnym nawykom. Nawet krótka chwila refleksji – jasne uświadomienie sobie, że większość oferowanych potraw *jest dla ciebie zła i możesz wybrać coś innego*, gdy rozważasz zjedzenie obiadu w galerii handlowej, uświadomienie sobie, że uzdrowienie dysfunkcyjnych nawyków jest ściśle związane z miłością, którą przekazujesz innym – prowadzi do następnej refleksji, a to w końcu wyprowadza cię z piekła żywieniowego.

Samo przeczytanie tego, co napisałam na kilku ostatnich stronach, nie wystarczy. Żeby skorzystać z tej lekcji, musisz opisać swój własny dzień. Zaczynij od opisanie obecnego życia – po prostu opisz to, co jest – a później przeczytania tego. Pozwól sobie zobaczyć różnicę między lękiem, który jest, a miłością, która może być. Dostrzeż, jak często twoje myślokształty są słabe, oparte na lęku i niemal gwarantują powstanie dysfunkcji.

Teraz złóż deklarację swoich intencji, napisz manifest miłości do rzeczy, które będziesz robić w ciągu dnia, i pozwól sobie delikatnie w to wejść. Nie tyle masz zrobić coś nowego, co wyobrazić to sobie. Ten nowy styl organizacji życia nie ma cię tyranizować, ale zaprowadzić ku wolności.

Nowy sposób jedzenia, taki, który fundamentalnie i na trwałe cię przemieni, może być stworzony wyłącznie w kontekście nowego sposobu bycia. Pragnienie innego odżywiania jest świętym wezwa-



niem, byś przeniosła całe swoje życie na głębszy poziom. Jeśli jeszcze tego nie czujesz, to w porządku. Jednak i tak to opisz, gdyż to jest pierwszy krok. Gdy skończysz, odłóż dziennik z powrotem na ołtarz.

## REFLEKSJA I MODLITWA

Siedząc w ciszy z zamkniętymi oczami, zobacz swój następy dzień. Zobacz, jak byś się zachowała przy wykorzystaniu starych wzorców w czasie każdej czynności, którą będziesz wykonywać. Teraz poproś Boski Umysł, aby ukazał ci możliwości oświecenia.

Zobacz czynności jakie wykonujesz. Teraz zobacz więcej rzeczy wypełnionych miłością, które *mogłabyś* zrobić. Zobacz, jak mogłabyś robić to, co robisz, z większą miłością. Zobacz siebie mówiącą ostro i niegrzecznie, jeśli to dla Ciebie typowe, a później zobacz, jak mówisz łagodnie i uprzejmie. Zobacz siebie jedzącą źle lub pośpiesznie, za dużo lub po kryjomu, a później zobacz siebie jedzącą poprawnie i z troską o siebie. Pozwalając Duchowi, aby pokazał ci nowy sposób życia, w naturalny sposób zobaczysz też nowy sposób odżywiania. Wyobrazisz sobie, jak to wygląda i jak się czujesz po nakarmieniu ciała z miłością, po pozwoleniu, by pożywienie stało się częścią większej matrycy miłości w twoim życiu. Wyobrażając to sobie, podtrzymując tę wizję i pozwalając jej narodzić się w sobie, stopniowo zaczniesz doświadczać, jak staje się ona rzeczywistością.

*Kochany Boże,  
Proszę, pokaż mi, jak żyć w miłości.  
Niech nowy sposób odżywiania  
przyjdzie naturalnie wraz z nowym sposobem bycia.  
Poświęcam Ci nie tylko mój apetyt,  
ale również każdą część mnie.  
Gdzie lęk mnie zablokował,  
niech miłość mnie wyzwoli.  
Proszę, Boże, naucz mnie,  
jak żyć mym życiem w świetle miłości,  
by lęk przestał istnieć.  
Amen*



Bądź na bieżąco i śledź  
nasze wydawnictwo na facebooku

**[www.facebook.com/illuminatiopl](http://www.facebook.com/illuminatiopl)**

Odwiedź naszą stronę internetową

**[www.illuminatio.pl](http://www.illuminatio.pl)**