MARIANNE WILLIAMSON

CURS DE PIERDERE ÎN GREUTATE

21 de lecții spirituale ca să scapi pentru totdeauna de kilogramele în plus

Traducere din limba engleză:
CĂTĂLINA ȘTEFAN

ACT și Politon

2015

Pentru Oprah

Această carte a început și s-a sfârșit ca o discuție între prietene. Oprah Winfrey a inspirat această carte, i-a dirijat cursul și i-a orientat viziunea. Sufletește cu siguranță, dar din multe puncte de vedere și literar, această carte a reprezentat un efort comun. Fiecare pagină este o reflecție a afecțiunii și a recunoștinței mele față de ea; sper că îi va aduce alinare, așa cum și ea a adus alinare atâtor oameni.

Orice cititor care simte că această carte este un dar trebuie să știe că a fost un dar de la ea.

CUPRINS

Cuvânt-înainte de Dean Ornish 9
Introducere 17
Îmbarcarea în călătorie 23

LECȚIA 1 Dărâmarea zidului 27
LECȚIA 2 Ființa Suplă face cunoștință cu Ființa Non-Suplă 39
LECȚIA 3 Clădește-ți altarul 51
LECȚIA 4 Invocă-ți sinele real 67
LECȚIA 5 Începe o poveste de iubire cu mâncarea 81
LECȚIA 6 Clădește o relație cu mâncarea bună 93
LECȚIA 7 Iubește-ți corpul 101
LECȚIA 8 Încredințează-te Divinității 111
LECȚIA 9 Locuiește-ți corpul 119
LECȚIA 10 Sfințește-ți corpul 131
LECȚIA 11 Ritualizează schimbarea din tine 145
LECȚIA 12 Dedică-te ție însăți 155
LECȚIA 13 Trăiește-ți sentimentele 167
LECȚIA 14 Îngăduie suferința 179
LECȚIA 15 Părăsește zona singurătății 187
LECȚIA 16 Disciplină și discipolat 197
LECȚIA 17 Iartă-te pe tine însăți și pe ceilalți 209
LECȚIA 18 Respectă procesul 219
LECȚIA 19 Aducerea pe lume a sinelui tău real 231
LECȚIA 20 Operație pe suflet 245
LECȚIA 21 Strălucirea corpului 251

Pagini de jurnal pentru Cursul de pierdere în greutate 259
Mulțumiri 301
Despre autoare 303

CUVÂNT-ÎNAINTE

În această carte minunată și inspiratoare, scrisă de Marianne Williamson, autoarea abordează nu numai cauzele fundamentale ale greutății noastre corporale, ci și pe cele ale suferinței noastre.

Timp de mai bine de 30 de ani, eu și colegii mei de la Institutul de Cercetare în Medicină Preventivă, asociație non-profit, am realizat o serie de studii prin care am dovedit că atunci când tratăm *cauzele* care stau la baza unei afecțiuni, corpul nostru posedă adesea o remarcabilă capacitate de a începe procesul de vindecare, mult mai rapid decât s-ar fi crezut. Am folosit procedee de înaltă tehnologie, ultramoderne, pentru a demonstra puterea acestor intervenții elementare, ieftine și străvechi.

Cercetarea noastră a arătat că până și progresia bolilor cardiovasculare severe poate fi oprită adesea prin schimbări ample privind stilul de viață; la fel și cancerul de prostată în stadiu incipient sau diabetul, hipertensiunea arterială, colesterolul mărit, artrita și depresia. Am publicat studii care arată că atunci când îți schimbi stilul de viață, îți schimbi și genele – activând genele care împiedică apariția bolii și dezactivându-le pe cele care favorizează apariția bolilor cardiovasculare, a cancerului și a altor afecțiuni – stimulându-se chiar producerea unei enzime care alungește *telomerii* (capetele cromozomilor noștri, care controlează procesul de îmbătrânire), ceea ce duce la creșterea longevității. Iar oamenii au pierdut în primul an în medie zece kilograme, iar în următorii cinci ani au menținut jumătate din acea pierdere în greutate.

Totuşi, dacă pur şi simplu *ignorăm,* la propriu sau la figurat, cauzele fundamentale, atunci, adesea aceeaşi problemă reapare – punem la loc kilogramele pierdute, arterele coronare grefate cu bypass se înfundă din nou, medicamentele trebuie luate toată viaţa – sau poate apărea chiar un set nou de probleme, ori poate că ai de făcut alegeri dureroase. În cadrul prelegerilor mele, deseori arăt un diapozitiv cu nişte medici ocupaţi să şteargă cu mopul podeaua din dreptul unei chiuvete care dă pe dinafară, fără să închidă însă robinetul.

Alegerile pe care le facem zi de zi privind ceea ce mâncăm sau felul în care trăim sunt printre cauzele fundamentale ale obezităţii şi ale altor boli cronice. Dar mai există o cauză de bază, chiar mai profundă, care ne afectează puternic alegerile privind stilul de viaţă, şi anume separarea de cine suntem cu adevărat – percepţia greşită că suntem separaţi şi *doar* separaţi. Tocmai acest lucru este descris atât de elocvent şi de inteligent de către Marianne în cartea de faţă.

Informaţia este importantă, dar de obicei insuficientă pentru a motiva schimbări de durată în dietă şi stilul de viaţă. Dacă ar fi aşa, toţi am fi slabi şi sănătoşi, căci cei mai mulţi oameni ştiu care mâncăruri sunt sănătoase şi care nesănătoase. Şi nimeni nu ar mai fuma. Toţi cei care fumează ştiu că nu le face bine – pe fiecare pachet de ţigări sunt trecute avertismente medicale. Cu toate acestea, o treime dintre americani tot fumează. Este limpede că trebuie să lucrăm la un nivel mai profund.

Adevărata epidemie nu este reprezentată doar de obezitate, boli cardiovasculare sau cancer, ci de singurătate, depresie şi izolare. Dacă tratăm aceste probleme mai profunde, oamenilor le va fi mai uşor să facă schimbări de durată în comportamentul lor.

În cadrul studiilor noastre, am petrecut mult timp cu participanţii, pe o perioadă de câţiva ani. Am ajuns să ne cunoaştem foarte bine, şi între noi s-a stabilit o încredere puternică.

„Explicaţi-mi ceva. De ce mâncaţi excesiv? De ce fumaţi? De ce beţi peste măsură? De ce munciţi prea mult? De ce faceţi abuz de medicamente? De ce vă uitaţi atât de mult la televizor? De ce petreceţi atât de mult timp pe Internet şi cu jocurile video? Mie mi se pare că este foarte greu să te adaptezi la aceste obiceiuri“, i-am întrebat eu.

„Dean, chiar nu înțelegi. Nu e deloc greu să te adaptezi la aceste obiceiuri – e chiar *foarte ușor* – pentru că ele ne ajută să ne ducem zilele. Ne alină suferința emoțională“, mi-au răspuns ei.

Să treci de fiecare zi în parte devine mai important decât să duci o viață lungă, atunci când ești singur, deprimat și izolat. După cum mi-a spus un pacient: „În pachetul ăsta de țigări am 20 de prieteni. Ei sunt mereu alături de mine, ei și nimeni altcineva. Vrei să-mi iei cei 20 de prieteni? Ce-mi dai în schimb?“

Alți pacienți se refugiază în mâncare. Cineva mi-a spus odată: „Când mă simt singură, mănânc multe grăsimi – mă ung pe suflet și îmi alină suferința. Pot să umplu vidul cu mâncare.“

Nu degeaba alimentele grase se mai numesc și „mâncare de consolare”. Avem multe metode de a ne amorți suferința, de a o ignora sau de a ne distrage atenția de la ea.

Conștientizarea este primul pas spre vindecare. Un aspect pozitiv al suferinței este acela că ne atrage atenția, ne ajută să facem legătura între momentul când se produce și motivul pentru care se produce, astfel încât să putem face alegeri mai plăcute și mai sănătoase.

Experiența suferinței emoționale și a nefericirii poate fi un puternic catalizator nu numai pentru transformarea obiceiurilor precum dieta sau exercițiile fizice, ci și pentru tratarea problemelor mai profunde care ne motivează cu adevărat.

„Păi, s-ar putea să fie greu să mă schimb, dar sufăr atât de tare, încât sunt dispusă să încerc ceva nou.“ În acest punct, îndrumați corespunzător, oamenii sunt mai dispuși să facă alegeri care să le îmbunătățească viața mai degrabă decât alegeri distructive.

Deoarece mecanismele care ne afectează sănătatea sunt atât de dinamice, atunci când lucrăm la un nivel mai profund, este probabil să ne simțim mult mai bine atât de rapid, încât motivele pentru schimbare sunt reîncadrate de la teama de moarte la bucuria de a trăi.

Durabile sunt bucuria, plăcerea, libertatea și iubirea. Mai mult chiar decât să fie sănătoși și să piardă în greutate, cei mai mulți oameni își doresc să se simtă liberi și stăpâni pe situație.

Din acest motiv, dietele nu funcţionează. Dietele se referă la ceea ce *nu* poţi avea şi la ceea ce *trebuie* să faci. Dacă *începi* să ţii o dietă, este posibil ca, mai devreme sau mai târziu, să *încetezi* s-o mai ţii. Dacă *începi* un program de exerciţii fizice, este posibil ca, mai devreme sau mai târziu, să *încetezi* să-l mai ţii.

Iar dietele se bazează adesea pe teama că ceva cu adevărat grav – cum ar fi un infarct, un atac vascular cerebral sau cancerul – ţi se poate întâmpla dacă nu le urmezi. Eforturile depuse pentru a motiva oamenii să-şi schimbe stilul de viaţă pe baza fricii nu funcţionează, deoarece noi nu vrem să credem că ceva cu adevărat grav ni se va întâmpla vreodată, aşa că nu ne gândim la asta.

Frica nu este un factor motivaţional de durată. De ce? Este prea înspăimântător. Cu toţii ştim că într-o zi vom muri – rata mortalităţii este încă de 100% – dar cine vrea să se gândească la asta? Chiar şi oamenii care au suferit un infarct se schimbă de obicei doar timp de câteva săptămâni, apoi îşi reiau vechile tipare alimentare şi de viaţă.

Limbajul schimbării comportamentale conţine adesea o trăsătură moralizatoare care îi descurajează pe mulţi (ca atunci când „trişezi" într-o dietă). E cale scurtă de la a te gândi la mâncăruri ca fiind „bune" sau „rele" şi până la a te vedea pe tine ca fiind o „persoană bună" sau o „persoană rea" în funcţie de ceea ce mănânci, iar acest lucru creează spirale descendente, într-un cerc vicios.

De asemenea, sintagma „aderarea pacientului" are o trăsătură fascistă, înfiorătoare, de parcă o persoană ar manipula-o pe alta sau şi-ar impune voinţa asupra ei. Pe termen scurt, aş putea să fac presiuni asupra ta, iar tu să îţi schimbi dieta, dar mai devreme sau mai târziu (de obicei, mai devreme), o parte din tine se va răzvrăti. (Aduceţi-vă aminte, nu a ţinut nici cu „Nu muşcaţi din măr", iar atunci a vorbit Dumnezeu...) Iar voinţa este doar un alt fel de a spune că îţi impui un anumit lucru, iar a te forţa să faci ceva nu funcţionează pe termen lung. Repet, durabile sunt iubirea, bucuria, plăcerea şi libertatea.

Atunci când inevitabil renunţăm la o dietă, de obicei ne învinovăţim. Astfel, umilinţa, vina, furia şi ruşinea sunt inerente majorităţii dietelor şi programelor de schimbare a stilului de viaţă, iar acestea sunt unele dintre cele mai toxice stări sufleteşti.

În schimb, având-o pe Marianne drept ghid, putem reveni asupra cauzei fundamentale a suferinţei noastre: am uitat cine suntem cu adevărat. Cuvântul *health* din engleză („sănătate“) provine de la termenul nordic *hal*, care înseamnă „întreg“, „global“. Termenul *yoga* provine din sanscrită, unde însemna „a îmbina“, „a uni“. Ştiinţa ajută la atestarea înţelepciunii tradiţiilor străvechi.

Intimitatea este vindecătoare. Încrederea este totul, deoarece putem fi intimi numai până în punctul în care ne putem face vulnerabili din punct de vedere emoţional. O relaţie bazată pe un angajament deplin le îngăduie ambilor parteneri să aibă încredere totală unul în celălalt. Încrederea ne îngăduie să ne simţim în siguranţă. Când ne simţim în siguranţă, ne putem deschide inima către celălalt şi putem fi complet dezgoliţi şi vulnerabili în faţa acelui om – din punct de vedere fizic, emoţional şi spiritual. Când inima noastră este pe deplin deschisă şi vulnerabilă, putem experimenta niveluri profunde de intimitate, care sunt vindecătoare, îmbucurătoare, puternice, creative şi intens extatice. Ne putem supune unul faţă de celălalt din forţă şi înţelepciune – nu din frică, slăbiciune şi supunere.

Dacă această încredere a fost zdruncinată prin abuzuri fizice, sexuale sau emoţionale – mai ales din partea unui părinte sau a unei rude care ar fi trebuit să ne protejeze –, atunci intimitatea poate fi periculoasă şi înspăimântătoare. Deseori, mâncatul excesiv devine o cale de a ne proteja de alte abuzuri, dar în acelaşi timp ne îndepărtează de intimitatea vindecătoare pe care ne-o dorim cel mai mult.

Valorile comunităţii, precum compasiunea, iertarea, altruismul şi ajutorul acordat celorlalţi, fac parte din aproape toate tradiţiile religioase şi spirituale, dar şi din multe tradiţii laice – ceea ce filosoful german Leibniz numea „filosofia perenă” – bazele comune, eterne ale tuturor religiilor, odată ce treci de ritualurile şi de formele care sunt prea des folosite pentru a diviza, în loc să unifice.

Altruismul, compasiunea şi iertarea pot fi vindecătoare atât pentru cel care le oferă, cât şi pentru cel spre care sunt îndreptate, deoarece oferindu-le cu inima deschisă celorlalţi, ne vindecăm de izolarea şi de singurătatea care ne separă unii de alţii. Atunci când îi iertăm pe ceilalţi, acest lucru nu le scuză lor acţiunile, ci ne eliberea-

ză pe noi de propria tensiune și de propria suferință. Astfel se pot atinge niveluri de intimitate și comuniune puternic vindecătoare. Atunci când întâmpini ura cu iubire și teama cu speranță, acest lucru te transformă *pe tine*, dar și pe cei din jur.

*Swami** și rabini, călugări și călugărițe, *mullahi*** și *maharishi**** din vechime, niciunul dintre ei nu folosea practicile spirituale pur și simplu ca pe niște tehnici puternice de gestionare a stresului, deși asta sunt. Dar sunt totodată instrumente puternice de transformare și transcendență, asigurând experiența directă a ceea ce înseamnă să fii fericit și împăcat, dacă încetăm pur și simplu să tulburăm starea noastră naturală de pace lăuntrică.

Aceste tehnici nu *aduc* pace și fericire, ci ne ajută pur și simplu să experimentăm și să redescoperim pacea lăuntrică ce se află deja acolo, dar pe care trebuie să încetăm s-o mai tulburăm. După cum spunea adesea mentorul spiritual universal Swami Satchidananda, „eu nu sunt hindus, eu sunt des-compus".

Rugăciunea și meditația ne îngăduie să ne accesăm înțelepciunea lăuntrică în mod deliberat. V-ați trezit vreodată în toiul nopții găsind un răspuns la o problemă care vă tulburase? Toate tradițiile spirituale descriu un „glas lăuntric liniștit, șoptit", un glas care vorbește foarte clar, dar foarte încet. Este adesea înăbușit de sporovăiala și agitația de zi cu zi. Pentru mulți oameni, singurele momente în care mintea este destul de liniștită încât să își audă propriul glas lăuntric sunt acelea când te trezești în toiul nopții. Uneori, el spune: „Ascultă, fii atent. Am ceva important să îți spun".

La sfârșitul unei ședințe de meditație – indiferent că a ținut un minut sau o oră – mintea mea este mult mai liniștită și mai calmă, așa încât pot auzi mai clar glasul lăuntric, liniștit și șoptit. Apoi îmi pun întrebarea: „Ce trebuie să aud și nu sunt atent?" Atunci aștept și ascult.

Cu timpul, am învățat să recunosc și să am încredere în glasul meu lăuntric. Oricine poate. Dacă exersăm ascultarea glasului lăun-

* Mentori spirituali hinduși. (n.tr.)

** Titlu sacerdotal acordat învățaților în islamul șiit. (n.tr.)

*** Călăuza spirituală hindusă în mistică și ezoterism. (n.tr.)

tric în momentele liniştite, putem învăţa să îl accesăm în momentele tensionate, când avem cea mai mare nevoie de el.

Dacă acordăm atenţie înţelepciunii noastre lăuntrice, putem de multe ori să recunoaştem probleme în stadii incipiente, atunci când ele sunt mai uşor de rezolvat. După cum a spus odată Oprah Winfrey: „Ascultă şoapta până nu se transformă în ţipăt."

Meditaţia, rugăciunea şi alte practici spirituale pot oferi experienţa directă a interconexiunii vieţii. La un anumit nivel, suntem cu toţii separaţi şi detaşaţi unii de alţii. Tu eşti tu, iar eu sunt eu.

La un alt nivel, practicile spirituale, realizate la un nivel îndeajuns de profund, ne îngăduie să experimentăm faptul că facem parte din ceva mult mai mare, care ne interconectează, indiferent ce nume i-am da (chiar şi să-i dăm un nume înseamnă să limităm ceea ce este o experienţă fără limite). Suntem *parte din*, nu doar *departe de* oricine şi orice. Suntem acea Parte. În acest context, iubirea nu este ceva ce obţinem, ci ceea ce suntem.

Dacă putem să menţinem această „dublă perspectivă" – atât dualitatea, cât şi unitatea fundamentală – atunci putem să ne bucurăm mai mult de viaţă şi să realizăm mai multe, fără atâta tensiune şi suferinţă, dintr-un loc al plenitudinii, şi nu al lipsei, dintr-un sentiment al interconexiunii, şi nu al separării şi izolării. Vieţile noastre devin manifestări ale iubirii, acte de iubire – cea mai puternică forţă din univers.

Şi apropo, ai şanse mari să pierzi în greutate şi să te menţii, deoarece pierderea în greutate durabilă reprezintă un derivat al unei vindecări mai profunde. Această carte luminează puternic o cale ce conduce afară din întuneric.

– **Dean Ornish, medic**, fondator şi preşedinte al Institutului de Cercetare în Medicină Preventivă; profesor asociat de medicină la Universitatea din California, San Francisco • **www.pmri.org**

INTRODUCERE

Această carte este un program spiritual compus din 21 de lecţii. Este diferită de orice altceva ai putea face în ceea ce priveşte dietele sau exerciţiile fizice. Reprezintă o reeducare a conştienţei tale în zona greutăţii.

Poate că în trecut ai depus eforturi uimitoare pentru a pierde în greutate – folosindu-te de orice, de la diete extraordinare la exerciţii fizice aproape supraomeneşti – şi, cu toate acestea, în mod misterios, te-ai trezit că nu poţi să scapi pentru totdeauna de kilogramele în plus. Deşi ai reuşit pentru o vreme să-ţi schimbi comportamentul, încă nu ai experimentat nivelul profund al schimbării necesar pentru a rezolva cu adevărat problema.

Poate că prin forţe proprii ţi-ai schimbat gândirea conştientă, dar tu singură nu-ţi poţi schimba subconştientul. Iar dacă mintea *subconştientă* nu este angajată în eforturile tale de pierdere în greutate, ea va găsi o cale să reconstituie greutatea excesivă, indiferent ce vei face tu.

Doar spiritul are puterea să reprogrameze pozitiv şi permanent atât mintea conştientă, cât şi pe cea subconştientă. Vindecarea holistică a oricărei afecţiuni presupune exercitarea unor puteri deopotrivă interne şi externe, iar mâncatul compulsiv nu este cu nimic diferit. Acest curs este un plan de lecţie pentru a-ţi alinia gândirea cu principiile spirituale care te vor elibera.

Principiile călăuzitoare ale acestor lecţii nu sunt dificile, însă sunt diferite de felul în care ai putea gândi în mod normal. Principiile sunt următoarele:

1. Corpul în sine este complet neutru. El nu provoacă nimic; este întru totul un efect, nu o cauză.
2. *Cauza* greutății excesive nu este nici dieta necorespunzătoare și nici lipsa de mișcare. Mintea este cauza; corpul este efectul. Cauza greutății excesive se află în mintea ta.
3. Cauza greutății excesive este frica, ce reprezintă un loc din mintea ta, unde iubirea este blocată.
4. Frica se exprimă prin porniri subconștiente, care apoi se manifestă fie prin obiceiuri alimentare excesive și/sau nesănătoase, fie prin rezistență față de exercițiile fizice adecvate. Efectul final al acestora – adică greutatea excesivă – va fi vindecat permanent și fundamental numai atunci când frica însăși va fi eradicată.

Scopul acestui curs este acela de a-ți eradica frica și de a o înlocui cu o iubire neprețuită.

Ar putea părea bizar să consideri frica drept sursă a problemei tale de greutate, și totuși așa este. Pe măsură ce mintea ta este antrenată să renunțe la frica sa, corpul tău va renunța la kilogramele în plus. Căci această schimbare în gândire de la frică la iubire este un miracol: ți se reprogramează conștiința la nivel cauzal, eliberând nivelul efectelor corporale, pentru a transforma disfuncția în vindecare. Acest curs nu vizează relația ta cu mâncarea, ci relația ta cu iubirea. Căci iubirea este adevăratul tău vindecător. Iar miracolele se produc de la sine în prezența iubirii.

Iubirea este deopotrivă ceea ce te-a creat și ceea ce te susține. Este deopotrivă legătura ta cu realitatea autentică, dar și alinierea ta cu fluxul pozitiv al universului. Să-ți amintești acest adevăr Divin – că tu ești iubirea – reprezintă cheia vindecării tale, deoarece relația ta cu mâncarea este o zonă în care sistemul tău nervos a pierdut memoria inteligenței sale Divine. Pe măsură ce îți vei aminti propriul adevăr Divin, celulele corpului tău și-l vor aminti pe al lor.

Corpul posedă o inteligență înnăscută pentru crearea și menținerea greutății perfecte, atâta timp cât mintea este aliniată cu

propria-i perfecţiune. Greutatea ta ideală este codificată în tiparele naturale ale sinelui tău autentic, aşa cum *deplinătatea* ta este codificată în tiparele sinelui tău autentic. Sinele tău *real* ştie exact cum să locuiască în corpul tău, în cel mai sănătos şi mai fericit mod cu putinţă, şi va face acest lucru automat atunci când vei restabili conexiunea conştientă cu realitatea spirituală. Prin reîntoarcerea la adevărul a ceea ce eşti de fapt, vei ajunge într-un loc în care toate problemele tale legate de greutate au dispărut.

Reconectarea la realitatea ta spirituală se realizează printr-o forţă numită aici Mintea Divină. Aceasta este un dar de la Dumnezeu, care îţi va reda sănătatea psihică, oricând vei alege să apelezi la ea. Compulsiunea ta este un loc în care, în uitarea ta spirituală, îţi pierzi temporar uzul raţiunii, chiar şi pentru o clipă – destul însă pentru a deschide punga de chipsuri, care este declanşatorul dezmăţului tău culinar. Pierdut în această uitare, devii confuz în gândire şi nu poţi să spui „Nu" atunci când ceva cu adevărat nociv pentru starea ta de bine pozează în prieten iubitor şi de nădejde. Mintea Divină este contraforţa acestei nebunii temporare; când eşti pierdut în momente de uitare spirituală, ea îţi va aminti cine eşti.

Conştiinţa rasei umane este dominată de frică, ce s-a materializat în viaţa ta sub forma unui anumit tipar comportamental: mâncatul compulsiv. Urmând acest curs, îi vei porunci spiritului fricii să plece.

Puterea iubirii este perfectă, creatoare, sănătoasă, abundentă, se organizează şi se vindecă de la sine. Puterea fricii este nebună, distructivă, violentă, producând boli şi lipsuri. Se manifestă ca un sine impostor, care îţi perverteşte natura autentică şi te determină să te comporţi cu totul diferit faţă de cine eşti de fapt. Este imatur spiritual să subestimezi puterea vreuneia dintre aceste două forţe. Ambele sunt active şi ambele sunt cu ochii pe tine. Una îţi vrea binele, cealaltă te vrea mort.

Când forţele subconştientului conduc o persoană spre un comportament cronic autodistructiv, asupra căruia mintea ei conştientă nu are control sau are un control limitat, aceasta se numeşte dependenţă. Dependenţa este un sistem comportamental autogenerat,

asupra căruia un simplu sistem de reacţii psihologice autogenerate nu are nicio influenţă. Dependenţa apare atunci când nu te poţi opri. Atunci când un fel de nebunie preia frâiele, iar tu faci sau nu faci acel lucru care strică totul de fiecare dată, care distruge totul, îţi răpeşte fericirea din mâini şi te lasă pradă disperării în faţa a ceea ce a devenit viaţa ta. Este viaţa trăită din porunca unei vrăjitoare haine, care pare să fi pus stăpânire pe creierul tău şi acum îl foloseşte drept turn de control, dirijându-te spre cele mai autodistrugătoare lucruri şi chicotind apoi încântată când tu zaci şi te zvârcoleşti pe jos în suferinţă.

Dacă eşti sau nu dependentă de mâncare, doar tu poţi spune. Orice dependent de mâncare mănâncă excesiv şi compulsiv, dar nu orice persoană care mănâncă compulsiv este şi dependentă. Principiile din această curs se aplică în ambele cazuri.

Iubirea care te va elibera este o iubire care izvorăşte de *dincolo* de mintea ta muritoare. Este o intervenţie Divină dintr-un sistem de gândire mai presus de al tău. Încredinţându-ţi problemele în mâinile Domnului, situaţia pe care o reprezintă va fi recreată. Ceea ce este imperfect va deveni apoi perfect.

Înţelegerea prin prisma intelectului a corpului, a conexiunii dintre minte şi corp, a fiziologiei exerciţiilor fizice sau a realităţilor metabolizării alimentelor înseamnă prea puţin dacă eşti dependentă. După cum spunea şi Freud: „Inteligenţa va fi folosită în slujba nevrozei.” Faptul că ai desluşit singură ceva nu contează sau contează prea puţin pentru toate acestea. Indiferent cât de inteligentă eşti sau cât ai „lucrat cu tine însăţi”, nu poţi să îţi păcăleşti singură forţa psihică a compulsiunii şi a dependenţei. Dacă ai fi putut, ai fi făcut-o până acum. Pentru a rezolva această problemă, adânc înrădăcinată şi nocivă aşa cum este, ai nevoie de forţe spirituale care să te ajute. În acest scop, ai nevoie de Dumnezeu.

Acest curs nu este despre alimentaţie, ci despre spiritualitate – despre căutarea unei puteri superioare puterii tale. Nu este vorba despre dependenţa ta, ci despre o forţă mai puternică decât dependenţa ta. Ţelul nostru nu este analizarea întunericului tău, ci aprinderea unei lumini care, după ce a fost captivă înlăuntrul tău, este acum gata să îşi răspândească strălucirea.

Spiritul fricii este iubirea inversată sau propria ta forță mentală îndreptată împotriva ta. Te-ai surprins vreodată spunând ceva despre care știai în sufletul tău că este total opus față de ceea ce simțeai, de fapt? Într-un moment al urii de sine, mintea ta a devenit atât de perfidă, încât să te convingă că acționezi din iubire de sine. „Mănânc toate fursecurile astea ca să *mă liniștesc*." „Mănânc toată pâinea asta pentru că *mă hrănește emoțional*." Nu doar mintea, dar și corpul tău poate înnebuni. Compulsiunea și dependența suspendă temporar înclinațiile vitale ale minții și corpului deopotrivă. Acesta nu este un război pe care rațiunea să îl poată câștiga.

Așa că pune-ți această întrebare: *Ești dispusă, fie și numai pentru o clipă, să iei în calcul posibilitatea că Dumnezeu, în înțelepciunea Sa, poate să-ți învingă nebunia?* Dacă simți că pur și simplu nu poți opri singură acest război pe care-l porți cu tine însăți – un război care, dacă nu încetează, te-ar putea ucide în cele din urmă –, atunci îngăduie-ți să cedezi în fața unei speranțe fierbinți și să simți, fie și numai pentru o clipă, că ajutorul pentru care te-ai rugat a sosit în cele din urmă.

Nu ai citi acest curs dacă nu ai fi ajuns deja în acest punct. Uneori trebuie să recunoaștem întunericul din noi, iar alteori trebuie să recunoaștem lumina. La cel mai profund nivel, nu obsesia pentru mâncare este cea care trebuie recunoscută față de tine însăți. La cel mai profund nivel, trebuie în primul rând să recunoști față de tine însăți memoria luminii tale Divine... lumina lui Dumnezeu care trăiește în tine ca darul ce îți este dat: soluția la orice problemă, chiar și la aceasta.

Doamne,
Te rog, eliberează-mă
de poftele false
și scapă-mă de suferință.
Scapă-mă de sinele meu compulsiv
și arată-mi cine sunt.

Doamne,
Te rog, oferă-mi un nou început.
Dezrobește-mi inima
ca să pot trăi
în sfârșit o viață mai liberă.
Amin

ÎMBARCAREA ÎN CĂLĂTORIE

Ești pe cale să te îmbarci într-o anumită călătorie și, așa cum se întâmplă mereu în viața ta, ai două alegeri: poți să tratezi lucrurile superficial sau în profunzime.

Persoana care mănâncă excesiv are o relație amăgitoare cu mâncarea, conferindu-i o putere pe care aceasta nu o deține, de fapt. Probabil că ai adoptat credința miraculoasă că mâncarea îți conferă alinare și putere, chiar și când consumi mâncare (sau o cantitate de mâncare) care, de fapt, îți poate face numai rău. Persoana care mănâncă excesiv clădește o relație de idolatrie cu mâncarea, iar în cadrul acesteia, puteri care îi aparțin doar lui Dumnezeu au fost transferate către altceva.

Începe prin a înțelege pur și simplu acest lucru.

Dezvoltarea spirituală este un proces fascinant atunci când îi îngădui să fie astfel. Este o călătorie lăuntrică de la o introspecție la alta, în care se concretizează conștientizări utile, pe măsură ce ești pregătită să le primești. Gândurile confuze devin clare, odată ce le vezi așa cum sunt. Călătoria ta de la orbire la viziune spirituală precede călătoria ta de la mâncatul disfuncțional la o relație benefică și sănătoasă cu mâncarea; de fapt, este o condiție necesară pentru aceasta. Pe măsură ce înțelegi mai profund originea slăbiciunii tale, pui bazele pentru cultivarea unor noi puteri.

Primul lucru pe care îl conştientizezi în această călătorie spre libertate este că ai ajuns să crezi într-o minciună. Apoi, prin puterea credinţei tale în această minciună, ai făcut-o să-ţi pară adevăr. Minciuna este că mâncarea care îţi face de fapt rău ar avea puterea să te aline, să te hrănească şi să te susţină. Sarcina ta este să corectezi minciuna.

Versetul din ultima parte a Rugăciunii Domneşti, „Căci a ta este împărăţia şi puterea şi slava", înseamnă că „Doar Dumnezeu are puterea să mă aline, să mă hrănească şi să mă susţină". Acest verset nu reprezintă o poruncă, ci o afirmaţie care, atunci când este rostită cu dăruire, are puterea de a pătrunde în cele mai tainice zone ale minţii tale subconştiente. Atunci îţi dai seama că mâncarea nu te poate hrăni emoţional şi că Dumnezeu, doar Dumnezeu, poate face acest lucru.

Conferind toată puterea Spiritului, îţi realiniezi energiile din mintea ta subconştientă; astfel, îndemni orice aspect al sinelui tău – inclusiv corpul – să revină la ordinea Divină cea dreaptă. Corpul tău este menit să fie o reflectare a spiritului tău, iar atât gândurile, cât şi celulele tale vor răspunde la un memento al perfecţiunii lor Divine.

Scopul acestui curs este de a-i aminti corpului tău de perfecţiunea lui, amintindu-i minţii de perfecţiunea ei. Resetându-l pe unul, o resetezi şi pe cealalltă.

Cursul acesta este cumulativ. În fiecare zi ţi se va da o lecţie şi, în vreme ce trebuie să te axezi pe conţinutul acelei lecţii în ziua respectivă, energiei sale trebuie să i se îngăduie să rămână permanent în psihicul tău, pe măsură ce zilele trec. Mâncatul compulsiv presupune două lucruri: compulsiunea şi mâncarea. Nu vei pune capăt mâncatului compulsiv înlocuindu-l cu alt obicei compulsiv. Aşadar, acesta nu este un curs pe care să-l parcurgi cu viteză, ci mai degrabă un proces în cadrul căruia să te relaxezi.

Aceste lecţii nu trebuie să-ţi provoace spaimă sau sentimente de vină. Nu ai cum nici să le treci, nici să le pici; *tu* nu ai cum nici să treci, nici să pici. Îngăduie-ţi pur şi simplu să te cufunzi în ele ca într-un loc plăcut, în care eşti tot atât de iubită şi dacă într-o zi îţi faci lecţia „bine", şi dacă rămâi în urmă. Singura cale prin care poţi să „pici" o lecţie este cazul în care te pedepseşti singură pentru că ai picat. Acest curs este o călătorie şi, ca în orice altă călătorie serioasă de autodescoperire, sunt zile când facem un ocol prin întuneric pe măsură ce ne croim drum spre lumină.

În momente dificile – poate că vei citi ceva inspirator într-una dintre lecţii şi vei închide ochii pentru o pauză de meditaţie minunată şi liniştitoare, pentru ca, peste o oră, să constaţi că ai dat gata o pungă întreagă de chipsuri! – trebuie să ştii că problema nu o constituie punga de chipsuri, ci mai degrabă frica stârnită în prezenţa iubirii.

S-a spus că iubirea face să apară tot ce înseamnă opusul ei şi uneori, chiar când simţim că ne îndreptăm spre o soluţie, problema reapare brusc şi ne sare la beregată. Este firesc. Face parte din proces. Nu dispera.

Într-o astfel de situaţie, pur şi simplu trage adânc aer în piept, apreciază-te pentru eforturile depuse şi iartă-te pentru această deviere. Trebuie să ştii că tiparele de lumină pe care le stabileşti acum vor elimina în timp tot întunericul. Trebuie să ştii că la cele mai mari succese se ajunge deseori făcând doi paşi înainte şi apoi un pas sau doi înapoi. Şi mai trebuie să ştii că şi persoanele slabe mănâncă uneori prea multe chipsuri.

Aceste lecţii sunt simple, însă potenţialul lor de a te vindeca este profund. Motivul pentru care lecţiile sunt moderate este că mâncatul excesiv nu este aşa. Doar puterea iubirii poate depăşi puterea urii şi te rog să n-ai nicio îndoială: mâncatul nesănătos este un act izvorât din ură de sine. Mâncatul excesiv este o formă de violenţă, iar unul dintre mecanismele pe care le demontezi acum este obiceiul tău de a ridica sabia împotriva ta – indiferent dacă sabia este cuţit sau furculiţă.

Începe prin a-ți lua angajamentul că vei fi blândă cu tine. Mâncatul excesiv este un act violent din punct de vedere emoțional, iar să te cerți pentru că ai făcut acest lucru înseamnă doar să provoci și mai multă violență. La un moment dat, acele sentimente vor defula în acțiuni, și mai mult ca sigur că vei reveni la obiceiul de a mânca excesiv, ca modalitate preferată de exprimare a urii de sine. Pe lângă aceasta, mâncatul excesiv va mai fi apoi și o metodă perfectă de a te liniști când simți toate acele sentimente de vină.

A devenit destul de clară nebunia? Și nu este de înțeles că ar fi nevoie de un miracol să demontezi o asemenea serie de gânduri și trăiri ciudate și întortocheate? La un moment dat, ajungi să accepți un adevăr pe care până atunci îl respingeai: nu ai capacitatea umană să rezolvi această problemă.

Iar acesta nu este sfârșitul. Este doar începutul. Căci dându-ți seama că nu te poți vindeca singură, începi să te gândești la cine te poate vindeca.

Aceste lecții nu sunt doar ceva ce vei citi; să urmezi acest curs necesită participarea ta activă. Din când în când, va fi nevoie să faci rost de un obiect-două sau să efectuezi o activitate și adesea ți se va cere să notezi câte ceva. La sfârsitul acestei cărți sunt pagini speciale în acest scop, sau poate că vei dori să folosești un jurnal separat. Scrisul îți va fi foarte util pe durata cursului, deoarece te va ajuta să asimilezi mai bine lecțiile.

Acestea fiind zise, să pornim în călătoria noastră.

LECȚIA 1

DĂRÂMAREA ZIDULUI

Nu am fost niciodată dependentă de mâncare, însă ani de zile am mâncat compulsiv. Dietele nu funcționau. Mă înfometăm, apoi înfulecam, iar mă înfometam și iar înfulecam, într-un ciclu constant al abnegației și al slăbiciunii. Detestam multe aspecte ale acestei situații, dar mai rău decât orice era cât de mult mă gândeam la mâncare. Eram obsedată de mâncare. Rareori îmi ieșea din minte gândul că mâncam.

Și apoi am scăpat de el, în chip miraculos. Când am început să studiez *A Course in Miracles* (*Curs de miracole*)*, nu mă gândeam conștient la greutatea mea ca la un domeniu în care să-mi doresc un miracol. Însă într-o zi m-am uitat în jos și nu mi-a venit să cred ce văd, pe cântar sau la corpul meu. Greutatea scăzuse pur și simplu și mi-am dat seama de ce. Acea greutate fusese doar o manifestare fizică a nevoii mele de a-i ține pe oameni la distanță. Îmi era teamă de alți oameni și clădisem un zid de protecție în jurul meu. Aplicând *Cursul*, am învățat să întind mâna

* Fundația pentru Pace Lăuntrică, *Curs de miracole*, Editura Centrum, Polonia, 2009. (n.tr.)

peste zid. Am învăţat cum să înlocuiesc frica cu iubirea. M-am rugat la Dumnezeu să intre în viaţa mea şi să îndrepte toate lucrurile. Iar zidul a dispărut.

Prima ta lecţie se concentrează asupra următoarei vizualizări: imaginea greutăţii tale excesive ca un zid de cărămidă pe care îl porţi cu tine pretutindeni. Acest zid a fost clădit de mintea ta subconştientă; scopul său este să te separe de ceilalţi şi chiar de viaţă însăşi. Frica ta a clădit zidul, iar iubirea îl va dărâma.

Privind atent, vei vedea că fiecare cărămidă are scris pe ea ceva

Ruşine	*Nedreptate*
Furie	*Protecţie*
Frică	*Mândrie*
Neîndurare	*Egoism*
Critică	*Gelozie*
Dispreţ	*Lăcomie*
Responsabilitate excesivă	*Lene*
	Izolare
Presiune	*Nesinceritate*
Epuizare	*Mândrie*
Împovărare	*Inferioritate*
Stres	*Jenă*
Durere sufletească	*Abnegaţie*

Acum îngăduie-ţi să reciteşti această listă, foarte încet. Cu fiecare cuvânt, întreabă-te dacă reprezintă sau nu un gând, o realitate emoţională sau un defect de caracter care îţi aparţine. Trebuie să ştii că marea majoritate a oamenilor, dacă ar fi sinceri cu ei înşişi, ar spune „Da”. (Ai putea chiar să adaugi pe listă şi

câteva cuvinte proprii.) Și cu fiecare cuvânt, avansează încet în inima ta și îngăduie-ți să identifici situațiile sau circumstanțele din viața ta de care se leagă acel cuvânt.

Greutatea de care vrei să scapi a fost adăugată conștiinței tale înainte să fie adăugată corpului tău. Corpul tău este doar un ecran pe care se proiectează natura gândurilor tale. Când greutatea dispare din conștiință, va dispărea și din experiența fizică. Rugându-te la Dumnezeu să înlăture cauza, automat înlături efectul.

Greutatea care-ți apasă mintea și astfel, și corpul, este greutatea propriilor umbre emoționale asupra cărora nu a strălucit nicio rază de lumină, indiferent că sunt sentimente neprocesate, gânduri negative sau atitudini și trăsături de caracter izvorâte din frică. Nu se deosebesc de umbrele altor oameni.

Tipic situației tale este că, dintr-un motiv sau altul, aceste gânduri sau sentimente au înghețat în tine și nu sunt procesate corespunzător. În loc să te întristezi, să spunem – adică să treci printr-o supărare, dar apoi să îți treacă – tristețea ta poate, din diverse motive, să îți rămână blocată în minte. Apoi ți se blochează în corp. Nu reușești să asimilezi o experiență și să o depășești. Emoțional și mental, precum și fizic, sistemele noastre trebuie să proceseze deșeurile.

Experiențele dureroase nu trebuie să persiste. Ele sunt menite să ne învețe ceea ce trebuie să ne învețe, iar apoi să se risipească pe tărâmul memoriei dinamice. Chiar și amărăciunea din trecutul nostru se poate transforma într-o calmă acceptare. Dar dacă sistemul tău de înlăturare a deșeurilor psihice este pe butuci, ai încercat, în mod subconștient, să scapi de aceste gânduri și sentimente mâncându-le. *Dacă nu pot să-mi procesez tristețea, poate c-aș putea să o mănânc. Dacă nu pot să-mi procesez furia, poate c-aș putea să o mănânc.*

În lipsa unei supape de evacuare pentru ceea ce ar putea fi privit ca sistemul tău psihologic de canalizare, gândurile și sentimentele tale neprocesate s-au întipărit în carnea ta – *la propriu*.

Ele sunt materializarea unei energii dense, neprocesate, care nu a avut unde să se ducă în altă parte. Îți porți cu tine poverile – nu numai cu tine, dar și pe tine. Acest curs reprezintă o cale de a le încredința lui Dumnezeu.

Nu e ca și cum alți oameni n-ar avea emoții neprocesate; cu toții avem. La unii dintre noi, durerea neprocesată se exprimă prin consumul de droguri sau de alcool; la alții, prin izbucniri emoționale sau printr-un comportament sexual promiscuu, și așa mai departe. Forma pe care o ia disfuncția nu este neapărat relevantă; ceea ce contează este să abordezi suferința neprocesată din spatele ei.

Pentru ca vindecarea ta să fie autentică și profundă, trebuie să fii dispusă să devii autentică și profundă față de problemele pe care le abordezi aici. Nimeni altcineva nu trebuie să știe ce ți se dezvăluie, decât dacă alegi să împărtășești informația cu un prieten de încredere. Această călătorie este una sacră, în care călătorești alături de Dumnezeu printre tainele inimii tale.

Cu această lecție, vei începe să dărâmi zidul.

Sunt doar două categorii de gânduri – cele izvorâte din iubire și cele izvorâte din frică – și singura cale de a transcende frica este s-o înlocuiești cu iubire. Pe măsură ce identifici gândurile izvorâte din frică și apoi le încredințezi Minții Divine, iubirea apare în mod firesc. Odată încredințate gândurile care te fac să mănânci excesiv, în locul lor apar cele care te fac să mănânci sănătos.

Frica neprocesată va părăsi apoi sistemul tău și, în timp, va lua cu ea kilogramele de carne pe care le-a produs. Aducându-le în mintea conștientă și încredințându-le lui Dumnezeu, frica și apoi greutatea excesivă vor fi transmutate și înlăturate.

În trecut, poate că pur și simplu ai ignorat sau reprimat gândurile, sentimentele și amintirile care ți-au provocat suferință. Totuși, făcând acest lucru, ai oprit un proces firesc prin care astfel de gânduri și sentimente ar fi putut să fie transformate. Suferința

a fost împinsă în carnea ta. Acum îți amintești că poți să faci altă alegere: te poți uita la durerea ta și apoi o poți elibera către Cel în mâinile Căruia se va risipi pentru totdeauna.

Nu este de ajuns doar să identifici suferința; trebuie să o încredințezi apoi spre vindecare. A spune, de exemplu, „Îmi este atât de rușine de această situație" nu este în sine o vindecare. A spune „Dumnezeul meu, îmi este atât de rușine de această situație. Las în mâinile Tale tot ce s-a întâmplat și toate sentimentele mele în această privință. Te rog, ajută-mă să văd lucrurile altfel", *aceasta* este vindecare.

Ceea ce se pune pe altar se modifică apoi; când încredințezi o situație, gândurile cu privire la ea ți se schimbă. Mintea Divină apare în gândurile tale lumești dintr-un sistem de gândire mai presus de al tău, autorizat să te aducă înapoi la grație și sănătate psihică. Poți să o consideri o intervenție Divină; acest curs este un plan de lecție pentru o gândire miraculoasă, aplicat eforturilor tale de a pierde în greutate. Mintea Divină va înlătura zidul care te înconjoară când te uiți la fiecare cărămidă, va pune stăpânire pe gândurile și pe sentimentele tale care imprimă cărămizii o forță atât de adictivă și apoi îl va încredința mâinilor Sale. Dă-I Lui ceea ce nu-ți dorești, iar ceea ce nu îți dorești va dispărea.

Recunoscând componentele zidului din jurul tău, vei începe procesul demolării lui.

Revino acum asupra cuvintelor din lista de la începutul capitolului, ce reprezintă cărămizile din zidul tău. Pentru fiecare cuvânt, scrie în jurnal ce este adevărat în cazul tău. Nu te grăbi să parcurgi acest proces. Scrie cât mai detaliat și mai complet cu putință și simte-te liberă să revii asupra anumitor cuvinte după ce ai trecut deja la altele. Îngăduie-ți să privești și să simți, iar în cele din urmă vei înțelege. Aceasta este o ocazie semnificativă să vezi lumina ta, fiind destul de curajoasă încât să îți privești întunericul.

***Ruşine**: Îmi este ruşine de _____.*

Poate că te-ai purtat ridicol şi ai tendinţa să crezi că alţi oameni încă îşi amintesc...

Nu rămâne cu asta în inconştient. Eliberează totul prin scris.

***Furie:** Mă înfurie _____.*

Poate că te simţi incorect tratată şi încă nu ţi-ai eliberat toată furia provocată de răutatea altora. Sau poate că nu te-ai iertat pe tine însăţi pentru că în trecut te-ai autosabotat, iar în prezent acest comportament încă te afectează...

Nu rămâne cu asta în inconştient. Eliberează totul prin scris.

***Frică**: Mi-e frică de _____.*

Poate că porţi cu tine o frică secretă de pierdere, de tragedie şi încă nu ai învăţat să i-o încredinţezi lui Dumnezeu...

Nu rămâne cu asta în inconştient. Eliberează totul prin scris.

***Neîndurare**: Nu l-am iertat pe_____ pentru _____.*

Poate că există cineva care ţi-a trădat inima şi nu ai fost în stare să-l ierţi până acum...

Nu rămâne cu asta în inconştient. Eliberează totul prin scris.

***Critică**: Îl judec pe_____ pentru _____ _____.*

Poate crezi că alţii nu se comportă cum ar trebui şi tu te gândeşti la şi/sau vorbeşti despre ei în termeni negativi...

Nu rămâne cu asta în inconştient. Eliberează totul prin scris.

***Dispre**ț: Simt dispreț față de_____.*

Poate că există unii care nu sunt de acord cu tine, iar tu nutreşti dispreţ faţă de convingerile şi de acţiunile lor...

Nu rămâne cu asta în inconştient. Eliberează totul prin scris.

***Responsabilitate excesivă**: Sunt responsabilă pentru _____ _____.*

Poate că porţi povara gândului că eşti responsabilă pentru lucruri care nu ţin de tine...

Nu rămâne cu asta în inconştient. Eliberează totul prin scris.

***Presiune:** Simt o presiune atât de mare cu privire la _____ _____.*

Poate simţi că, acasă, la serviciu, în viaţa sentimentală, ca prietenă, ca angajată sau ca părinte, eşti supusă la o presiune mai mare decât poţi suporta...

Nu rămâne cu asta în inconştient. Eliberează totul prin scris.

***Epuizare**: Sunt epuizată pentru că _____.*

Poate că te simţi atât de obosită fizic, mental şi emoţional, încât în unele zile, de-abia suporţi să te trezeşti...

Nu rămâne cu asta în inconştient. Eliberează totul prin scris.

***Împovărare**: Mă împovărează _____.*

Poate că porţi o suferinţă care îţi îngreunează sufletul şi te trage în jos...

Nu rămâne cu asta în inconştient. Eliberează totul prin scris.

***Stres**: Mă stresează _____.*

Poate că facturile pe care le ai de achitat, responsabilităţile pe care le porţi, nevoile familiei tale, sarcinile de lucru şi aşa mai departe sunt o sursă constantă de stres...

Nu rămâne cu asta în inconştient. Eliberează totul prin scris.

***Durere sufletească**: Sufletul mi-e greu pentru că _____ _____.*

Poate că o persoană pe care o iubeşti este bolnavă, te-a părăsit sau a murit...

Nu rămâne cu asta în inconştient. Eliberează totul prin scris.

***Nedreptate**: Nu este corect ca _____.*

Poate că ai fost trecută cu vederea sau nerespectată, sacrificată sau tratată nedrept. Sau poate că nu suporţi nedreptatea îndreptată împotriva altora...

Nu rămâne cu asta în inconştient. Eliberează totul prin scris.

***Protecţie**: Simt că am nevoie de protecţie împotriva _____ _____.*

Poate simţi că există o persoană sau o situaţie care constituie o ameninţare la adresa stării tale de bine şi care te sperie...

Nu rămâne cu asta în inconştient. Eliberează totul prin scris.

***Mândrie**: Sunt plină de mândrie când _____.*

Poate îţi lipseşte umilinţa când ai de-a face cu alţii, când nu reuşeşti să îi asculţi cu adevărat sau să admiţi când ai făcut o greşeală...

Nu rămâne cu asta în inconştient. Eliberează totul prin scris.

***Egoism**: Sunt egoistă când* _____.

Poate că alergi după ce îți dorești în viață fără să te gândești la nevoile altora...

Nu rămâne cu asta în inconștient. Eliberează totul prin scris.

***Gelozie**: Devin geloasă când* _____.

Poate că îi faci praf pe alții când te temi de succesul lor, fără să fi învățat că a-i binecuvânta pe alții și ceea ce au ei reprezintă o cale de a manifesta aceeași abundență în propria ta viață...

Nu rămâne cu asta în inconștient. Eliberează totul prin scris.

***Lăcomie**: Devin lacomă când* _____.

Poate că strângi mai mult decât ai nevoie în viață, neavând nicio considerație față de cumpătare, echilibru sau nevoile altora...

Nu rămâne cu asta în inconștient. Eliberează totul prin scris.

***Lene**: Sunt leneșă când* _____.

Poate că nu reușești să-ți asumi responsabilitatea de a genera energie într-un mod pozitiv, vital și productiv...

Nu rămâne cu asta în inconștient. Eliberează totul prin scris.

***Izolare**: Mă simt izolată de* _____.

Poate că există un prieten, un membru al familiei, o organizație sau o comunitate de care te-ai îndepărtat, ceea ce te-a lăsat cu inima îndurerată...

Nu rămâne cu asta în inconștient. Eliberează totul prin scris.

***Nesinceritate**: Nu simt că pot să fiu sinceră cu privire la _____.*

Poate că porţi un secret, ceva ce nu simţi că ai avea încredere să mărturiseşti cuiva. Poate că este un secret vinovat sau pur şi simplu ceva pentru care ţi-e teamă că ceilalţi te vor judeca...

Nu rămâne cu asta în inconştient. Eliberează totul prin scris.

***Aroganţă**: Sunt mai bună decât _____.*

Poate crezi că eşti mai inteligentă, mai bună, mai calificată sau mai valoroasă decât altcineva... poate simţi că sensibilitatea ta te face superioară...

Nu rămâne cu asta în inconştient. Eliberează totul prin scris.

***Inferioritate**: Nu mă simt la fel de bună ca _____.*

Poate crezi că alţii sunt mai inteligenţi, mai buni, mai calificaţi sau mai valoroşi decât tine... poate simţi că greutatea ta te face inferioară...

Nu rămâne cu asta în inconştient. Eliberează totul prin scris.

***Jenă**: Mă simt jenată pentru că_____.*

Poate că te-ai prăbuşit cumva în ochii celorlalţi... poate că problemele tale legate de greutate au sporit această jenă... poate că partenerul de viaţă sau copiii tăi se simţ jenaţi de felul cum arăţi...

Nu rămâne cu asta în inconştient. Eliberează totul prin scris.

***Abnegaţie**: Am clădit zidul acesta pentru ca alţii să nu mă urască pentru frumuseţea mea, pentru succesul meu şi pentru că par să am totul _____.*

Poate că ai ales în mod subconștient greutatea excesivă ca monedă de schimb pentru a câștiga aprobarea celorlalți, ca și cum, dacă ai mai avea o suferință majoră, nu ai mai fi chiar așa de grozavă încât să-i jignești...

Nu rămâne cu asta în inconștient. Eliberează totul prin scris.

Reflecție și rugăciune

Închizând ochii, vizualizează-te într-o lumină aurie.

Vizualizează toată carnea pe care o consideri greutate excesivă ca pe un zid de cărămidă purtat cu tine pretutindeni. Privind îndeaproape zidul, observă că este alcătuit din propria-ți suferință și durere.

Acum roagă-te la Dumnezeu să pășească alături de tine spre zid. Împreună, începeți să scoateți fiecare cărămidă, una câte una, iar în cele din urmă să năruiți zidul. Explică-I ce înseamnă pentru tine fiecare cărămidă, apoi privește cum ori de câte ori El atinge una dintre cărămizi, aceasta se fărâmițează.

Nu fugi de această viziune, ci păstreaz-o cât poți de mult. Spiritul îți va lumina înțelegerea și îți va acorda permisiunea să simți suferința pe care ai negat-o atât de mult timp. Iar suferința va începe să plece...

Doamne,
Te rog, înlătură zidul pe care l-am clădit în juru-mi.
L-am clădit atât de trainic,
Doamne,
încât nu îl mai pot dărâma.
Îți încredințez Ţie
fiecare gând de izolare,
fiecare sentiment de frică,

fiecare gând neiertător.
Te rog, Doamne,
scapă-mă de această povară
odată pentru totdeauna.
Amin

LECȚIA 2

FIINȚA SUPLĂ FACE CUNOȘTINȚĂ CU FIINȚA NON-SUPLĂ

Lecția de astăzi presupune să ajungi să cunoști și să iubești acea parte din tine care mănâncă excesiv.

Există mai multe părți ale tale, așa cum există mai multe părți ale culorii albastre. Există un albastru pastelat, format din albastru amestecat cu alb. Există un albastru întunecat, format din albastru amestecat cu negru. Există albastru-violet, format din albastru amestecat cu roșu. Toate acestea sunt nuanțe diferite ale aceleiași culori, adică albastrul. Singurul lucru pe care îl au în comun este albastrul însuși.

La fel și cu tine. Ca orice om, ești o ființă multidimensională. Există mai multe fațete ale tale, toate coabitând în psihicul tău. Aceste „instanțe" diferite ale sinelui tău fac parte dintr-un mozaic care alcătuiește totalitatea ființei tale.

Exiști tu, cea în care identitatea de bază este amestecată cu o inimă vindecată și o stimă de sine ridicată; exiști tu, când ești

fericită, sănătoasă și plină de succes. Apoi ești tot tu, atunci când identitatea ta de bază este amestecată cu traume și un simț scăzut al valorii de sine; exiști tu, cea nevrotică, compulsivă, dependentă și așa mai departe. Toate aceste părți ale tale te au în comun *pe tine*, manifestându-se în diverse moduri, în funcție de o serie de factori și de experiențe de-a lungul vieții tale.

Te poți exprima frumos, senin și afectuos într-un aspect al personalității tale, dar răutăcios, frenetic și temător în altul. Toți suntem un amestec de caracteristici – puțini oameni sunt cu totul perfecți sau cu totul imperfecți. Și totuși, acele locuri în care ești imperfectă nu sunt acelea în care ești rea, ci pur și simplu acelea în care ești rănită. Iar ceea ce te-a rănit, într-un fel sau altul, este frica însăși.

Pentru persoana care mănâncă excesiv, mâncarea este un aspect în care un spirit al fricii a infectat o anumită parte a sistemului nervos, ca un virus într-un biocomputer, ce dă peste cap toate configurările și provoacă o disfuncție. În alte aspecte ale vieții tale, poate că ești competentă, fericită și plină de succes. Dar când vine vorba despre mâncare – un ingredient fundamental al unei vieți sănătoase –, este ca și cum circuitele s-ar fi încurcat în creierul tău. Ceea ce este nesănătos ar putea părea bun; ceea ce este bun ar putea părea plicticos. Atunci când creierul semnalează ceva ca fiind liniștitor, când de fapt este nociv, sau atunci când poftele fizice determină corpul să tânjească după ceva ce știe că nu vrea, această confuzie de semnale este atât de profundă, încât mintea rațională nu o poate rezolva de una singură.

Lecția noastră de astăzi presupune transformarea miraculoasă a unei anumite părți din tine – nu negând-o, ci îmbrățișând-o. Lecția ta de astăzi presupune ca tu să înveți să îți iubești sinele non-suplu, acesta nefiind altceva decât un produs al fricii; iar frica, adică absența iubirii, este un apel la iubire. Partea din tine care reprezintă o manifestare a fricii nu poate fi transformată prin frică. Miracolele apar doar în spiritul iubirii. Pentru a

transforma o disfuncție, trebuie să o tratezi funcțional. Iar singura ta funcție adevărată este iubirea.

Când te vei încredința spiritului iubirii, când vei îngădui Minții Divine să pătrundă în cele mai tainice unghere ale inimii tale, când vei deschide ochii în fața întunericului din tine și vei da în sfârșit de lumină, frica se va risipi. Și pe măsură ce spiritul fricii se va risipi în conștiința ta, iubirea te va vindeca, trup și suflet.

Tu ești *tu*, indiferent dacă mănânci cumpătat sau excesiv. Însă atunci când mănânci cumpătat, îți exprimi iubirea față de tine însăți. Când mănânci excesiv, îți exprimi frica. Iubirea risipește frica, așa cum lumina risipește întunericul. Celulele adipoase se vor risipi *pentru totdeauna* atunci când vor fi risipite prin puterea iubirii.

Orice reacție față de sinele tău non-suplu care se bazează pe frică nu va face decât să mențină greutatea excesivă la locul ei. Dacă miracolul pe care îl aștepți este înlăturarea greutății excesive, atunci, învățând să iubești toate aspectele sinelui tău – chiar și pe *acesta* –, te vei elibera.

Oricât de contraintuitiv ar părea, să înveți să iubești Ființa ta Non-Suplă va face ca acest aspect al tău să dispară. Acesta nu a cerut să fie aici; nu se simte bine aici; a fost convocat, convocat *de tine*. Dacă faci din el aliatul, mai degrabă decât dușmanul tău, el va dispărea în lumina ființei tale reale. Este literalmente manifestarea unei fantome, doar un gând distorsionat căruia mintea ta subconștientă i-a dat formă. Însă în fața iubirii sau a realității supreme, *toate acestea nu înseamnă nimic*.

Nimic...? Cum este posibil? Cum este posibil ca această problemă să nu însemne *nimic*? Însă în asta constă secretul miracolelor: că frica nu înseamnă nimic în fața puterii lui Dumnezeu. Iubirea este esențialmente reală pentru că este Divină; frica este esențialmente reală pentru că nu este Divină. În prezența iubirii lui Dumnezeu, iluziile dispar.

Ochiul fizic percepe doar realitatea fizică, iar realitatea fizică în sine este numai un vis al minții muritoare. Ochiul tău spiritual îți extinde percepția asupra realității spirituale, dincolo de lumea materială. Iar ceea ce vezi dincolo de această lume ai puterea să atragi în interiorul ei. Pe măsură ce înveți să îți *vezi* sinele perfect – știind că se află acolo deoarece există în mintea lui Dumnezeu –, lumea ta muritoare va ajunge să o reflecte. Dezvoltarea ochiului tău spiritual este cheia transformării tale, căci prin umplerea ochiului cu lumină, întunericul dispare.

Problema ta se poate manifesta la nivelul corpului, însă ea se va rezolva la nivelul spiritului. Învățând să te gândești la problema ta în termeni spirituali, vei ajunge la soluția ei, deoarece ea va elibera puterea spiritului tău, ca să lucreze pentru tine. Pe măsură ce vei învăța să-ți aliniezi gândirea cu adevărul spiritual, vei pătrunde într-o dimensiune în care nimic altceva, în afară de iubire, nu te poate atinge. Frica va deveni inactivă, iar compulsiunea va dispărea.

Oricât de puternică ar fi compulsiunea ta de a mânca excesiv, este neputincioasă în fața puterii Divine. Energiile și experiențele care au dus la dezvoltarea relației tale disfuncționale cu mâncarea *nu înseamnă nimic în fața voinței lui Dumnezeu.* Când revendici totalitatea a ceea ce ești cu adevărat, ceea ce nu ești cu adevărat va dispărea.

Lecția de astăzi presupune vindecarea relației dintre acea parte a ta care mănâncă cumpătat și partea care mănâncă disfuncțional. Ele nu sunt două ființe separate, ci mai degrabă două aspecte ale aceleiași minți. Nu pot fi separate cu forța, ci doar prin iubire.

Aceste două fațete ale tale se manifestă prin Ființa ta Suplă și Ființa ta Non-Suplă. Ele sunt diferite și la nivel energetic, și fizic. Ființa ta Suplă are frumusețea tipică secolului XXI și, astfel, mintea ta conștientă vrea să o locuiască. Ființa Non-Suplă este și ea frumoasă, dar într-un stil mai vechi. Nu există nimic, inerent

sau obiectiv, neatrăgător la Ființa ta Non-Suplă și este important să îți dai seama de acest lucru. Ea nu este urâtă, ești tu pur și simplu, cu o haină pe tine pe care ai prefera să o dai jos.

Să judeci un aspect al tău ca fiind urât este un abuz față de propria persoană, iar ca răspuns la suferință, ai putea... să zicem... să-ți iei ceva de mâncare. Evident, acest conflict te menține într-un tipar cronic al urii de sine și al autosabotajului, ținut sub control din când în când, dar niciodată pe deplin vindecat. Dorința ta este să dai jos haina, nu să pui alta pe tine.

Scopul acestei lecții este să te sprijine în reconcilierea relației tale cu Ființa ta Non-Suplă. Acesta nu este dușmanul tău, ci o parte neintegrată a sinelui tău. Este un aspect din tine care cere să fie văzut și auzit. Doar învățând să îl iubești, vei dobândi forța de a-l liniști. „M-am gândit că dacă îmi pun haina aceasta pe mine, voi fi destul de mare încât să-ți atrag atentia". Acum trebuie să admiți, *chiar* ți-a atras atenția.

Este de înțeles că ai o atitudine ambivalentă în ceea ce privește dezvoltarea unei relații conștiente cu Ființa ta Non-Suplă, deoarece te temi că, dacă o respecți, îi acorzi permisiunea să rămână. Tendința ta firească ar fi să crezi că, îmbrățișând-o, îi vei întări prezența – cum ar putea fi de ajutor să te îndrepți *spre* ceva ce speri că va dispărea? Cu toate acestea, doar îmbrățișându-o o vei face să plece.

Chiar pare ciudat să respectăm o parte din noi înșine pe care nu ne-o dorim, dar Ființa ta Non-Suplă nu va pleca până nu va fi ascultată. Nu vrei manifestarea sa fizică, dar *vrei* un mesaj pe care îl poartă cu ea. Ființa ta Non-Suplă așteaptă doar ca tu să receptezi acest mesaj, iar apoi poate pleca. Odată ce este acceptată ca acea parte din tine în privința căreia ți-ai făcut un obicei din a o renega, se va risipi în neantul din care a apărut. Nu va pleca până nu te vei iubi pe tine. Cu totul. Inclusiv pe ea. Punct.

Un părinte îl iubește pe copilul neastâmpărat mai puțin decât pe cel liniștit? Acceptând Ființa ta Non-Suplă, nu îi accepți greu-

tatea; o accepţi pur şi simplu pe *ea*. Şi acceptând-o pe ea, accepţi în totalitate ceea ce eşti tu. Ca parte din tine, Fiinţa ta Non-Suplă nu tânjeşte după nimic altceva decât să fie congruentă cu toate celelalte părţi ale tale. Când va fi acceptată pentru ceea ce este, va deveni cine este *cu adevărat*. Se va contopi cu structura globală a sinelui tău, care funcţionează la cel mai înalt nivel şi care, printre altele, locuieşte în corpul tău fizic la greutatea ideală.

Parţial, conflictul tău interior constă în aceea că, în timp ce mintea ta conştientă simte un grad de dispreţ faţă de Fiinţa ta Non-Suplă, mintea ta subconştientă se simte în largul ei cu aceasta. La nivel subconştient, te-ai putea simţi mai confortabil într-un corp mai mare. Este ceva ce îţi îngădui când te manifeşti ca Fiinţa ta Non-Suplă. Uneori, ţi se pare că eşti tu, cea „adevărată". Conştient, simţi că Fiinţa ta Suplă eşti tu, cea *adevărat*ă, în timp ce Fiinţa ta Non-Suplă este impostoarea; însă, în *subconştient*, simţi că Fiinţa ta Non-Suplă eşti tu, cea adevărată, iar Fiinţa ta Suplă este impostoarea.

Experienţa după care tânjeşte oricine este iubirea, iar tu ai ajuns să experimentezi mâncatul ca pe un act al iubirii de sine, chiar şi atunci când nu mănânci cumpătat. Chiar şi atunci când mănânci excesiv – act pe care ştii prea bine că nu îl poţi echivala cu *adevărata* iubire de sine, având în vedere că este inerent autodistructiv –, te experimentezi pe tine însăţi ca fiind hrănită emoţional, chiar şi numai pe moment. Un efort subconştient al iubirii de sine se transformă într-un act al urii de sine. Pe măsură ce te transformi – adică înveţi să fii hrănită cu iubire de către iubirea însăşi – nu vei mai căuta în mâncare ceea ce mâncarea nu îţi poate oferi.

Vei deprinde un nou set de obiceiuri. Când eşti pe cale să pui ceva în gură ce ştii că este nesănătos, fie cantitativ, fie calitativ, te vei iubi prea mult ca să continui: te vei opri, vei inspira adânc şi în schimb vei simţi cum prin gură îţi pătrunde iubirea, călătorind apoi în jos pe gâtlejul tău şi infiltrându-se în fiecare celulă a fiin-

ței tale, vindecând-o și înapoind-o ordinii Divine drepte. Acest proces îți va micșora de fapt stomacul, clădind și reparând sistemul poftelor tale fizice.

Astăzi vei începe o nouă relație cu o parte din tine pe care ai ținut-o în afara inimii tale. Pentru că ținând-o în *afara* inimii tale, ai ținut-o *pe* corpul tău. Până atunci, vei continua ceea anii întregi de obișnuință te-au învățat să faci în caz de conflict: să recurgi la mâncare, așa cum alții recurg la băutură sau droguri.

Suferința ta este exacerbată de faptul că alte dependențe pot fi tăinuite, cel puțin pentru o vreme. A ta nu poate fi tăinuită, ceea ce sporește ura de sine, ceea ce sporește apoi conflictul, ceea ce sporește și consumul alimentar, ceea ce îți sporește greutatea, ceea ce îți sporește suferința... până când intervine Dumnezeu.

Această lecție stabilește o legătură onorabilă și onorantă cu un anumit aspect al tău, Ființa ta Non-Suplă, bazată nu pe dezgust, ci pe apreciere. Pe măsură ce clădești această relație, reintegrând un aspect al tău care, evident, nu va fi oricum negat, îți vei redobândi autoritatea de a fi propria ta stăpână. Ceea ce nu iubești nu înțelegi. Și cu ceea ce nu înțelegi nu poți negocia.

Învățând să-ți iubești Ființa ta Non-Suplă, aducând-o înapoi în cercul compasiunii tale, vei câștiga dominația asupra vieții tale. Iubirea va armoniza regatul tău interior. Acest aspect al tău pare să fie atât de mare doar pentru că simte că nu îi acorzi atenție, iar el încearcă să-ți comunice ceva. Și nu va pleca până când nu va fi acceptat pentru ceea ce este. Odată ce se simte acceptat din nou în inima ta, automat va răspunde dorinței tale ca el să se manifeste altfel.

Metafizic, acest lucru se numește *metamorfoză*. Scopul tău nu este *să îl dai afară*, ci să *îl păstrezi înăuntru*. În acel punct, fiind reintegrat psihic în spiritul tău, nu va mai avea nevoie să se manifeste deloc la nivel fizic.

Reflecție și rugăciune

Dacă ești furioasă pe cineva, e greu să spui pur și simplu „Te iubesc, te iubesc” și cu asta, totul să fie iertat. Uneori trebuie să îți exprimi supărarea pe acea persoană, înainte să o poți ierta. Cum poți ajunge să-ți iubești Ființa ta Non-Suplă, când undeva, în inima ta, probabil că o dețești?

În *A Course in Miracle* (*Curs de miracole*) se spune că miracolele se nasc din comunicarea totală primită și transmisă. Nu are rost să ne prefacem că este *ușor* să-ți iubești Ființa ta Non-Suplă, având în vedere cât de multă suferință, rușine, oboseală și ură de sine ți-a pricinuit. Poate că, în plan intelectual, înțelegi că este o manifestare a gândurilor tale, însă doar acest lucru în sine nu o face să plece.

Ceea ce vei face în continuare este să inițiezi un dialog cu Ființa ta Non-Suplă, bazat pe onestitate și transparență. O parte din tine s-a disociat de altă parte din tine. Această disociere a dus la o disfuncție profundă, deoarece o parte din tine a acționat împotriva intereselor celeilalte părți. Este vremea să integrezi părțile tale diferite, ca să închei lupta violentă ce se dădea înlăuntrul tău. Este vremea să scrii câteva scrisori. Este vremea pentru tratativele de pace.

După ce ai rugat Mintea Divină să te îndrume în acest proces, așază-te într-un spațiu relaxant. Acum, cu ochiul lăuntric, vizualizează-ți Ființa ta Non-Suplă stând în fața ta. Începe un dialog cu ea. Deschide-ți inima și îngăduie un proces de comunicare între cele două aspecte ale tale, care urmează să se dezvăluie.

Datoria ta aici este să-ți împărtășești adevărul... să-i spui Ființei tale Non-Suple cum te simți cu adevărat... cum te simți că ți-a distrus fericirea... cât de mult o urăști chiar, dacă într-adevăr așa este. Include chiar lucruri de genul „Te urăsc, pleacă din viața mea”. Această scrisoare e numai pentru ochii tăi, însă este important să o scrii. Nu scrii aceste lucruri pentru a ataca Ființa ta

Non-Suplă, ci pentru a comunica pur și simplu cu ea... pentru a iniția un dialog care să-ți îngăduie să-ți încredințezi gândurile ce există deja acolo, dar dacă nu sunt explorate, rămân ca toxine în sistemul tău.

Deși ideea nu este să-ți urăști Ființa ta Non-Suplă, nu poți să ajungi să iubești până nu recunoști mai întâi ce se află în spatele acesteia. Odată ce ai spus adevărul tău Ființei tale Non-Suple și apoi i-ai îngăduit să îți răspundă, vei afla un adevăr foarte important: ea nu se află în spatele nevoii tale de mâncare, ci în spatele nevoii tale de iubire.

Ca și atunci când ai scris cu privire la cărămizile din perete, nu te grăbi în acest proces și nici nu lăsa nimic nescris. Spune adevărul, tot adevărul și numai adevărul.

Mai jos este o scrisoare care arată cum o femeie pe nume Beatrice a comunicat cu sinele ei non-suplu:

Dragă Fund Gras,

Știu că formele tale bombate sunt doar un reper navigațional care îți amintește unde ai fost, ce ți-a scăpat de sub control și ce s-a întâmplat mai demult. Când Fetițelor Mici Li Se Întâmplă Lucruri Rele. Toate astea. Povestea. Evenimentele. Dar acum, tu ești Evenimentul. El nu mai are control asupra a ceea ce ți se întâmplă ție, Grăsuțo. Pizza cu strat dublu de cașcaval și porția de nachos nu se mai găsesc aici. Tu ești aici. Îți poți sărbători înverșunarea care s-a născut odată cu mine, Slăbuța, acum mult timp, când te-ai ridicat și i-ai scuipat în față. Odată cu sutienele drăguțe cu push-up, cu minunăția de fustă mini care atârnă în dulapul tău încă din 1992, plimbările cu bicicleta și băile lungi în mare. Nu prin plimbările dese la frigider ca să vadă Grasa de Tine ce anume ar face-o să se simtă bine în toiul nopții – ea nu se mai întoarce la tine. Te-ai asigurat de asta acum mulți ani. Am făcut-o împreună.

Lasă jos furculița, ridică-te la luptă!

Pune jos cheeseburgerul și du-te la o plimbare prin frumosul Hollywood! Mergi pe stradă și ascultă-ți muzica, lasă-l pe Bob Dylan să-ți spună cum stau lucrurile, ascultă-l pe Bono și fă-ți șoldurile alea să se micșoreze! Eu sunt aici! Te aștept! Devine enervant, Grăsuțo. Roțile tre' să fie la mașină, nu la burtă. Cum poate spiritul tău să trăiască mândru într-un corp cu aproape 20 de kilograme în plus? Cum poți să-ți scoți la înaintare toate mișcările de dans, dacă nu reziști mai mult de două ore cu tocurile alea?

Nu sunt supărată pe tine. Sunt doar nerăbdătoare. Vreau să-ți trăiești viața din plin, fără scuze, cu capul sus și cu bărbia la singular. Războinica pe care ai căutat-o atâta timp se află chiar acolo, în tine. Eu sunt ea. Eu sunt tu. Lasă-mă să preiau conducerea. Sunt mai puternică decât a fost ea vreodată. Sunt mai puternică decât tine.

Spune „Da" verilor în bikini și unei vieți lungi, strălucitoare.

Spune „Nu" pastelor și prăjiturilor. Sau poate... ia doar o îmbucătură.

Cu drag, a ta pentru totdeauna, în haine largi sau măsura xs, dar haide odată!

Șmechera de Beatrice Slăbuța

După ce termini scrisoarea către Ființa ta Non-Suplă, las-o și pe ea să-ți scrie. Îngăduie-i să-ți spună ce vrea *ea* să-ți spună. Mintea ta subconștientă îți transmite mesajele pe care ai nevoie să le auzi și imaginile pe care ai nevoie să le vezi. Ascultă cu atenție și scrie ceea ce simți că este adevărul ei. Este chiar acolo.

Beatrice a continuat:

Dragă Slăbuțo,

Du-te D#@$'.*

Nu-i ușor, surioară. E un asediu zilnic să îndeși peste 80 de kilograme în blugi care de-abia se încheie la nasturi. Știu răspunsurile.

Nu mi-e ușor, bine? Știu că nu sunt chiar un elefant. Fără aceste milioane de kilograme în plus de tristețe și de frică, deloc atrăgătoare, toate depuse dizgrațios pe fundul sau pe burta mea, sunt de fapt o yoghină acrobată. Un lotus suspendat la un metru deasupra pământului, care se dă peste cap, în timp ce poartă grațios facturi-cumpărături-rate-la-mașină-viață.

Dar se pare că acum sunt o yoghină grasă, blocată pe planeta Pământ, în pantofi fără toc. Să faci roata e un vis îndepărtat. Însă... aud ce zici. Știu că el a plecat. Mi-a luat doar un minut (acum 30 de ani) să înțeleg pe deplin asta, să înțeleg pe deplin că fața lui nu este fața fiecărui bărbat pe care-l întâlnesc – că nu am nevoie să-l re-creez, că o dată a fost (mai mult decât) suficient.

Celulita asta este câmpul meu de forțe, scutul meu nevăzut, polița mea de asigurare. Fund Gras = Imposibil Să Fiu Rănită. Să nu încapi într-o rochie frumoasă și să nu poți să urci pe ringul de dans înseamnă că niciun ticălos răutăcios nu va avea ocazia să se ridice în dezordinea asta de toată frumusețea și să stârnească încă un uragan, încă o tornadă, o explozie vulcanică.

Singură în pat cu Luda Cel Mai Grozav Câine din Lume + Pizza Mare cu topping extra de Cârnați și Caşcaval = Simplu și Sigur. Frumoasă și Sexy înseamnă Deschisă la Suferință.

Ascultă, Supereroină Slăbuță. Lasă-mă un minut. Ajung și acolo. Am găsit sală de yoga și am avocado în frigider. Soarele strălucește azi și e de lucru. Visez la o sută de genuflexiuni și la bluza aia înflorată, fără mâneci.

Sunt cu tine, bine?

Doamne, ești un mare ghimpe în coastă.

Dar te iubesc pentru că ești mereu cu (și în) mine.

În solidaritatea spiritului, nu în circumferința coapselor,

Sinele Tău Gras

Nu subestima puterea scrierii acestor scrisori. Clădirea acestei relații între Ființa ta Suplă și Ființa ta Non-Suplă este începutul reconcilierii cu o parte din tine, care trebuie să fie în castelul tău, și nu în afara lui.

Doamne,
Te rog, iartă-mă
dacă nu am izbutit să iubesc
fiecare parte a creației Tale.
Deschide-mi ochii ca să pot vedea,
înmoaie-mi inima ca să pot iubi,
deschide-mi mintea ca să pot înțelege
fiecare aspect al sinelui meu.
Vindecă-mi relația
cu toată ființă mea,
ca să nu mai îndur
atâta violență îndreptată spre mine.
Te rog, ajută-mă, căci singură nu pot câștiga acest război.
Te rog, înalță-mă deasupra câmpului de luptă
spre pacea care sălășluiește dincolo.
Îți mulțumesc, Doamne.
Amin

LECȚIA 3

CLĂDEȘTE-ȚI ALTARUL

La Alcoolicii Anonimi, există noțiunea de Putere Superioară sau de Dumnezeu, *așa cum Îl înțelegi tu*. Iar aceasta ne servește bine scopurile. Nu contează cum I te adresezi, atâta timp cât I te adresezi. Important nu este numele sau vreun cuvânt, sau orice doctrină religioasă sau dogmă. Important este un principiu spiritual care devine realitate vie, influențând atât corpul, cât și mintea, și anume că o putere superioară minții muritoare, în tine, dar nu din tine, poate face pentru tine ceea ce tu nu poți face singură.

Gândește-te ce înseamnă acest lucru pentru tine. Poate că ar trebui să-ți folosești paginile de jurnal ca să-ți notezi gândurile, să-ți acorzi un minut ca să reflectezi asupra convingerilor tale spirituale sau să vorbești cu prieteni sau consilieri despre ideile tale. Acest curs nu este atât despre relația ta cu mâncarea, cât despre relația ta cu Creatorul tău. Vindecând relația cu El, vindeci relația ta cu tine însăți; și vindecând relația ta cu tine însăți, vindeci relația ta cu orice.

Scopul nostru este ca tu să ai parte de un miracol. Însă un miracol vine de undeva; el răsare nu din mintea ta muritoare, ci din mintea lui Dumnezeu. Pentru aceste 21 de lecții, ar fi util să întreții posibilitatea că Mintea Divină te poate vindeca în chip miraculos. Trebuie să faci doar atât: să fii dispusă să iei în considerare posibilitatea ca acest lucru să fie adevărat. Dacă îți deschizi mintea spre posibilitatea unui miracol, pavezi calea pentru a experimenta unul.

Ai încercat în multe feluri să pui capăt iadului tău alimentar, de la diverse programe alimentare la exerciții fizice și până la post, și așa mai departe. Acum îți propun să încerci ceva ce poate că ai mai încercat sau nu înainte. Îți sugerez să sădești o sămânță de muștar și să lași puterea lui Dumnezeu să crească în tine. „Împărăția cerurilor este asemenea grăuntelui de muștar, pe care, luându-l, omul l-a semănat în țarina sa. Și care este mai mic decât toate semințele, dar când a crescut este mai mare decât toate legumele și se face pom" (Matei 13, 31–32).

Îți sugerez să accepți următorul fapt, și anume că nu poți învinge această problemă de una singură. Nu te poți opri. Nu ai control asupra acestui lucru. Te depășește. Dacă ai fi putut s-o faci singură, ai fi făcut-o până acum.

Libertatea ta constă în *acceptarea* acelui lucru care te sperie cel mai tare: că nu ai puterea să pui capăt acestei probleme, să o combați sau să o rezolvi... compulsiunea ta de a mânca excesiv este mai puternică decât tine... ești atât de sătulă de acest război pe care l-ai purtat împotriva ta, încât o parte din tine ar prefera să moară decât să meargă mai departe.

Este vremea să renunți acum la luptă.

Cum ți se pare acest lucru? Îl simți ca pe o ușurare sau ca pe o nelinește? „Ce? Să renunț? Adică să mă dau bătută, pur și simplu?" ai putea spune. „Ai înnebunit? Cum să mă dau bătută?! Dacă mă dau bătută, chiar că devin obeză! Aș putea chiar să mor! Am să pierd orice control!"

Dar acum nu l-ai pierdut deja? Ce parte din tine mai exact te va ajuta să *continui* lupta? Această voce, care pare că-ți vorbește cu atâta grijă și înțelepciune și care te avertizează să continui lupta, este o forță care s-a dovedit eficientă în rezolvarea problemei? Și dacă nu, atunci n-ar fi cazul să renunți la îndrumarea ei?

Salvarea ta în acest caz nu constă în negarea adevărului neputinței tale în fața mâncării, ci mai degrabă în acceptarea lui. Deoarece acceptarea aceasta te poartă direct în brațele lui Dumnezeu, oricum te-ai gândi la El și oricum L-ai înțelege. Odată ce accepți că problema ta te depășește, îți dai seama că poate altceva o depășește și *pe ea*.

Acum te afli la una dintre cele mai importante răscruci din viața ta, deoarece problema cu care te confrunți de mult timp a ajuns la apogeu. Poate că acum te simți încolțită, ca și cum ai fi încercat totul și ți-ai fi risipit toate eforturile. Pentru că depinzând de propria putere ca să te vindeci, ai ajuns direct înapoi în centrul rănii. Simți că ți-ai dat singură șah mat și te-a învins propriul ego. Toate eforturile tale au fost în zadar când te-ai confruntat cu puterea diabolică a compulsiunii tale de a mânca excesiv.

Dar tocmai situația care te-a rănit poate deveni acum cea care te vindecă, dacă îi îngădui să te poarte adânc în misterul dependenței sufletului de Divinitate. Nu uita că, deși rana ta este mai puternică decât mintea ta conștientă, Dumnezeu este mai puternic decât rana ta.

Eu nu pot, dar Dumnezeu poate! Eu nu pot, dar Dumnezeu poate! devine incantația ta. Și dându-ți seama că puterea sinelui tău muritor este mică în comparație cu puterea Domnului, nu vei mai avea nevoie să te „dai rotundă", în încercarea de a te face „destul de mare" ca să te ocupi de problemele tale. De fapt, vei descoperi puterea adevăratei umilințe, capitulând în fața unei puteri mai mari decât a ta. Dumnezeu este destul de mare încât să se ocupe de problemele tale – *așa că tu nu trebuie să fii.*

Pare aproape o insultă la adresa propriei persoane când vezi pentru prima oară că rolul tău propriu în a-ți face viața să meargă strună este atât de mic față de al Lui. Dar tocmai aceasta este relația potrivită dintre un muritor și puterea Divină. Pentru a pune capăt terorii compulsiunii de a mânca excesiv, ai nevoie de o putere care să se deplaseze efectiv prin creierul tău, să îți schimbe sistemul nervos, să îți schimbe tiparele și obiceiurile, să îți schimbe imaginea de sine, să îți schimbe gândurile despre mâncare, să îți schimbe gândurile despre corpul tău, precum și o mulțime de alți factori fizici, emoționali și psihologici.

Ce fel de putere lumească ar putea înfăptui o asemenea transformare totală? Când accepți posibilitatea că ar mai putea exista o cale – că poate un miracol *s-ar putea* produce – atunci îi permiți minții tale să experimenteze unul. Ceva ce ai intuit dintotdeauna, dar ți-a fost groază să admiți – că tu singură nu ești în stare să pierzi în greutate și să te menții – devine o ușurare. Tu nu poți s-o faci, dar Dumnezeu da.

Doar când îi vei îngădui lui Dumnezeu să fie mai mare decât tine îți vei îngădui să devii mai mică din punct de vedere fizic. Vei începe să renunți la poverile tale când îți vei aminti că ai cui să le lași.

Greutatea corpului tău nu este nimic în comparație cu greutatea pe care o ai pe suflet... tristețea, rușinea, disperarea, epuizarea. Și totuși, imaginează-ți, măcar pentru o clipă, că există o forță în Univers care ar putea să-ți ia pur și simplu toată tristețea, rușinea și toate celelalte de pe umeri. Cari niște poveri pe care nu ești menită să le cari și pe care *nu trebuie să le cari*. Greutatea ta este o povară de care te poți degreva. Ai fost creat să călătorești fără prea multe bagaje pe această planetă, cu același sentiment de bucurie relaxată pe care îl au copiii mici. Imediat ce îți ușurezi mintea, corpul tău va deveni și el mai ușor.

Un copil mic care trăiește într-un mediu normal, sănătos, este liber și relaxat pentru că presupune că un adult se ocupă de nevoile lui. Acesta ar trebui să fie un model pentru dezvoltarea unei relații sănătoase cu Divinitatea. Ar trebui să ai încredere în Univers, așa cum un copil are încredere într-un adult. *Dacă,* totuși, ai ajuns să te simți ca un copil ale cărui figuri de autoritate *nu* sunt de încredere, atunci ți-a fost mai greu să faci trecerea la o dependență sănătoasă de natura esențială a realității. Crezi că ești pe cont propriu și că trebuie să te ocupi singură de tot. Nu-i de mirare că te simți împovărată...

În consecință, ți-a fost dificil să-ți procesezi emoțiile. Nu lucrezi la ele, ci te agăți de ele. Încerci să le sufoci. Apar probleme, atât la nivel conștient, cât și inconștient, și, în loc să renunți la ele, le *asimilezi*. În mod subconștient, îți faci corpul mai mare, ca să încapă în el probleme mai mari. Încerci să creezi un recipient suficient de mare încât să-ți poată purta toate problemele, când tu de fapt nici n-ar trebui să le porți cu tine!

Poate că ești genul de om care simte nevoia să se autosaboteze când lucrurile merg prea bine. Poate că ai luat o decizie subconștientă că ar trebui să-ți permiți doar *atâta* succes, doar *atâția* bani, doar *atâta* frumusețe fizică sau fericire. Și de ce? Ar putea fi multe motive: poate că ai crescut cu frica de a dărâma barierele pe care părinții tăi nu le-au dărâmat, poate că ți-a fost rușine pentru că aveai succes când cei din jurul tău nu aveau, sau ți-ai făcut griji că ai putea pierde iubirea sau încuviințarea cuiva, dacă ai fi îndrăznit să obții viața pe care ți-o doreai cu adevărat.

Nu contează de ce există bariera ta invizibilă, acel punct dincolo de care alarma subconștientă începe să urle: „Alo-alo! Prea mult bine! Prea mult bine! Până aici! Nu te duce acolo! Întoarce-te!" Ceea ce vrea să însemne: *Întoarce-te la condiția aceea limitată, unde îți este locul. Să nu îndrăznești să te eliberezi. Dacă dărâmi acea barieră, tot iadul se va dezlănțui!* Însă în fața acelei bariere se află iadul care deja s-a dezlănțuit...

O pornire copleşitoare de a mânca excesiv reflectă bariera ascunsă pe care ai ridicat-o în minte; eşti invitată să depăşeşti această barieră acum şi să fugi spre libertate. Imaginează-ţi-L pe Dumnezeu Însuşi, în orice formă ţi-ar apărea El, cum se îndreaptă spre barieră şi o dărâmă. Bariera însăşi este rădăcina problemei tale. Nu este suficient să îţi controlezi apetitul; adevărata vindecare implică distrugerea barierei, înlăturarea gândirii eronate care te-a ţinut captivă.

Acum să ne rugăm la Dumnezeu să te elibereze de limitările tale mentale, care există în tine, ca nişte tirani meschini. Nu ai cum să renunţi la kilograme dacă nu renunţi la convingerea subconştientă că ţi-e mai bine fiind supraponderală. Dacă în subconştient eşti convinsă că a fi grasă este o alegere mai *sigură* decât a fi slabă, atunci evident că impulsul tău fundamental de a te proteja se va asigura că tu rămâi grasă. Vei simţi o nevoie subconştientă de a-ţi sabota binele suprem.

Uneori suntem tentaţi să ne punem singuri capac, temându-ne că ceea ce urmează când scoatem capacul este un proces prea haotic, prea scăpat de sub control. Însă viaţa pe care o trăim la ordinele mecanismelor noastre de control – fie că sunt exprimate ca o pornire obsesivă de a mânca, fie ca un refuz obsesiv de a mânca – este o viaţă scăpată de sub control. În încercarea de a-ţi înăbuşi sentimentele, frumuseţea, succesul, *forţa vitală*, încerci să pui capac vieţii înseşi. Iar acest lucru nu poate fi realizat. Oricât ai încerca să întrerupi procesul, viaţa se întâmplă. Se va desfăşura frumos sau se va desfăşura mai puţin frumos. Dar cu siguranţă se va desfăşura.

Iar acesta este un lucru bun. Deoarece toată acea energie care vine spre tine nu este o ameninţare, ci un dar; nu este un blestem, ci o binecuvântare. Alternativa la încercarea ta de a pune capac unui lucru ce nu se lasă închis este să îl *îngădui*, să stai în faţa izvorului vieţii fără să încerci să-l secătuieşti, ci mai degrabă să te bucuri de delectările lui. Delectările mai profunde pe care le cauţi nu se regăsesc în mâncare, ci mai degrabă în viaţa

trăită din plin. Nu te opune cursului vieții; relaxează-te în mijlocul lui și minunează-te de miracolul în permanentă desfășurare care este viața însăși. Dumnezeu știe cum să fie Dumnezeu și îți va arăta – dacă Îi îngădui – măreția creației, așa cum se manifestă ea, în – și prin – tine.

Spiritual, dorința ta de a pierde în greutate nu este dorința de a deveni mai puțin tu însăți, ci mai degrabă dorința de a deveni *mai mult* tu *însăți*, *cea adevărată*. Și îți vei aduce aminte cine ești cu adevărat când îți vei aduce aminte Cine te-a creat. Restabilind relația corectă cu Sursa ta, restabilești relația corectă cu tine însăți – în minte *și* în corp. Ești o ființă atât creată din iubire, cât și adăpostită în iubire. Cea mai adâncă dorință a ta nu vizează mâncarea, ci experiența căminului. Cea mai adâncă dorință a ta nu vizează mâncarea, ci iubirea.

Iubirea este și creatorul Universului, dar și ordinea Universului. Subestimăm enorm ruptura seismică provocată de cea mai mică deviație de la iubire. Orice moment în care mănânci inconștient este un moment în care tânjești după o iubire de sine sănătoasă și încerci să o găsești în altă parte. Așa cum un făt în uter își primește hrana adevărată direct de la mamă, și noi ne vom primi hrana direct de la Divinitate. Dacă restabilești relația ta cu Sursa Divină, vei primi din nou hrană Divină. Când legătură ta cu iubirea se va restabili, vei fi eliberată de compulsiunea ta de a căuta iubire într-o sursă care împarte doar ură de sine.

Ai fost învățată să depinzi doar de tine și, bineînțeles, acesta este un lucru bun. Însă dependența ta de Dumnezeu nu înseamnă să abdici de la responsabilitate; este esența asumării responsabilității. Nu devii mai slabă dacă recunoști o Putere Superioară; devii *mai* puternică, deoarece îți deschide calea spre puterea credinței.

Credința este un aspect al conștiinței; nu există persoană fără credință. Chiar acum, ai destulă credință... credința că vei

mânca prea mult, indiferent ce faci. Credința că n-ai să pierzi niciodată în greutate și că vei reuși să te și menții cu adevărat. Credința că mâncatul excesiv este singurul tău prieten adevărat, chiar dacă știi că îți este orice, numai prieten nu. Adevărata întrebare este: ai mai multă credință în puterea problemei tale sau în puterea unui miracol de-a o rezolva?

Să încercăm acum să efectuăm un reglaj fin asupra credinței tale. Crede, chiar și numai pentru o clipă, că Dumnezeu va produce un miracol în viața ta. Încearcă să îți pui credința în *asta*. El îți va lua dorințele nepotrivite și excesive pentru mâncare; El îți va înlătura poftele false și îți va readuce corpul la înțelepciunea lui naturală; El va restabili semnificația și bucuria vieții tale. Și dacă nu poți să faci acest lucru – dacă nu poți să invoci credința – atunci, chiar și pentru o clipă, bazează-te pe a mea.

Problema nu este că nu suntem credincioși; cei mai mulți dintre noi suntem. Problema este că de prea multe ori ne ținem „convingerile" sau chiar „credința" separată de restul vieții noastre. De parcă spiritualitatea ar fi un colț îndepărtat al vieții, separat de corpul nostru, de relații, de viața profesională sau de orice alte griji practice.

„Dumnezeu are destule pe cap", se spune adesea, de parcă nu ar trebui să-L deranjăm cu problemele noastre mărunte. Însă nu există loc în Univers care să nu fie umplut, infiltrat, pătruns și înălțat de Divinitate. Creatorul tău nu poate *fi* exclus decât din gândirea ta. Și oriunde este exclus din gândirea ta, El nu te poate ajuta. Lasă-L să te ajute să pierzi în greutate, și El chiar o va face.

Cam în acest punct, mintea ta înfricoșată ar putea începe să discrediteze aceste lecții. Odată cu mâncatul excesiv, frica a găsit în tine o casă pervers de confortabilă și nu-și va părăsi atât de ușor bârlogul. Cu fiecare pas înainte, ea va încerca să te atragă înapoi. „E o aiureală." „N-are cum să funcționeze." „Dumnezeu n-are nimic de-a face cu greutatea ta." Astfel de muniție va folosi ca să se asigure că, orice ai face, nu vei da nicio șansă acestui curs.

Pentru că ceva a început să se extindă în gândirea ta, iar spiritul fricii *nu va accepta asta*. „Alo, ia-o mai ușor!" va spune frica. Sau „E o pierdere de timp". Sau refrenul pseudointelectual: „Credința nu este *rațională*!" Ei bine, nicio îmbrățișare afectuoasă nu este rațională, însă nimeni nu se îndoiește de puterea ei.

Frica este un tiran psihic care nu are intenția de a-și elibera sclavul. Va spune orice e nevoie ca să-ți tulbure mintea și să-ți pervertească poftele. Va căuta mereu să se prezerve și nu o deranjează să fii spiritual sau credincios, atâta timp cât nu faci prea multe *aplicații practice în acest sens asupra propriei tale vieți*. Nu o deranjează dacă te duci la biserică, atât timp cât ești *grasă* si te duci la biserică. Trebuie să faci ce îți spune, cum și când îți spune să faci. Și nimic – nici cele mai bune intenții ale tale, nici voința și nici autodisciplina – nu are puterea să-i știrbească autoritatea. Doar Dumnezeu are această putere.

Lasă-ne să-ți întărim credința în *acest lucru*.

Sarcina acestei lecții este să clădești un altar închinat Divinității. Vei clădi un altar spiritual în inima ta și un altar material în casa ta.

Frica are deja un altar – este vorba despre bucătăria ta. Are dulapuri și un frigider, sertare pline cu produse alimentare, furculițe, cuțite și linguri. Are de toate, plus masă, chiuvetă și altele. Este cartierul general al multora dintre temerile tale.

Să punem acum bazele unui nou cartier general: cartierul general al iubirii.

Cu această lecție, sarcina ta este să creezi un loc în casa ta care să-ți aducă aminte că iubirea, *nu frica*, este adevărata forță din viața ta. De fiecare dată când îți vizitezi altarul, acest lucru va consolida puterea iubirii în mintea ta. Și cu cât mai mult se va umple mintea ta de iubire, cu atât mai mult se va umple viața ta de miracole.

Uită-te în jurul tău și gândește-te ce zonă a casei tale ar fi cea mai potrivită pentru a găzdui altarul tău. Altarul tău ar trebui

deopotrivă să celebreze, dar și să sprijine puterea iubirii Divine. Lângă el ar trebui așezat un scaun pe care să poți sta să citești materiale inspiraționale, să te rogi și să meditezi. Altarul ar trebui să includă și o suprafață pe care să pui obiecte frumoase și semnificative, care să-ți amintească de Spirit. Și această carte, bineînțeles... dar și fotografii, cărți sfinte, statuete, flori proaspete, mătănii, obiecte de cult... toate acestea sunt exemple de lucruri potrivite pentru altarul tău. Pe măsură ce parcurgi acest curs – adică, parcurgi călătoria întregii tale vieți –, ar fi bine să faci din altarul tău o expresie continuă a devotamentului față de Dumnezeu. Acest spațiu dedicat îți va aminti să te pleci în fața iubirii și doar a iubirii. Și de fiecare dată după ce ai scris în jurnalul tău, ar trebuie să-l pui la loc pe altarul tău.

„Eu sunt Domnul Dumnezeul tău, să nu ai alți dumnezei afară de Mine" este Prima Poruncă... și de ce? Pentru că este cheia unei vieți drepte. Ar trebui să ne concentrăm pe voința Domnului pentru că, dacă nu o facem, ne vom concentra pe altceva. Acel altceva este nevroză, patologie, compulsiune și frică. Când ne îndepărtăm de gândurile de iubire, când suntem orbi la adevărata Sursă a binelui nostru, căutăm iubire în toate locurile greșite. *Aceasta* este idolatria. Mâncarea a devenit un idol fals pentru tine.

În orice zi când te simți stârnită, când te simți profund atrasă de dansul ritualic al urii de sine concretizat în mâncatul excesiv, vei avea mai multă putere să reziști, dacă în acea zi ai experimentat deja puterea altarului tău... dacă te-ai rugat deja și I-ai mulțumit lui Dumnezeu. Căci odată ce te-ai plecat deja în fața puterii Divine, vei fi mai puțin tentată să te pleci în fața puterii compulsiunii tale de a mânca excesiv.

După ce ai început să-ți clădești altarul închinat iubirii, să începem să dărâmăm altarul închinat fricii. Mai întâi, mergi în bucătăria ta și roagă-te ca aceasta să adăpostească iubire și numai iubire.