

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

CUPRINS

<i>Cuvânt-înainte</i> de Dean Ornish	9
<i>Introducere</i>	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
<i>Pagini de jurnal pentru Cursul de pierdere în greutate</i>	259
<i>Mulțumiri</i>	301
<i>Despre autoare</i>	303



INTRODUCERE

Această carte este un program spiritual compus din 21 de lecții. Este diferită de orice altceva ai putea face în ceea ce privește dietele sau exercițiile fizice. Reprezintă o reeducare a conștiinței tale în zona greutateții.

Poate că în trecut ai depus eforturi uimitoare pentru a pierde în greutate – folosindu-te de orice, de la diete extraordinare la exerciții fizice aproape supraomenești – și, cu toate acestea, în mod misterios, te-ai trezit că nu poți să scapi pentru totdeauna de kilogramele în plus. Deși ai reușit pentru o vreme să-ți schimbi comportamentul, încă nu ai experimentat nivelul profund al schimbării necesar pentru a rezolva cu adevărat problema.

Poate că prin forțe proprii ți-ai schimbat gândirea conștientă, dar tu singură nu-ți poți schimba subconștientul. Iar dacă mintea *subconștientă* 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 și permanent atât mintea conștientă, cât și pe cea subconștientă. Vindecarea holistică a oricărei afecțiuni presupune exercitarea unor puteri deopotrivă interne și externe, iar mâncatul compulsiv nu este cu nimic diferit. Acest curs este un plan de lecție pentru a-ți alinia gândirea cu principiile spirituale care te vor elibera.

Principiile călăuzitoare ale acestor lecții 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 într-un tot un efect, nu o cauză.
2. *Cauza greutateii excesive* nu este nici dieta necorespunzătoare și nici lipsa de mișcare. Minte este cauza; corpul este efectul. Cauza greutateii excesive se află în mintea ta.
3. Cauza greutateii 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 înăscută pentru crearea și menținerea greutateii perfecte, atâta timp cât mintea este aliniată cu



propria-i perfecțiune. Greutatea ta ideală este codificată în tiparele naturale ale sinelui tău autentic, așa cum *deplinătatea* ta este codificată în tiparele sinelui tău autentic. Sinele tău *real* știe exact cum să locuiască în corpul tău, în cel mai sănătos și mai fericit mod cu putință, și va face acest lucru automat atunci când vei restabili conexiunea conștientă cu realitatea spirituală. Prin reîntoarcerea la adevărul a ceea ce ești 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 forță numită aici Mintea Divină. Aceasta este un dar de la Dumnezeu, care îți va reda sănătatea psihică, oricând vei alege să apelezi la ea. Compulsivitatea ta este un loc în care, în uitarea ta spirituală, îți pierzi temporar uzul rațiunii, chiar și pentru o clipă – destul însă pentru a deschide punga de chipsuri, care este declanșatorul demășului tău culinar. Pierdut în această uitare, devii confuz în gândire și nu poți să spui „Nu” atunci când ceva cu adevărat nociv pentru starea ta de bine pozează în prieten iubitor și de nădejde. Mintea Divină este contraforța acestei nebunii temporare; când ești pierdut în momente de uitare spirituală, ea îți va aminti cine ești.

Conștiința rasei umane este dominată de frică, ce s-a materializat în viața 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 și se vindecă de la sine. Puterea fricii este ne bună, distructivă, violentă, producând boli și lipsuri. Se manifestă ca un sine impostor, care îți pervertește natura autentică și te determină să te porți cu totul diferit față de cine ești de fapt. Este imatur spiritual să subestimezi puterea vreuneia dintre aceste două forțe. Ambele sunt active și ambele sunt cu ochii pe tine. Una îți vrea binele, cealaltă te vrea mort.

Când forțele subconștientului conduc o persoană spre un comportament cronic autodistructiv, asupra căruia mintea ei conștientă nu are control sau are un control limitat, aceasta se numește dependență. Dependența este un sistem comportamental autogenerat,



asupra căruia un simplu sistem de reacții psihologice autogenerate nu are nicio influență. Dependența apare atunci când nu te poți 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, îți răpește fericirea din mâini și te lasă pradă disperării în fața a ceea ce a devenit viața ta. Este viața trăită din porunca unei vrăjitoare haine, care pare să fi pus stăpânire pe creierul tău și acum îl folosește drept turn de control, dirijându-te spre cele mai autodistrugătoare lucruri și chicotind apoi încântată când tu zaci și te zvârcolești pe jos în suferință.

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

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

Înțelegerea prin prisma intelectului a corpului, a conexiunii dintre minte și corp, a fiziologiei exercițiilor fizice sau a realităților metabolizării alimentelor înseamnă prea puțin dacă ești dependentă. După cum spunea și Freud: „Inteligența va fi folosită în slujba nevrozei.” Faptul că ai deslușit singură ceva nu contează sau contează prea puțin pentru toate acestea. Indiferent cât de inteligentă ești sau cât ai „lucrat cu tine însăși”, nu poți să îți păcălești singură forța psihică a compulsiunii și a dependenței. Dacă ai fi putut, ai fi făcut-o până acum. Pentru a rezolva această problemă, adânc înrădăcinată și nocivă așa cum este, ai nevoie de forțe spirituale care să te ajute. În acest scop, ai nevoie de Dumnezeu.

Acest curs nu este despre alimentație, ci despre spiritualitate – despre căutarea unei puteri superioare puterii tale. Nu este vorba despre dependența ta, ci despre o forță mai puternică decât dependența ta. Țelul nostru nu este analizarea întunericului tău, ci aprinderea unei lumini care, după ce a fost captivă înlăuntrul tău, este acum gata să își 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 simțai, 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 însăși – 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.

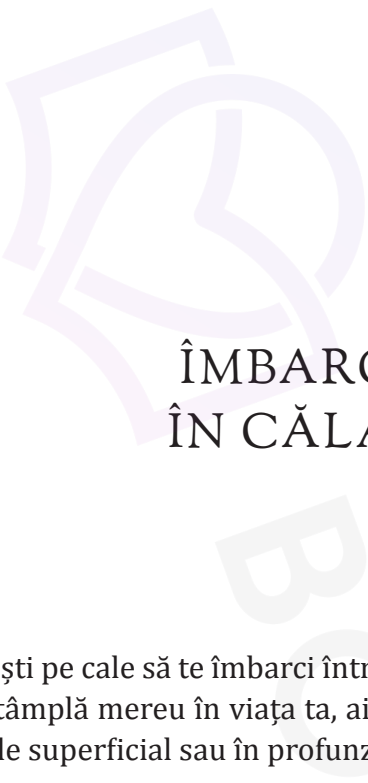
Nu ai citi acest curs dacă nu ai fi ajuns deja în acest punct. Uneori trebuie să recunoaștem întunericul din noi, iar alteori trebuie să recunoaștem lumina. La cel mai profund nivel, nu obsesia pentru mâncare este cea care trebuie recunoscută față de tine însăși. La cel mai profund nivel, trebuie în primul rând să recunoști față de tine însăși memoria luminii tale Divine... lumina lui Dumnezeu care trăiește în tine ca darul ce ți 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*

XXX



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 conștientizezi în această călătorie spre libertate este că ai ajuns să crezi într-o minciună. Apoi, prin puterea credinței tale în această minciună, ai făcut-o să-ți pară adevăr. Minciuna este că mâncarea care îți face de fapt rău ar avea puterea să te aline, să te hrănească și să te susțină. Sarcina ta este să corectezi minciuna.

Versetul din ultima parte a Rugăciunii Domnești, „Căci a ta este împărăția și puterea și slava”, înseamnă că „Doar Dumnezeu are puterea să mă aline, să mă hrănească și să mă susțină”. Acest verset nu reprezintă o poruncă, ci o afirmație care, atunci când este rostită cu dăruire, are puterea de a pătrunde în cele mai tainice zone ale minții tale subconștiente. Atunci îți dai seama că mâncarea nu te poate hrăni emoțional și că Dumnezeu, doar Dumnezeu, poate face acest lucru.

Conferind toată puterea Spiritului, îți realiniezi energiile din mintea ta subconștientă; 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 și celulele tale vor răspunde la un memento al perfecțiunii lor Divine.

Scopul acestui curs este de a-i aminti corpului tău de perfecțiunea lui, amintindu-i minții de perfecțiunea ei. Resetându-l pe unul, o resetezi și pe cealaltă.



Cursul acesta este cumulativ. În fiecare zi ți se va da o lecție și, în vreme ce trebuie să te axezi pe conținutul acelei lecții 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 și mâncarea. Nu vei pune capăt mâncatului compulsiv înlocuindu-l cu alt obicei compulsiv. Așadar, acesta nu este un curs pe care să-l parcurgi cu viteză, ci mai degrabă un proces în cadrul căruia să te relaxezi.



Aceste lecții nu trebuie să-ți 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-ți pur și simplu să te cufunzi în ele ca într-un loc plăcut, în care ești tot atât de iubită și dacă într-o zi îți faci lecția „bine”, și dacă rămâi în urmă. Singura cale prin care poți să „pici” o lecție este cazul în care te pedepsești singură pentru că ai picat. Acest curs este o călătorie și, 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 lecții și vei închide ochii pentru o pauză de meditație minunată și liniștitoare, pentru ca, peste o oră, să constăți că ai dat gata o pungă întreagă de chipsuri! – trebuie să știi că problema nu o constituie punga de chipsuri, ci mai degrabă frica stârnită în prezența iubirii.

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

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

Aceste lecții sunt simple, însă potențialul lor de a te vindeca este profund. Motivul pentru care lecțiile sunt moderate este că mâncatul excesiv nu este așa. Doar puterea iubirii poate depăși puterea urii și te rog să n-ai nicio îndoială: mâncatul nesănătos este un act izvorât din ură de sine. Mâncatul excesiv este o formă de violență, iar unul dintre mecanismele pe care le demontezi acum este obiceiul tău de a ridica sabia împotriva ta – indiferent dacă sabia este cuțit sau furculiță.



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 sfârșitul 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.

