

Marianne Williamson

UN
CORSO
IN
PERDITA
DI PESO

21 LEZIONI SPIRITUALI
PER RECUPERARE IL TUO PESO PER SEMPRE
SECONDO I PRINCIPI
DI "UN CORSO IN MIRACOLI"

Edizioni  **Life**

L'autore di questo libro non dispensa consigli medici né prescrive l'uso di alcuna tecnica come forma di trattamento per problemi fisici e medici senza il parere di un medico, direttamente o indirettamente. L'intento dell'autore è semplicemente quello di offrire informazioni di natura generale per aiutarvi nella vostra ricerca del benessere fisico, emotivo e spirituale. Nel caso in cui usaste le informazioni contenute in questo libro per voi stessi, che è un vostro diritto, l'autore e l'editore non si assumono alcuna responsabilità delle vostre azioni.

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta tramite alcun procedimento meccanico, fotografico o elettronico, o sotto forma di registrazione fonografica; né può essere immagazzinata in un sistema di reperimento dati, trasmesso, o altrimenti essere copiato per uso pubblico o privato, escluso l'"uso corretto" per brevi citazioni in articoli e riviste, senza previa autorizzazione scritta dell'editore.

Titolo originale: *"A course in weight loss : 21 spiritual lessons for surrendering your weight forever"*

Copyright © 2010 by Marianne Williamson

Published and distributed in the United States by: Hay House, Inc.

È riconosciuto all'autore il diritto della paternità dell'opera.

Traduzione: Valentina Rancati

Editing: Enza Casalino

Revisione: Katia Prando, Sonia Vagnetti, Marco Morra

Copertina e Impaginazione: Matteo Venturi

Stampa: Fotolito Graphicolor snc Città di Castello (PG)

I Edizione: Aprile 2011

I Ristampa: Maggio 2011

© 2011 Edizioni My Life

www.edizionimylife.it

Via Garibaldi, 77

47853 Coriano di Rimini

ISBN 978-88-6386-122-8

Sintonizzati su
HayHouseRadio.com®

Indice



Prefazione del dottor Dean Ornish	9
Introduzione	17
Inizia il tuo viaggio	23
Lezione 1: abbatti il muro	27
Lezione 2: l'Io magro conosce l'Io non magro	37
Lezione 3: costruisci il tuo altare	49
Lezione 4: invoca il tuo vero Io	65
Lezione 5: comincia una storia d'amore con il cibo	77
Lezione 6: costruisci un rapporto con il buon cibo	89
Lezione 7: ama il tuo corpo	97
Lezione 8: affidati al Signore	105
Lezione 9: abita il tuo corpo	113
Lezione 10: consacra il tuo corpo	123
Lezione 11: trasforma il cambiamento in un rituale	135
Lezione 12: prendi un impegno con te stesso	143

Lezione 13: senti le emozioni	153
Lezione 14: ammetti il dolore	165
Lezione 15: esci dalla zona di isolamento.	173
Lezione 16: disciplina e discepolato	183
Lezione 17: perdona te stesso e gli altri	195
Lezione 18: onora il processo	205
Lezione 19: metti al mondo il tuo vero io	217
Lezione 20: chirurgia dell'anima.	229
Lezione 21: il corpo luminoso.	233
Pagine di diario	241
Ringraziamenti.	297
L'autrice	299

Prefazione

del dottor Dean Ornish



In questo meraviglioso libro ricco di illuminazione, Marianne Williamson individua alla radice le cause che determinano non solo il sovrappeso, ma anche la nostra sofferenza.

Per più di trent'anni io e i miei colleghi del *Preventive Medicine Research Institute* [Istituto di Ricerca di Medicina Preventiva] non profit abbiamo condotto una serie di studi che dimostravano come, una volta individuate le cause soggiacenti a una certa condizione, il nostro corpo abbia la straordinaria capacità di cominciare a guarire più in fretta di quanto possiamo immaginare. Abbiamo usato le più sofisticate tecnologie per dimostrare il potere di questi antichi rimedi tradizionali a basso costo.

La ricerca ha dimostrato che persino il progredire di gravi malattie cardiache spesso può essere invertito attuando un cambiamento totale dello stile di vita; lo stesso vale per il cancro alla prostata agli stadi iniziali, così come per il diabete, l'ipertensione, l'ipercolesterolemia, l'artrite e la depressione. Abbiamo pubblicato alcuni studi a dimostrazione del fatto che cambiando stile di vita possiamo modificare i geni innescando quelli che prevengono le malattie e smorzando quelli che promuovono le patologie cardiovascolari, il cancro e altre malattie, e persino incrementare un enzima che estende il telomero (la regione terminale dei cromosomi che controlla l'invecchiamento) aumentando in questo modo la longevità. Durante il primo anno di osservazione le per-

sone hanno perso circa dodici chili e nei cinque anni successivi sono riuscite a tenere sotto controllo il proprio peso riprendendo al massimo la metà dei chili persi.

Tuttavia, se ci si limita soltanto a bypassare le cause di fondo, letteralmente o in senso figurato, spesso gli stessi problemi si ripresentano (riprendiamo i chili persi, le arterie coronarie nonostante il bypass si intasano di nuovo, dobbiamo assumere medicinali per tutta la vita), oppure ne compaiono di nuovi o potremmo trovarci di fronte a scelte dolorose. Durante i miei seminari spesso mostro l'immagine di alcuni medici impegnati ad asciugare il pavimento intorno a un lavandino che trabocca d'acqua senza prima chiudere i rubinetti.

Le scelte di vita che facciamo ogni giorno riguardo a cosa mangiare e come vivere sono tra le cause più importanti alla base dell'obesità e di altre malattie croniche. Ma c'è una causa ben più profonda che incide con forza sulle nostre scelte di vita e ci separa da quello che siamo veramente: la percezione sbagliata di essere separati gli uni dagli altri. È ciò che Marianne descrive in modo così eloquente e acuto in questo libro.

Informarsi è importante, ma spesso non basta a stimolare cambiamenti duraturi nella dieta e nello stile di vita. Se fosse così semplice, saremmo tutti magri e sani, visto che la maggior parte delle persone sa quali alimenti fanno bene e quali no. E nessuno fumerebbe. Chi fuma sa che è dannoso, le avvertenze del Ministero della Salute in merito sono stampate su tutti i pacchetti di sigarette. Eppure in America, una persona su tre continua a fumare. È chiaro che bisogna lavorare a un livello più profondo.

La vera epidemia non è rappresentata solo dall'obesità, dalle malattie cardiovascolari o dal cancro, ma dalla solitudine, dalla depressione e dall'isolamento. Se ci dedichiamo a questi problemi più intimi sarà più facile mettere in pratica cambiamenti comportamentali duraturi.

Ho trascorso parecchio tempo con i volontari delle ricerche e alla fine ci conoscevamo molto bene, tanto che tra noi si è instaurata una grande fiducia.

Ho chiesto loro: “Perché mangiate troppo? Fumate? Bevete troppo? Lavorate troppo? Fate abuso di droghe? Guardate troppa televisione? Passate troppo tempo navigando su internet o giocando ai videogiochi? Questi comportamenti mi sembrano il sintomo di un disagio sociale.”

Mi hanno risposto: “Dean, non capisci. Questi comportamenti sono fortemente sociali perché ci aiutano ad arrivare a fine giornata. Intorpidiscono il dolore emotivo.”

Giungere a sera diventa molto più importante che vivere tutta la vita, se sei solo, depresso e isolato. Un paziente mi ha confessato: “In questo pacchetto di sigarette ci sono venti amici. Loro sono sempre lì per me, come nessun altro. Vuoi portarmi via i miei venti amici? Che cosa mi dai in cambio?”

Altri pazienti si rifugiano nel cibo. Qualcuno mi ha detto: “Quando mi sento solo mangio moltissimi grassi: ricoprono i nervi e anestetizzano il dolore. Il cibo riempie il vuoto.” C’è un motivo quindi per cui gli alimenti grassi vengono spesso chiamati *comfort food* [cibo consolatorio]. Abbiamo molti modi per sedare il dolore, aggirarlo e fingere che non ci sia.

La consapevolezza è il primo passo verso la guarigione. L’aspetto positivo del dolore è che richiama la nostra attenzione e ci aiuta a mettere in relazione quando e perché soffriamo, in modo che possiamo compiere delle scelte molto più sane e soddisfacenti.

L’esperienza del dolore emotivo e dell’infelicità può essere un ottimo catalizzatore per trasformare non solo comportamenti come la dieta e l’esercizio fisico, ma anche per affrontare questioni più intime che possano davvero motivarci.

“Probabilmente è difficile cambiare, ma soffro così tanto che voglio provare qualcosa di diverso.” A questo punto, con una

buona guida, le persone sono più disposte a compiere scelte di vita che tendono al miglioramento piuttosto che all'autodistruzione.

Dato che i meccanismi della salute sono così dinamici, quando lavoriamo a un livello più profondo, abbiamo più probabilità di sentirci meglio. Ciò succede così velocemente che riconsideriamo le ragioni del cambiamento, passando dalla paura della morte alla gioia di vivere.

Gli obiettivi da perseguire sono la gioia, il piacere, la libertà e l'amore. Gli esseri umani vogliono sentirsi liberi e avere il pieno controllo di sé, e questo desiderio è addirittura più forte della voglia di essere in salute o di dimagrire. Proprio per questo le diete non funzionano. Le diete prescrivono che cosa non si può avere e che cosa bisogna fare. Chi inizia una dieta di solito prima o poi vi rinuncia. Chi segue un programma di allenamento è probabile che non lo concluda.

Le diete spesso si basano sulla paura che ci si possa ammalare anche gravemente se non si seguono alla perfezione. Motivare le persone a cambiare le proprie abitudini basandosi sulla paura non funziona perché a nessuno piace immaginare che possa accadere qualcosa di brutto alla propria salute, perciò si evita del tutto di pensarci. La paura non è un impulso sufficientemente motivante. Fa troppa paura! Sappiamo tutti che moriremo un giorno (il tasso di mortalità è ancora al cento per cento per ogni individuo), ma chi vuole pensarci? Persino coloro che hanno subito un attacco cardiaco modificano i loro comportamenti solo per qualche settimana per poi tornare alle vecchie abitudini alimentari e al precedente stile di vita.

Il linguaggio utilizzato per parlare di cambiamenti comportamentali ha spesso una connotazione moralistica che scoraggia molte persone (come l'uso del verbo "imbrogliare" nelle diete). Tra ritenere gli alimenti buoni o cattivi e pensare di essere una brava o una cattiva persona a seconda di ciò che si mangia, il passo è breve. Anche l'accondiscendenza del paziente ha un carattere

inquietante: ci si lascia manipolare da chi impone la dieta, ma presto o tardi ci si ribella. Il divieto di mangiare la mela non ha funzionato neppure quando è stato Dio a pronunciarlo.

E parlare di forza di volontà è solo un modo per edulcorare qualcosa che si è obbligati a fare, senza dividerne i principi.

Di nuovo, ciò che l'uomo accetta è l'amore, la gioia, il piacere e la libertà.

Spesso, quando inevitabilmente interrompiamo una cura dimagrante, ci sentiamo in colpa. In questo modo, sentimenti quali l'umiliazione, la sfiducia, la rabbia e la vergogna diventano parte integrante dei programmi dimagranti e dello stile di vita, e l'effetto è tutt'altro che positivo.

Invece, con la guida di Marianne, possiamo risalire alla radice delle nostre sofferenze: abbiamo dimenticato chi siamo veramente. *Health* [salute] deriva da “fare del bene”. La parola yoga deriva dal verbo sanscrito che significa “unire”. La scienza ci aiuta a documentare la saggezza delle antiche tradizioni.

L'intimità è curativa, ma per raggiungerla, bisogna che ci sia fiducia, è necessario rendersi emotivamente vulnerabili. Una relazione seria e completa permette a entrambe le persone di fidarsi l'una dell'altra. La fiducia ci permette di sentirci al sicuro, di aprire il nostro cuore all'altra persona ed essere totalmente nudi e vulnerabili per lui o lei, dal punto di vista fisico, spirituale e sentimentale. Quando il nostro cuore è completamente aperto e vulnerabile, possiamo sperimentare livelli di intimità profonda che sono curativi, gioiosi, potenti, creativi ed estremamente estatici.

Riusciamo a lasciarci andare grazie alla forza e alla saggezza, non per paura, debolezza e sottomissione.

Se quella fiducia è stata violata da un abuso fisico, sessuale o emotivo, e soprattutto se a violarla è stato un genitore o un parente che avrebbe dovuto proteggerci, allora l'intimità può essere vista come un pericolo e farci paura. Spesso abbuffarsi diventa

un modo per proteggerci da ulteriori abusi, ma ci isola anche dal potere di guarigione dell'intimità che desideriamo di più.

I valori della comunità, la compassione, il perdono, l'altruismo e il mettersi al servizio degli altri fanno parte di quasi tutte le tradizioni religiose e spirituali, anche di quelle secolari (quelle che il filosofo tedesco Leibniz chiamava filosofie perenni). Sono le fondamenta comuni ed eterne di tutte le religioni, una volta superate le diverse forme esteriori e i vari rituali che spesso causano divisione più che unione.

L'altruismo, la compassione e il perdono possono guarire sia chi li offre, sia chi li riceve perché donare qualcosa agli altri con il cuore aperto cura l'isolamento e la solitudine. Quando perdoniamo qualcuno, non giustifichiamo le sue azioni, ma ci liberiamo dalla nostra stessa pressione e dalla sofferenza. Questo ci permette di raggiungere livelli profondi di intimità e comunione che sono potenti mezzi di guarigione. Quando all'odio si risponde con l'amore e alla paura con la speranza, si ottiene una trasformazione positiva di se stessi e degli altri.

I rabbini, gli swami, i monaci e le suore, i mullah e i maharishi di un tempo usavano le pratiche spirituali non solo come utili tecniche per il controllo dello stress, ma anche come potenti strumenti per la trasformazione e la trascendenza, poiché forniscono un'esperienza diretta di quello che significa essere felici e in pace.

Queste tecniche non portano in sé pace e felicità; ci aiutano solo a vivere e a riscoprire la pace interiore che è già in noi ma che spesso è sepolta in fondo al nostro cuore.

La preghiera e la meditazione ci permettono di accedere in modo consapevole alla saggezza interiore. Non ti sei mai svegliato nel cuore della notte con la soluzione a un problema che ti affliggeva? Tutte le tradizioni spirituali descrivono l'esistenza di una vocina interiore che parla chiaro, ma senza urlare. Viene seppellita dalle chiacchiere e dalle faccende della vita di tutti i giorni.

Per molti l'unica occasione in cui la mente è abbastanza calma da sentire questa voce interiore è quando si svegliano nel cuore della notte. A volte dice: "Ascolta, fai attenzione. Ho qualcosa di importante da comunicarti."

Alla fine della sessione di meditazione (che sia di un minuto o di un'ora) la mia mente è molto più calma e rilassata e posso sentire più facilmente la vocina interiore. Allora mi chiedo: "Perché non presto attenzione a quello che ho bisogno di sentire?". E poi aspetto e ascolto.

Con il tempo ho imparato a riconoscere la mia voce interiore e a fidarmi di lei. Tutti possono farlo. Se ci esercitiamo e ci mettiamo in ascolto nei momenti di calma, possiamo imparare a sentirla anche nelle situazioni di stress, quando ne abbiamo più bisogno.

Se prestiamo attenzione alla nostra saggezza interiore, spesso possiamo individuare i problemi al loro stadio iniziale, quando è più facile porvi rimedio.

Oprah Winfrey ha detto una volta: "Ascoltate il sussurro prima che diventi un grido."

La meditazione, la preghiera e altre pratiche spirituali possono fornirti una testimonianza diretta della interconnessione della vita. Da un lato, siamo tutti separati e distanti l'uno dall'altro: tu sei tu e io sono io.

Dall'altro lato, le pratiche spirituali, intraprese con la giusta serietà, ci permettono di capire che siamo parte di un'unica grande entità che ci contiene, qualunque sia il nome con cui la si voglia chiamare. Anzi, persino attribuirle un nome equivale a limitare un'esperienza illimitata. Siamo parte di un Tutto, pur essendo anche unità a sé stanti. Siamo quel Tutto. In questo ambito l'amore non è qualcosa che riceviamo, ma è ciò che siamo.

Se riusciamo a mantenere questa doppia visione, in cui coesistono il dualismo e l'unità, allora possiamo vivere in modo più completo e realizzarci come esseri umani, senza troppa sofferen-

za e stress, partendo da uno stato di benessere piuttosto che di mancanza, da un sentimento di interconnessione piuttosto che da uno di separazione e isolamento. Le nostre vite diventano manifestazioni d'amore, atti d'amore, la più potente forza dell'universo.

E, comunque, avrai più possibilità di perdere peso e di non riprenderlo perché la perdita di peso duratura sarà il risultato di una guarigione più profonda. Questo libro illumina splendidamente un sentiero che conduce fuori dall'oscurità.

— **Dean Ornish, M.D.**,
fondatore e presidente del *Preventive Medicine
Research Institute* [Istituto di Ricerca di Medicina Preventiva];
professore di medicina presso la University of California
di San Francisco.
www.pmri.org

Introduzione



Questo libro è un programma spirituale in ventuno lezioni. Non ha nulla a che vedere con la dieta o con l'esercizio fisico. È un riaddestramento della tua coscienza sul tema del peso.

Forse in passato hai fatto molta fatica a dimagrire provando di tutto, da piani dietetici straordinari, a un allenamento quasi sovrumano, eppure, non sei mai riuscito a mantenere a lungo il peso raggiunto. Anche se per un certo periodo ce l'hai fatta a modificare il tuo comportamento, non hai sperimentato il livello profondo di trasformazione necessario per risolvere davvero il problema.

Potresti aver cambiato da solo il pensiero cosciente, ma senza aiuto non puoi cambiare il tuo subconscio. E se il subconscio non fa parte del tuo programma per dimagrire, allora troverà un modo per ripristinare il peso in eccesso, qualsiasi azione tu compia.

Solo lo Spirito ha il potere di riprogrammare in modo positivo e permanente sia il tuo pensiero conscio sia quello inconscio. La cura olistica per qualsiasi malattia, e anche per l'iperalimentazione compulsiva, comprende l'utilizzo di poteri esterni e interni. Questo corso è un piano di studi mirato ad allineare il tuo pensiero con i principi spirituali che ti renderanno libero.

I principi guida di queste lezioni non sono difficili, ma sono diversi dal tuo solito modo di pensare. I principi sono:

1. il tuo corpo è totalmente neutrale. Non è fonte di nulla; è solo un effetto, non una causa;

2. né una dieta errata, né la mancanza di esercizio fisico sono la causa del tuo sovrappeso. L'origine è nella mente; il corpo ne presenta l'effetto. La causa del sovrappeso è nella tua mente;
3. il motivo del peso in eccesso è la paura che occupa un luogo nella tua mente dove l'amore è inibito;
4. la paura si esprime con impellenze inconsce che a loro volta si manifestano con abitudini alimentari eccessive o malsane e/o con il rifiuto dell'esercizio fisico. L'effetto finale di tutto questo, il sovrappeso, potrà essere guarito in modo permanente e sostanziale solo quando la paura verrà sradicata.

Lo scopo di questo corso è eliminare alla radice l'angoscia e sostituirla con preziosissimo amore.

Potrebbe sembrare strano pensare che la paura sia la causa dei problemi di peso, eppure è così. Una volta che la mente si sarà allenata ad abbandonare la paura, il corpo abbandonerà il peso in eccesso. Passare da un modo di pensare incentrato sulla paura a uno incentrato sull'amore è un miracolo: significa riprogrammare la coscienza su un livello causale distogliendo l'attenzione dagli effetti sul corpo per concentrarsi sulla guarigione. Questo non è un corso sul rapporto con il cibo, ma sul rapporto con l'amore perché l'amore è la vera cura. In presenza dell'amore i miracoli avvengono spontaneamente.

L'amore è ciò che ti ha creato e che ti sostiene. Rappresenta il legame con la tua vera realtà e l'allineamento con il flusso positivo dell'universo. Tenere a mente questa verità (l'amore è ciò che sei) è la chiave per guarire, perché il rapporto con l'alimentazione è situato in un'area del sistema nervoso che ha perso la memoria

della sua intelligenza divina. Quando ricorderai la verità divina, le cellule del corpo ricorderanno la loro. Il corpo ha il dono naturale di raggiungere e mantenere il peso giusto per te se la mente è allineata con la sua perfezione. Il peso corretto è codificato dai modelli naturali del tuo vero Io così come ogni elemento che ti caratterizza. Il tuo vero Io sa esattamente come mantenere il corpo nel modo più sano e felice possibile, e lo farà in automatico quando ristabilirà una connessione cosciente con la realtà spirituale. Risalendo al tuo vero Io, arriverai in un luogo dove tutti i problemi di peso saranno scomparsi.

La riconnessione con la tua realtà spirituale viene raggiunta grazie a una forza che chiameremo *Mente Divina*. È un dono di Dio che ti riporterà a un sano stato mentale se ti appellerai a esso. La compulsione rappresenta una perdita temporanea della ragione che ti spinge ad aprire il sacchetto di patatine e a innescare la frenesia alimentare. I tuoi pensieri si confondono e non sei in grado di dire di no quando qualcosa di nocivo per il tuo benessere si spaccia per un caro amico che ti sostiene. La *Mente Divina* contrattacca questa follia momentanea e ti ricorda chi sei.

La coscienza dell'essere umano è dominata dalla paura che si è insinuata nella sua vita sotto forma di un particolare modello di comportamento: mangiare compulsivamente. Seguendo queste lezioni, sarà possibile ordinare alla paura di andarsene.

Il potere dell'amore è perfetto, creativo, sano, abbondante: si organizza e guarisce da solo. Il potere della paura è insensato, distruttivo, violento, ed è fonte di malattie. Si presenta come un impostore, corrompe la tua vera natura e ti fa comportare in modo contrario rispetto a quello che sei veramente. È spiritualmente immaturo chi sottovaluta il potere di una di queste due forze. Entrambe sono attive ed entrambe ti osservano. Una ti augura il bene e l'altra la morte.

Quando le forze inconsce portano una persona ad avere un comportamento cronico autodistruttivo su cui la mente non ha

quasi nessun controllo, si parla di dipendenza. La dipendenza è caratterizzata da un insieme di comportamenti sui quali un meccanismo mentale prodotto autonomamente non ha alcun potere. Si parla di dipendenza quando non si riesce a porre fine a una determinata abitudine. In questi casi, una specie di follia prende il sopravvento e, a dispetto di ogni tentativo di reazione, fa esplodere tutto, rovina ogni cosa, ti strappa la felicità dalle mani e a te non resta che contemplare disperato come è diventata la tua vita. È come se una strega maligna avesse preso il comando del tuo cervello per usarlo come cabina di controllo e ordinarti di compiere gesti autodistruttivi, mentre lei sghignazza divertita alle tue spalle, lasciandoti agonizzante a terra.

Solo tu puoi sapere se sei dipendente dal cibo. Tutti coloro che hanno una dipendenza alimentare sono dei mangiatori compulsivi, ma non tutti i mangiatori compulsivi sono dipendenti. I principi presenti in questo corso sono rivolti a entrambi.

L'amore che ti libererà non arriva dalla tua mente mortale, ma da molto più in alto. È una mediazione divina che proviene da un sistema di pensiero superiore al tuo. Mettendo i tuoi problemi nelle mani di Dio, la situazione verrà rigenerata. Ciò che è imperfetto diventerà perfetto.

Conoscere razionalmente il tuo corpo, il suo rapporto con la mente, la fisiologia dell'esercizio o le caratteristiche del metabolismo non valgono quasi a nulla se sei dipendente. Sigmund Freud disse: "L'intelligenza sarà al servizio della nevrosi." Non importa quanto tu sia sveglio o quanto abbia lavorato su te stesso. Da solo non puoi battere in astuzia la forza psichica della compulsione e della dipendenza. Se ciò fosse possibile, lo avresti già fatto. Per questo problema, radicato e nocivo, hai bisogno che le forze spirituali ti aiutino. Hai bisogno di Dio.

Questo non è un corso sull'alimentazione, ma sulla spiritualità, è: la ricerca di un potere più grande del tuo. Non è una lezione sulla

dipendenza, ma su una forza ancora più potente. Il nostro scopo non è analizzare i tuoi punti oscuri, ma illuminarli con quella luce che è sempre stata rinchiusa dentro di te e che ora è pronta a brillare.

Lo spirito della paura è il contrario dell'amore, è un potere della mente usato contro te stesso. Non ti è mai capitato di dire qualcosa che in cuor tuo sapevi essere il contrario di quello che sentivi veramente? In un momento di odio verso te stesso, la mente diventa così contorta da farti pensare di agire con amore nei tuoi confronti. "Mangio tutti questi biscotti per consolarmi." "Mangio tutto questo pane perché mi nutre emotivamente." Non impazzisce solo la mente, ma anche il corpo. La compulsione e la dipendenza rendono temporaneamente inattivo l'istinto di sopravvivenza innato nel corpo e nella mente. È una guerra che la ragione non può vincere.

A questo punto, devi chiederti se sei disposto a considerare, anche solo per un momento, la possibilità che Dio possa vincere sulla tua follia. Se hai la percezione che da solo non puoi mettere fine a questa guerra contro te stesso, una guerra che alla fine ti ucciderà, allora arrenditi alla speranza e senti, per un momento, che l'aiuto per cui hai pregato è finalmente arrivato.

Non leggeresti ora questo corso se non fossi già giunto a una simile conclusione. A volte abbiamo bisogno di ammettere che esiste il buio dentro di noi, altre volte, invece, dobbiamo riconoscere la presenza della luce. A livello più profondo, non è la tua ossessione per il cibo che devi ammettere, ma la memoria della luce divina che è presente in te come dono, come soluzione a ogni problema, anche a questo.

*Signore,
ti prego,
liberami dai falsi appetiti
e dal dolore.
Allontana il mio Io compulsivo
e mostrami chi sono veramente.
Ti prego, offrirmi un nuovo inizio.
Sciogli le catene del mio male
affinché possa finalmente vivere libero.
Amen*



Inizia il tuo viaggio



Stai per cominciare un viaggio particolare, e come per ogni scelta della tua vita, hai due possibilità: affrontarlo seriamente o in modo superficiale. Chi mangia troppo ha un rapporto ingannevole con il cibo e gli attribuisce un potere che in realtà non ha. Forse hai la magica convinzione che mangiare ti dia forza e benessere, anche se stai mangiando del cibo che di fatto può solo danneggiarti. Il mangiatore compulsivo stabilisce un rapporto di idolatria con il cibo: attribuisce agli alimenti poteri che solo Dio può avere.

Comincia a considerare questo elemento.

La crescita spirituale può essere un affascinante processo se gliene dai la possibilità. È un viaggio interiore che passa da una introspezione all'altra, dove le consapevolezze di cui hai bisogno arriveranno non appena sarai pronto ad accoglierle. I pensieri contorti si districeranno solo quando li vedrai per quello che sono veramente.

Il tuo viaggio dalla cecità alla visione spirituale precede il percorso che va da un'alimentazione disfunzionale a un rapporto sano ed equilibrato con il cibo. Quando capirai più a fondo la radice della tua debolezza, preparerai il terreno per coltivare nuove forze.

La prima consapevolezza che acquisirai durante il viaggio verso la libertà è che credevi a una menzogna e ne eri così convinto da ritenerla una verità. Sbagliando, ritenevi che cibo in realtà dannoso per la tua salute avesse il potere di farti stare bene, di nutrirti e darti forza. Il tuo compito è correggere questa bugia.

Quando durante il rito eucaristico affermiamo: “Tuo è il regno, Tua la potenza e la gloria nei secoli” significa che soltanto Dio ha il potere di farci star bene, di nutrirci e darci forza. Questa frase non è una supplica, ma un’affermazione che, pronunciata con devozione, ha il potere di penetrare nei meandri più profondi del tuo subconscio. Ti rendi conto che il cibo non ti può nutrire d’affetto mentre Dio, Lui soltanto, può.

Consegnando tutto il potere allo Spirito riallinei le energie del tuo subconscio; in questo modo richiami ogni aspetto di te stesso (compreso il tuo corpo) all’ordine divino. Il corpo deve rispecchiare lo spirito; in questo modo la tua mente e le tue cellule reagiranno al ricordo della loro perfezione divina.

L’obiettivo di questo corso è ricordare al corpo e alla mente la loro perfezione. Resettando la mente, si resetta anche il corpo.



Il corso è progressivo. Ogni giorno imparerai una nuova lezione, ma dovrai riuscire anche a mantenere attivi gli insegnamenti precedenti. Mangiare in modo compulsivo comprende due aspetti: la compulsione e il cibo. Non metterai fine alla tua fame ossessiva sostituendola con un’altra pratica compulsiva. Quindi non bisogna affrontare questo corso come se fosse una gara, ma rilassarsi dinanzi a un processo che sta per avere inizio.

Queste lezioni non vogliono provocare angoscia o sensi di colpa. Non sono prove da superare. Non sarai né promosso né bocciato. Entra in queste lezioni come si fa in un luogo accogliente dove sei amato a prescindere dai tuoi risultati. L’unico modo per non superare una lezione è punirti per non averla affrontata con successo. Questo corso è un viaggio, e come in ogni viaggio alla scoperta di sé, ci saranno giorni in cui sulla nostra strada verso la luce faremo delle deviazioni nell’oscurità.

Potrà capitarti di leggere in una delle lezioni qualcosa che ti ispirerà e chiuderai gli occhi per goderti un bellissimo e pacifico momento di meditazione, ma un'ora dopo potresti ritrovarti a finire un intero sacchetto di patatine. Sarà un momento difficile, sappi però che il problema non sono le patatine, ma la paura risvegliata dalla presenza dell'amore.

Dicono che l'amore attiri tutto quello che è diverso da sé, e a volte proprio mentre sentiamo che stiamo arrivando a una soluzione, il problema si ripresenta e ci afferra alla gola. È naturale. È parte del processo. Non devi disperare.

In questo caso, fai un bel respiro, riconosci gli sforzi che hai fatto, e perdonati per la deviazione. Sappi che i modelli di luce che stai instaurando cancelleranno gradualmente tutta l'oscurità. Ai grandi successi spesso si arriva facendo due passi avanti e uno o due indietro. E sappi che anche le persone magre a volte mangiano troppe patatine.

Questi insegnamenti sono semplici, ma il loro potenziale di guarigione è molto intenso. Sono lezioni leggere, al contrario della tua iperalimentazione. Solo il potere dell'amore può vincere quello dell'odio e non c'è alcun dubbio sul fatto che mangiare in modo poco sano sia un atto di disprezzo verso te stesso. Abbuffarsi è una forma di violenza e uno dei meccanismi che stai cercando di demolire è l'abitudine di impugnare la spada contro te stesso, sia questa una forchetta o un coltello.

Comincia a impegnarti a essere gentile con te stesso. Cibarsi in modo eccessivo è un atto emotivamente brutale e rimproverarti per averlo fatto significa solo infliggerti un'ulteriore violenza. A un certo punto esternerai questi sentimenti: molto probabilmente la via di fuga che percorrerai sarà quella di mangiare compulsivamente, essendo il miglior modo per esprimere odio verso te stesso. Abbuffarsi sarebbe anche un modo perfetto per consolarsi continuando a sentirsi colpevoli.

Ora riesci a capire la follia di tutto ciò? E quindi non pensi che servirebbe un miracolo per abbattere questi pensieri e questi sentimenti folli e contorti? D'un tratto ammetterai una verità che prima rifiutavi: non hai la possibilità di risolvere questo problema.

Eppure non è finita qui. È solo l'inizio. Rendendoti conto che non puoi guarire da solo, comincerai anche a capire Chi può farlo.



Queste lezioni non sono solo una piacevole lettura; per seguire questo corso devi partecipare attivamente. Di tanto in tanto ti verrà chiesto di procurarti un oggetto per svolgere una certa attività e spesso dovrai scrivere. Ci sono delle pagine alla fine del libro adatte a questo scopo, o puoi usare un diario a parte. Scrivere ti sarà molto utile in questo corso e ti aiuterà a integrare in modo più completo le lezioni.

E ora, cominciamo il nostro viaggio.

