Марианна Уильямсон

Духовный способ сбросить вес

21 УРОК ЗДОРОВЬЯ, СТРОЙНОСТИ И ДУШЕВНОГО РАВНОВЕСИЯ

Марианна Уильямсон

Духовный способ сбросить вес: 21 урок здоровья, стройности и душевного равновесия

Серия «Исцеление. Проверенные методики»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4986896
Духовный способ сбросить вес: 21 урок здоровья, стройности и душевного равновесия / Марианна Уильямсон; [пер. с англ. Э. И. Мельник].: Эксмо; Москва; 2013
ISBN 978-5-699-49451-4

Аннотация

Эта книга представляет собой духовно-психологическую обучающую программу, состоящую из 21 урока, направленную на преодоление причин таких заболеваний, как ожирение, сердечно-сосудистые болезни, рак, диабет, артрит, депрессия, и другие, а также увеличение продолжительности жизни.

Автор книги опирается на научные исследования, которые доказали, что развитие даже острой болезни часто можно обратить вспять, изменив образ жизни и активизировав «ген здоровья». Шаг за шагом избавляясь от блоков, вызванных страхом, наши тела приобретают способность начать исцеление, вернуть стройность и повысить содержание энзима долголетия.

Содержание

Предисловие 5
Вступление 10
Отправляясь в путь 14
Урок 1 Снеси стену 17
Урок 2 Встреча Тебя-Стройной с Тобой-Не-Стройной 24
Урок 3 Построй свой алтарь 31
Конец ознакомительного фрагмента. 40

Марианна Уильямсон
Духовный способ сбросить вес: 21 урок здоровья, стройности и душевного равновесия

Marianne Williamson
A Course In Weight Loss: 21 Spiritual Lessons for Surrendering Your Weight Forever

Посвящается Опре

Эта книга началась и завершилась как дружеское общение. Опра Уинфри была ее вдохновительницей, руководила ее направленностью и определила ее угол зрения. На духовном уровне – определенно, а во многих отношениях – и буквально эта книга явилась результатом совместных усилий. Каждая ее страница – отражение моей любви и благодарности к Опре; и я надеюсь, что эта книга принесет ей утешение, как она сама приносит утешение столь многим людям.

Любой читательнице, которой покажется, что эта книга – настоящий подарок: пожалуйста, помни, что этот подарок – от нее!

Предисловие

В этой чудесной и вдохновляющей книге Марианна Уильямсон обращается к коренным причинам не только нашего лишнего веса, но и нашего страдания.

В течение более чем 30 лет я и мои коллеги из Некоммерческого Исследовательского Института Профилактической Медицины проводим серию исследований, доказывающих, что если заняться основополагающими *причинами* любого болезненного состояния, то выясняется, что наши тела проявляют замечательную способность начать исцеление, причем идет оно гораздо быстрее, чем когда-то считалось возможным. Мы используем высокотехнологичные, отвечающие последнему слову науки системы измерений, чтобы выявить и продемонстрировать мощь этих низкотехнологичных, не требующих особых затрат древних способов целительного вмешательства.

Наши исследования доказали, что развитие даже острой сердечной болезни часто можно обратить вспять, осуществив всесторонние изменения в образе жизни; то же самое верно и для ранних стадий рака простаты, равно как и для диабета, высокого кровяного давления, повышенного уровня холестерина, артрита и депрессии. Мы публиковали работы, демонстрирующие, что когда человек меняет стиль жизни, он изменяет свои гены – «включает» в работу те гены, которые предотвращают болезнь, и «выключает» те, которые ее развивают; это относится к сердечным болезням, раку и прочим тяжелым заболеваниям. Так можно даже повысить в организме содержание энзима, который удлиняет *теломеры* (концевые участки хромосом, которые контролируют процесс старения), что увеличивает долголетие. А еще люди сбрасывали в среднем около 24 фунтов веса за один год и набирали не более половины этого веса 5 лет спустя.

Однако если мы буквально или фигурально *пренебрегаем* основополагающими причинами проблемы, тогда та же проблема возвращается вновь: мы набираем сброшенный вес, «прочищенные» коронарные артерии снова засоряются, курсы лечения приходится назначать бесконечно – а еще могут возникнуть новые проблемы, или мы оказываемся перед трудным выбором. Читая лекции, я часто показываю слайд, на котором несколько медиков лихорадочно подтирают лужу на полу вокруг переливающейся через край раковины, даже не думая прикрутить кран.

> Неверный выбор образа жизни, который мы совершаем каждый день в отношении того, что едим и как живем, принадлежит к числу наиболее важных основных причин ожирения и других хронических болезней…

Но есть еще одна – еще более глубокая, коренная причина, которая мощно влияет на наш ежедневный выбор. Это – наше отчуждение от тех нас, кем мы в действительности являемся: ошибочное представление о том, что мы – существа индивидуальные и *только* индивидуальные. Именно об этом Марианна столь красноречиво и разумно говорит в своей книге.

Информация, безусловно, важна; но ее обычно недостаточно, чтобы побудить нас к устойчивым переменам в образе питания и жизни. Если бы дело было только в информации, все мы были бы стройными и здоровыми, поскольку большинство людей прекрасно знает, какие виды пищи полезны, а какие – вредны. И никто бы не курил! Каждый курильщик понимает, что наносит себе вред: предупреждение Министерства здравоохранения напечатано на каждой пачке сигарет – по крайней мере, во многих странах. Однако треть американцев по-прежнему курит. Очевидно, что нам нужно работать на более глубоком уровне.

> Настоящей эпидемией в наши дни является не ожирение, не сердечные болезни и не рак, а одиночество, депрессия и изоляция.

Когда мы начинаем заниматься этими, более глубинными проблемами, тогда людям становится легче пойти на долгосрочные изменения в своем поведении.

В ходе наших исследований я проводил много времени с их участниками – в течение нескольких лет. За это время мы хорошо узнавали друг друга, и между нами устанавливались прочные доверительные отношения.

Я спрашивал: «Пожалуйста, объясни мне кое-что. Почему ты переедаешь? Почему куришь? Слишком много пьешь? Слишком много работаешь? Злоупотребляешь наркотиками? Слишком много смотришь телевизор? Почему проводишь слишком много времени в Интернете и за видеоиграми? Мне такое поведение кажется неадекватным».

Они отвечали: «Дин, ты просто «не догоняешь»! Такое поведение вовсе *не* неадекватно, оно *очень даже* адекватно – оно помогает прожить этот день. Оно приглушает эмоциональную боль».

«Прожить день» становится для нас важнее, чем прожить долгую жизнь, – если мы одиноки, в депрессии и в изоляции. Как сказал мне один пациент: «В этой пачке сигарет у меня есть 20 друзей. Они всегда рядом со мной – в отличие от всех остальных. Ты хочешь отобрать у меня моих друзей? А что ты дашь мне взамен?»

Другие пациенты находили спасение в еде. Как однажды сказал мне кто-то из них: «Когда мне одиноко, я хватаюсь за жирную пищу – она обволакивает мои нервы и приглушает боль. Едой я могу заполнить пустоту». Именно по этой причине жирную пищу часто называют «утешительной». У нас есть множество способов приглушать боль, отыскивать обходные пути или отвлекаться от нее.

Осознание – первый шаг к исцелению. Боль отчасти благотворна – тем, что привлекает наше внимание, помогает нам обнаружить связь между моментом страдания и его причиной, чтобы мы смогли сделать выбор в пользу большего здоровья и жизнерадостности.

Ощущение эмоциональной боли и несчастья может быть мощным катализатором – не только в изменении наших привычек относительно образа питания и физических упражнений, но и в том, чтобы разобраться с более глубокими проблемами, которые в действительности нас мотивируют.

«Да, меняться может быть трудно. Но мне настолько тяжко, что я готов попробовать что-нибудь новое». В эти моменты, при должном руководстве, люди проявляют бо́льшую

готовность совершить такие перемены в образе жизни, которые станут жизнеутверждающими, а не саморазрушительными.

Поскольку влияющие на наше здоровье механизмы настолько динамичны, когда мы работаем на более глубоком уровне, и поскольку наше самочувствие улучшается столь разительно и столь быстро, все это полностью изменяет нашу мотивацию к переменам – от страха смерти к радости жизни.

Радость, удовольствие, свобода и любовь – вещи жизнеспособные. Даже в большей степени, чем стать здоровыми и сбросить вес, большинство людей хочет ощущать себя свободными и контролировать ситуацию.

Именно поэтому не срабатывают диеты.

> Диеты – это то, что вы не можете себе позволить и что вы должны делать.

Если вы *садитесь* на диету, то, скорее всего, рано или поздно с нее *соскочите*. Если вы *беретесь* за программу физических упражнений, то, скорее всего, рано или поздно вы ее *бросите*.

Диеты часто эксплуатируют страх перед тем, что с вами случится что-то по-настоящему плохое – вроде сердечного приступа, инсульта или рака, – если вы не будете их придерживаться. Попытки мотивировать людей к изменению образа жизни, опирающиеся на страх, не срабатывают, поскольку мы не желаем верить, что в нашей жизни может произойти настоящая катастрофа, – и просто не думаем об этом.

Страх не является жизнеспособным мотиватором. Почему? Да потому что он слишком страшный! Все мы знаем, что однажды умрем: уровень смертности по-прежнему составляет 100%, никаких исключений – но кто же хочет об этом думать? Даже люди, пережившие сердечный приступ, обычно меняют свои привычки всего на несколько недель, а потом возвращаются к прежним шаблонам жизни и питания.

В языке поведенческих изменений часто присутствует морализаторский оттенок, который отталкивает множество людей (вроде термина «жульничать с диетой»).

> От представления о еде как о «хорошей» или «плохой» всего один шаг к представлению о себе самом как о «хорошем» или «плохом» человеке, если вы едите тот или иной продукт.

А это уже не просто порочный круг, а целая нисходящая порочная спираль.

В самом термине «комплаентность[1] пациента» есть некое фашистское, приводящее в содрогание качество: он звучит так, как будто один человек манипулирует другим, а другой смиряет перед первым свою волю. В краткосрочной перспективе я могу заставить вас изменить ваш образ питания, но рано или поздно (обычно – рано) какая-то часть вашей души восстанет. (Помните, фраза «не ешь яблоко» не сработала? А ведь ее произнес сам Бог…)

Да и понятие «волевое усилие» – это всего лишь еще один способ сказать, что вы заставляете себя сделать что-то, а заставлять себя – это нежизнеспособная тактика. Я повторюсь: жизнеспособны только любовь, радость, удовольствие и свобода.

Когда мы неизбежно «соскакиваем» с диеты, то обычно виним себя самих. Таким образом, унижение, вина, гнев и стыд являются неотъемлемой принадлежностью большинства диет и программ по изменению образа жизни; а ведь они входят в число наиболее разрушительных эмоций.

Вместо всего этого, взяв в проводники Марианну, мы можем обратиться к коренной причине своего страдания: мы забыли, кем в действительности являемся.

---

[1] Термин относительно новый для русского языка (букв. «согласие, уступчивость»). Он означает готовность пациента следовать указаниям и назначениям врача.

Слово «исцеление» происходит от слова «целый». Термин «йога» происходит от санскритского слова, обозначающего «собирать воедино».

Наука помогает нам найти документальные доказательства мудрости древних традиций.

Близость целительна. Доверие – это все, потому что мы можем быть близки лишь в той степени, в какой позволяем себе эмоциональную уязвимость. Отношения, отличающиеся полной преданностью с обеих сторон, дают возможность обоим участникам ощущать абсолютное доверие друг к другу. Доверие также позволяет нам чувствовать себя защищенными. Когда мы ощущаем себя в безопасности, мы можем открыть свое сердце другому человеку и предстать перед ним совершенно обнаженными и уязвимыми – физически, эмоционально и духовно. Когда наше сердце полностью открыто, мы можем испытывать глубинные уровни близости – близости целительной, радостной, могущественной, созидательной и невероятно волнующей. Мы можем уступать друг другу благодаря своей силе и мудрости – а не из страха, слабости и покорности.

Если это доверие было грубо подорвано скверным физическим, сексуальным или эмоциональным обращением – в особенности со стороны родителя или родственника, которым полагается защищать нас, – тогда такая близость может быть опасной и пугающей. Переедание часто становится способом защиты от дальнейших злоупотреблений – но вместе с тем оно изолирует нас от целительной близости, в которой мы больше всего нуждаемся.

Ценности единения, сочувствия, прощения, альтруизма и служения являются частью почти всех религиозных и духовных традиций, равно как и многих светских. Они суть то, что немецкий философ Лейбниц называл вечной философией – это общий, неизменный фундамент всех религий, обнажающийся после того, как вы отодвинете в сторону ритуалы и формальности, которые слишком часто используются ради разобщения, а не объединения.

Альтруизм, сочувствие и прощение могут быть целительны как для дарителя, так и для принимающего дар, потому что дарение их другим с открытым сердцем помогает исцелить чувства изоляции и одиночества, отделяющие нас друг от друга.

Когда мы прощаем других, это не извиняет их поступков; это освобождает нас от нашего стресса и страдания.

Это позволяет перейти на более глубокие уровни близости и единения, которые обладают мощными целительными способностями. Когда вы встречаете ненависть любовью, а страх – надеждой, это трансформирует вас, равно как и всех, кто вас окружает.

Древние свами и рабби, монахи и монахини, муллы и махариши применяли духовные практики не просто как могущественные техники, позволявшие справляться со стрессом, – хотя они способны и на это. Эти методы также являются мощными инструментами трансформации и возвышения, обеспечивая человеку непосредственное переживание того, каково это – быть счастливым и спокойным, если просто перестать нарушать естественное состояние внутреннего покоя.

Эти техники не *приносят* мира и счастья; они просто помогают нам испытать и вновь открыть тот внутренний покой, который в нас уже есть, – как только мы перестаем его нарушать. Как часто повторял экуменический духовный учитель Свами Сатчидананда: «Я – не деятель; я – *неделатель*».

Молитва и медитация позволяют нам с большей целенаправленностью обращаться к нашей собственной внутренней мудрости.

Вам случалось просыпаться посреди ночи и обнаруживать, что вы уже знаете ответ на вопрос, который вам долго не давал покоя? Любая духовная традиция упоминает «тихий, слабый голос» внутри нас – голос, который говорит очень ясно, но очень тихо. Он легко

тонет в болтовне и суете повседневной жизни. Для многих людей единственный момент, когда их разум достаточно спокоен, чтобы можно было услышать внутренний голос, – это когда они просыпаются посреди ночи. И порой он говорит: «Прислушайся, обрати на меня внимание. Мне надо сказать тебе нечто важное».

В конце занятия медитацией – не важно, занимало ли оно одну минуту или целый час, – мой разум становится намного более спокойным и умиротворенным, и я могу расслышать этот тихий, слабый голос гораздо отчетливее. Тогда я спрашиваю себя: «На что же такое я не обращаю внимания, что мне необходимо услышать?» – и жду, и прислушиваюсь.

Со временем я научился доверять своему внутреннему голосу и распознавать его. Это может делать каждый. Если научиться прислушиваться к внутреннему голосу в минуты покоя, мы можем получать к нему доступ и в моменты стресса, когда он нам нужнее всего.

Если мы уделяем внимание собственной внутренней мудрости, то часто оказываемся способны распознать проблему на ее ранней стадии, когда с ней легче разобраться. Как однажды сказала Опра Уинфри: «Прислушивайся к шепоту, пока он не стал воплем».

Медитация, молитва и другие духовные практики могут обеспечить нам непосредственное переживание взаимосвязанности всей жизни. На одном уровне мы обособленны и отделены друг от друга. Вы – это вы, а я – это я.

На другом же уровне духовные практики, если заниматься ими достаточно углубленно, позволяют нам ощутить, что мы являемся частью чего-то бесконечно большего, чем мы сами, – чего-то, что объединяет нас, каким бы именем мы его ни называли (ведь даже давать этому «нечто» имя – значит ограничивать то, что является безграничным переживанием).

> Мы не обособлены, а являемся особой частью всего и вся. В таком контексте любовь – это не то, что есть у нас; это то, что есть мы.

Когда нам удается сохранять это «двойное ви́дение» – и двойственность, и лежащее в ее основе единство, – тогда мы можем полнее наслаждаться жизнью. Мы можем достичь гораздо большего, не испытывая при этом такого страдания и стресса; глядя на все с точки зрения цельности, а не ущербности; исходя из чувства взаимосвязанности, а не отчужденности и изоляции. Наша жизнь становится манифестацией любви, актом любви – наиболее могущественной силы во Вселенной.

И, между прочим, вполне вероятно, что вы сбросите вес и больше не будете его набирать, поскольку устойчивое похудение является побочным продуктом глубоких уровней исцеления. Эта книга блестяще освещает путь, выводящий из Тьмы.

Вступление

Ибо любовь – твой истинный целитель.
А чудеса в присутствии любви происходят естественным путем.

Эта книга представляет собой духовную обучающую программу, состоящую из 21 урока. Она стоит особняком от всего остального, что ты могла предпринимать в отношении диеты или физических упражнений. Речь идет о переподготовке твоего сознания в области веса.

Возможно, тебе приходилось в прошлом совершать достойные восхищения попытки сбросить вес – применяя все мыслимые средства, от сверхъестественных диет до почти сверхчеловеческих приступов физической активности. Но ты обнаружила, что по какой-то таинственной причине не способна постоянно удерживать завоеванные позиции. Пусть тебе удавалось временно преуспеть в изменении своего поведения, но ты все же не ощущала эти перемены на глубинном уровне, необходимом для того, чтобы по-настоящему разрешить эту проблему.

Самостоятельно ты вполне могла изменить свое сознательное мышление, но подсознание изменить в одиночку невозможно. И если только твое подсознание не будет вовлечено в усилия по снижению веса, оно непременно найдет способ восстановить утраченное, несмотря на все твои старания.

Только Дух обладает способностью позитивно и навсегда перепрограммировать как сознание, так и подсознание.

Холистическое[2] исцеление любого состояния включает в себя применение как внутренних, так и внешних сил, и компульсивное[3] переедание – не исключение. Предлагаемый курс является поурочным планом по «равнению» твоего мышления на духовные принципы, которые освободят тебя.

Руководящие принципы этих уроков несложны, но они отличаются от привычного для тебя способа мышления. Вот они:

1. Твое тело само по себе совершенно нейтрально. Оно ничего *не причиняет*. Оно целиком и полностью является результатом, а не причиной.

2. Ни неправильное питание, ни недостаток физических упражнений не являются причиной твоего избыточного веса. Мышление – вот причина; тело – следствие. Причина твоего избыточного веса коренится в твоем мышлении.

3. Причиной твоего избыточного веса является страх, который представляет собой те области в твоем мышлении, где блокирована любовь.

4. Страх выражает себя как подсознательные побуждения – которые, в свою очередь, выражают себя либо как излишества и (или) нездоровые привычки в еде, либо как сопротивление необходимой физической активности. Конечный результат этого – то есть излишний вес – будет фундаментально и навсегда исцелен лишь тогда, когда будет искоренен сам страх.

Цель этого курса – искоренить твой страх и заместить его бесценным сокровищем – любовью.

---

[2] Холистический подход в диагностике и лечении комплексно учитывает все факторы – физические, эмоциональные, экологические и т.д., – которые могут влиять на болезнь и ее лечение.

[3] Компульсия – возникающее через произвольные промежутки времени навязчивое поведение, характеризующееся «принудительными» импульсами, неповиновение которым повышает тревожность до тех пор, пока человек не уступит побуждению.

> Утверждение о том, что страх является источником проблем с весом, может показаться странным – однако так и есть. Когда твой разум научится избавляться от своего страха, твое тело научится избавляться от лишних килограммов.

Ибо это переключение в мышлении – переключение от страха к любви – является чудом: перепрограммированием твоего сознания на причинном уровне, дающим возможность уровню телесных эффектов совершить переход от дисфункции к исцелению. Этот курс касается не твоих взаимоотношений с пищей; он касается твоих взаимоотношений с любовью.

Любовь – это то, что тебя сотворило и поддерживает. Она для тебя – одновременно связь с твоей истинной реальностью и настройка на позитивный поток Вселенной. Удержание в памяти этой Божественной истины – что любовь есть то же, что и ты, – является ключом к твоему исцелению, поскольку взаимоотношения с едой – это территория, на которой твоя нервная система утратила память о своем Божественном Разуме. Когда ты припомнишь свою Божественную истину – клетки твоего тела припомнят свою.

Тело обладает своим естественным разумом. Оно умеет создавать и поддерживать совершенный вес, пока мышление настроено на свое собственное совершенство. Твой совершенный вес закодирован в естественном узоре твоего истинного «я» – так же, как закодировано в нем твое «*совершенное все*». *Истинная* Ты знает, как именно жить в твоем теле самым здоровым, самым счастливым способом; и твое истинное «я» будет делать это автоматически, когда ты восстановишь сознательную связь с духовной реальностью. Вернувшись к истине о том, кто ты есть на самом деле, ты придешь в такое место, где всех твоих проблем с весом просто не существует.

Воссоединение с духовной реальностью достигается благодаря силе, именуемой Божественным Разумом. Это дар Божий, который вернет тебя к состоянию психического и умственного здоровья, как только ты решишь призвать его. Твоя компульсия – это такое место, где, погрузившись в духовную забывчивость, ты временно становишься безумна, пусть всего на одно мгновение – ровно настолько, чтобы открыть пакет с картофельными чипсами, который срабатывает как спусковой крючок для мании неумеренного обжорства. Заблудившись в этой забывчивости, твое сознание помрачается и становится неспособным сказать «нет», когда нечто по-настоящему вредное для твоего благополучия прикидывается поддерживающим и любящим другом. Божественный Разум является противодействием этому временному помешательству; когда ты заплутаешь в мгновении духовной забывчивости, он напомнит тебе, кто ты есть на самом деле.

Сознанием человеческого рода правит страх, который в твоей жизни сросся в форму определенного поведенческого шаблона: компульсивного переедания. Выполняя этот курс занятий, ты велишь духу страха убраться прочь.

> Сила любви – это сила совершенная, созидательная, самоорганизующаяся, здоровая, целительная и изобильная.

Сила страха безумна, деструктивна, неистова, ущербна и болезнетворна. Она выражает себя как самозваная сущность, извращающая твою истинную природу и заставляющая тебя вести себя таким образом, который противоречит той, кем ты в действительности являешься. Недооценка мощи какой-нибудь из этих двух сил – проявление духовной незрелости. Обе они активны, и обе они не спускают с тебя глаз. Одна желает тебе благополучия, а другая желает, чтобы ты умерла.

Когда силы подсознания приводят человека к саморазрушительному поведению в тех областях, которые его сознательное мышление почти или совсем не контролирует, это называется зависимостью. Зависимость – это система самозарождающегося поведения, над кото-

рой у системы спонтанных психологических реакций нет никакой власти. Зависимость – это когда ты не можешь остановиться. Когда тобой овладевает некое безумие – и ты делаешь то, что постоянно бьет по тебе, рушит все, выхватывает счастье из твоих рук и приводит тебя в отчаяние при виде того, во что превратилась твоя жизнь. Это жизнь, прожитая по указке злобной ведьмы, которая овладела твоим мозгом и теперь использует его как свой командный пункт, повелевая тебе совершать самые саморазрушительные поступки, – а потом хихикает от удовольствия, глядя, как ты корчишься в муках, сбитая с ног.

Являешься ты «едоголиком» или нет – можешь сказать только ты сама. Всякий человек, зависимый от еды, склонен к компульсивному обжорству, но не всякий компульсивный обжора является зависимым. Принципы, на которые опирается данный курс, применимы к обоим этим типам.

> Любовь, которая освободит тебя, – это любовь, приходящая извне твоего смертного разума.

Это Божественное вмешательство системы разума, превосходящей нашу собственную. Передавая свои проблемы в руки Бога, ты способствуешь тому, что ситуация, которую эти проблемы представляют, будет пересоздана заново. То, что было несовершенным, станет совершенным.

Интеллектуальное понимание своего тела, взаимосвязей между разумом и телом, физиологии физических упражнений или реальностей метаболизма значит мало, если ты – едоголик. Перефразируя Зигмунда Фрейда, «интеллект будет на службе у невроза». Тот факт, что ты сама пришла к каким-то выводам, имеет очень мало или вовсе никакого значения. Не имеет значения, насколько ты умна, насколько много ты «работала над собой» – тебе в одиночку не перехитрить психическую мощь компульсии и зависимости. Если бы это было возможно, ты бы уже справилась с задачей. Для решения этой проблемы, глубоко окопавшейся и пагубной, тебе понадобится помощь духовных сил. Для этого тебе нужен Бог.

Этот курс посвящен не питанию, а духовности – поиску силы, которая превосходит твою собственную. Он связан не с зависимостью; он касается силы, которая более могущественна, чем твоя зависимость. Наша цель – не анализировать твою тьму, но включить свет, который, прежде запертый внутри тебя, ныне готов воссиять.

> Дух страха – это инверсия любви, или твоя собственная ментальная сила, обращенная против тебя.

Тебе случалось поймать себя в момент, когда ты говоришь что-то, в глубине души понимая, что чувствуешь совершенно противоположное? В момент ненависти к себе твой разум становится настолько извращенным, что убеждает тебя в том, что ты действуешь из любви к себе. «Я поедаю это печенье, чтобы *утешить себя*». «Я ем этот хлеб, потому что он *питает меня эмоционально*». Обезуметь может не только твой разум, но и тело. Компульсия и зависимость временно подавляют жизнеутверждающие наклонности разума и тела. Это не та война, в которой можно победить логикой.

Поэтому задай себе такой вопрос: *готова ли ты, пусть на одно мгновение, рассмотреть возможность того, что Бог может перехитрить твое безумие?* Если чувствуешь, что просто не в состоянии самостоятельно остановить эту войну против себя – войну, которая, если ее не прекратить, может со временем тебя прикончить, – тогда позволь себе подчиниться пламенной надежде и почувствовать, *пусть на одно мгновение*, что помощь, о которой ты молилась, наконец пришла к тебе.

Ты не читала бы этот курс, если бы не пришла к этому сама. Порой нам бывает необходимо признать существование тьмы в себе – а в другие моменты столь же необходимо признать существование света. На самом глубоком уровне тебе нужно признать перед собой не свою одержимость едой. Что тебе нужно признать на этом уровне – так это память о твоем

Божественном свете, о том свете, который живет внутри тебя как дар, коим он и является: дар разрешения любой проблемы – даже этой.

Отправляясь в путь

Ты вот-вот отправишься в особенное путешествие – и, как и со всем прочим в этой жизни, у тебя есть альтернатива: ты можешь «сыграть по маленькой» или «по-крупному».

Обжора находится в иллюзорных взаимоотношениях с пищей, приписывая ей способности, которыми она в действительности не обладает. Возможно, ты тоже относишься к приверженцам магического верования в то, что еда обеспечивает комфорт и силу, даже если потреблять такой вид пищи или такое ее количество, которое в действительности может только навредить. Обжора делает из еды себе кумира, наделяя силами и возможностями, которые принадлежат лишь Богу, нечто совершенно иное.

Начни с того, чтобы просто понять это.

> Духовный рост – это восхитительный процесс, когда ты позволяешь ему происходить.

Это внутреннее путешествие от одного инсайта к другому, в ходе которого озарения настигают тебя в тот момент, когда ты готова их принять. Запутанные мысли тут же распутываются, стоит тебе увидеть их такими, каковы они есть. Путь от слепоты к духовному ви́дению предшествует твоему путешествию от дисфункционального питания к здоровым и целительным отношениям с пищей; в сущности, этот путь является необходимым предварительным условием. По мере того как ты все глубже осознаешь корни своей слабости, ты закладываешь фундамент для воспитания своих новых сильных сторон.

Первым озарением на твоем пути к свободе является то, что ты уверовала в ложь. Потом, благодаря силе своей веры в нее, ты заставила ее казаться истиной. Эта ложь состоит в том, что пища, которая в действительности тебе вредна, обладает способностью утешать, питать и поддерживать тебя. Твоя задача – развенчать эту ложь.

Строчка из окончания молитвы «Отче наш» – «ибо Твое есть царствие, и сила, и слава» – означает, что «лишь Бог может утешать, питать и поддерживать меня». Эта строчка – не мольба, но утверждение, которое, будучи произнесено молитвенно, обладает способностью проникать в самые глубокие области твоего подсознания. Ты осознаешь, что еда не может эмоционально питать тебя, а вот Бог – и только Бог – может.

Сообщая всемогущество Духу, ты перенастраиваешь энергии своего подсознания; таким образом, ты вновь созываешь все аспекты себя – включая свое тело – к божественно правильному порядку.

> Твое тело задумано как отражение твоего духа – и мысли твои, как и твои клетки, отзовутся на напоминание о своем Божественном совершенстве.

Цель этого курса – напомнить твоему телу о его совершенстве путем напоминания твоему разуму о *его* совершенстве. Перезагрузив одно, ты перезагружаешь и другое.

* * *

Этот курс – накопительный. В то время как на содержании конкретного урока необходимо концентрироваться в определенный день, его энергии надо позволить постоянно жить в твоей психике и в последующие дни. Компульсивное переедание подразумевает две вещи: компульсию и еду.

> Ты не покончишь со своим компульсивным обжорством, заменив его другой компульсивной практикой. Следовательно, это не такой курс,

через который надо себя «прогнать» – но скорее процесс, в ходе которого необходимо расслабиться.

Эти уроки предназначены не для того, чтобы вызвать у тебя ужас или чувство вины. Их нельзя «пройти» или «провалить»; как нельзя ни «пройти», ни «провалить» *тебя*. Просто позволь себе погрузиться в них – словно уйти в спокойное место, где тебя одинаково любят каждый день, независимо от того, выполнила ли ты урок «правильно» или потерпела неудачу. Единственный способ «провалить» урок – это наказывать себя за провал. Этот курс – путешествие, и, как в любом серьезном путешествии, целью которого является самораскрытие, бывают дни, когда мы блуждаем во тьме, нащупывая свой путь к свету.

В те моменты, когда тебе будет трудно (к примеру, ты прочтешь нечто вдохновляющее в одном из уроков и закроешь глаза, готовясь к прекрасному и мирному моменту медитации – но часом позже обнаружишь, что прикончила целый пакет картофельных чипсов!), вспоминай о том, что проблема состоит не в самих чипсах, а в том страхе, который встал на дыбы в присутствии любви.

Говорят, что любовь приносит нам все, что не похоже на нее саму. И порой в тот самый момент, когда нам кажется, что мы приближаемся к разрешению проблемы, проблема вновь тут как тут и хватает нас за горло. Это естественно. Это – часть процесса. Не отчаивайся!

В такой ситуации просто сделай глубокий вдох, похвали себя за усилия и прости себе откат назад. Помни, что те островки света, которые ты утверждаешь сейчас, со временем изгонят всякую тьму. Помни, что величайших успехов мы часто достигаем, делая два шага вперед и шаг назад. И еще помни о том, что худощавые люди тоже порой поедают слишком много картофельных чипсов.

Эти уроки просты, но они обладают глубинным потенциалом, позволяющим исцелить тебя. Причина, по которой они сделаны такими щадящими, – то, что твое обжорство тебя не щадит. Только сила любви может преодолеть силу ненависти; и не впадай в заблуждение: твое нездоровое переедание является актом ненависти к себе. Переедание – это форма жестокости, и один из шаблонов, которые тебе предстоит разрушить, – это твоя привычка обращать меч против себя, будь этот меч ножом или вилкой.

Начни с обязательства относиться к себе по-доброму.

Переедание – это эмоционально жестокий поступок, и бранить себя за то, что ты его совершила, – значит, лишь умножать жестокость.

В некий момент эти эмоции прорвутся наружу, и можно поспорить, что ты скатишься к прежнему обжорству как к любимому способу выражения ненависти к себе. Мало того, переедание тогда покажется прекрасным способом утешить себя, в то время как ты изнемогаешь от чувства вины.

Тебе уже стало понятнее, какое это безумие? И разве отсюда не следует, что потребовалось бы настоящее чудо, чтобы отделаться от такого груза странных и извращенных мыслей и эмоций? В определенный момент тебе придется признать истину, которой ты прежде сопротивлялась: никаких человеческих сил не хватит, чтобы исправить эту проблему.

Однако это не конец. Это лишь начало. Ибо, осознав, что ты не в состоянии исцелить себя, ты начинаешь размышлять о том, кто же в состоянии…

* * *

Эти уроки – не просто книга для чтения; выполнение этого курса требует твоего активного участия. Время от времени тебе нужно будет добыть какой-нибудь предмет или выполнить какое-либо упражнение, и очень часто – что-то записать. Для этой цели в конце книги есть пустые страницы, хотя, может быть, ты захочешь завести отдельный дневник. Эти

записи принесут тебе значительную пользу в прохождении курса, поскольку помогут усвоить уроки более полно.

А теперь давай начнем наше путешествие.

Молитва
Милый Боже,
Пожалуйста, освободи меня
От ложных потребностей
И прогони мою боль.
Забери мое компульсивное «я»
И покажи мне, кто я есть.
Милый Боже,
Пожалуйста, позволь мне начать сначала.
Освободи мое сердце от цепей,
Чтобы я смогла наконец
Жить свободной жизнью.
Аминь.

Урок 1 Снеси стену

Твое тело – это всего лишь экран, на который проецируется природа твоих мыслей.

Я никогда не попадала в серьезную зависимость от еды, зато в течение многих лет была компульсивной обжорой. Диеты не помогали. Я морила себя голодом – потом кутила, потом снова голодала – потом снова объедалась в непрерывном цикле самоотречения и самопотворства. Меня многое бесило в этой ситуации, но что было хуже всего – это насколько часто я думала о еде. Я была просто одержима ею! Мысль о еде практически не выходила у меня из головы.

А потом она волшебным образом исчезла. Когда я начала изучать «Курс чудес»[4], я вовсе не думала сознательно о своем весе как о такой области, где мне необходимо чудо. Но в один прекрасный день я бросила взгляд вниз – и просто не могла поверить тому, что увидела как на дисплее весов, так и на собственном теле! Килограммы буквально отпали с меня, и я осознала почему. Мой вес был просто физической манифестацией моей потребности в том, чтобы держать остальных на расстоянии. Я боялась других людей и выстроила стену, чтобы защитить себя. Занимаясь «Курсом чудес», я научилась протягивать руку через эту стену. Я открыла способы замещать страх любовью. Я попросила Бога войти в мою жизнь и сделать в ней все так, как надо. И стена исчезла.

Твой первый урок сосредоточивается на следующей визуализации: на образе лишнего веса как кирпичной стены, которую ты носишь вокруг себя. Эта стена была выстроена твоим подсознанием; ее назначение – ограждать тебя от других людей и от самой жизни. Эту стену выстроил твой страх, а любовь снесет ее.

Приглядевшись повнимательнее, ты увидишь, что на каждом кирпиче что-то написано:
Стыд
Гнев
Страх
Непрощение
Осуждение
Пренебрежение
Чрезмерная
ответственность
Давление
Опустошенность
Бремя
Стресс
Разбитое сердце
Несправедливость
Защита
Гордыня
Эгоизм
Зависть

[4] Философско-психологический самоучитель по самопознанию и обретению просветления; один из самых известных примеров ченнелингового послания.

Жадность
Леность
Отчужденность
Нечестность
Высокомерие
Ущербность
Замешательство
Самоотрицание

А теперь позволь себе перечитать этот список заново, очень медленно.

> На каждом слове спрашивай себя, не представляет ли оно собой мысль, эмоциональную реальность или характерный изъян, который имеет отношение к тебе лично.

Учти, что подавляющее большинство людей, если бы они были честны с самими собой, ответили бы «да» (ты даже можешь добавить в этот список пару собственных слов). И на каждом слове неторопливо заглядывай в свое сердце и позволяй себе идентифицировать ситуации или обстоятельства в своей жизни, с которыми это слово связано.

Вес, который ты стремишься сбросить, прибавился к твоему сознанию прежде, чем нарос на твоем теле.

Когда тяжесть исчезнет из твоего сознания, она уйдет и из физического ощущения. Прося Бога убрать причину, ты автоматически избавляешься от следствия.

Тяжесть в твоем разуме (а следовательно, и твоем теле) – это тяжесть твоих собственных эмоциональных теней, на которые пока еще не пролит свет, будь то непроработанные чувства, негативные мысли или основанные на страхе отношения и личные черты. Они ничем не отличаются от тех теней, которые есть у других людей.

Что уникально в твоей ситуации – так это то, что по какой-то причине эти мысли или чувства застыли внутри тебя и остались не переработанными подобающим образом. Скажем, грусть, вместо того чтобы быть преходящей – то есть когда ты проходишь через грусть и потом выходишь по другую ее сторону, – по какой-то причине застревает внутри твоего разума. А потом она оказывается запертой внутри твоего тела. Тебе не удается усвоить этот опыт и отпустить его.

> Все наши системы, эмоционально и ментально, равно как и физически, должны вырабатывать отходы.

Болезненные переживания не предназначены для того, чтобы в нас задерживаться. Их цель – научить нас тому, чему они должны нас научить, а затем раствориться в царстве расплывчатых воспоминаний. Даже горечь в нашем прошлом может трансформироваться в мирное принятие. Однако из-за того, что твоя система удаления психологических отходов неисправна, ты подсознательно пыталась избавиться от этих мыслей и чувств, «заедая» их. *Если я не могу переработать свою печаль, возможно, я смогу ее заесть. Если я не могу переработать свой гнев, возможно, я смогу его заесть.*

В отсутствие выходного клапана для того, что можно рассматривать как психологические сточные воды, твои непереработанные мысли и чувства оседают в плоти – *буквально*. Они являются материализацией плотной, неочищенной энергии, которой просто некуда было больше деться. Ты повсюду таскаешь с собой свою ношу – и не только с собой, но и на себе. Этот курс – способ передать ее Богу.

И не думай, что у других людей нет непереработанных эмоций; они есть у всех нас.

> У некоторых из нас непереработанная боль выражается через прием наркотиков или алкоголизм; у других – через эмоциональные вспышки; у третьих – через беспорядочный секс, и так далее.

Форма дисфункции не особенно важна; что действительно важно – это чтобы мы обратились к непереработанному страданию, стоящему за ней.

Для того чтобы твое исцеление было истинным и глубоким, ты должна быть готова к истинному и глубокому отношению к проблемам, к которым сейчас обращаешься. Нет никакой необходимости сообщать другим о том, что тебе открылось, – если только ты не решишь поделиться этой информацией с доверенным другом. Это путешествие – сокровенное путешествие, в ходе которого ты идешь вместе с Богом через тайны своего сердца.

С этого урока ты начнешь снос своей стены.

> Существует только две категории мыслей – мысли любви и мысли страха; и единственный способ превзойти страх – это заместить его любовью.

Любовь возникает и развивается естественно, по мере того как ты идентифицируешь мысли страха и затем передаешь их Божественному Разуму. Когда мысли, которые толкали тебя к перееданию, капитулируют, те мысли, которые ведут тебя к здоровому образу питания, приходят, чтобы занять их место.

Тогда непереработанный страх покинет твою систему, одновременно забрав с собою все те килограммы плоти, которые он создал. Когда ты переведешь его из подсознания в сознание и передашь Богу, твой страх, а потом и твой лишний вес переживут качественное превращение и будут удалены.

В прошлом ты могла попросту игнорировать или подавлять мысли, чувства и воспоминания, которые причиняли тебе боль. Однако, поступая таким образом, ты застопорила естественный процесс, с помощью которого эти мысли и чувства могли быть трансформированы. Ты силой затолкала свою боль в плоть. Теперь же ты вспоминаешь о том, что можешь сделать и другой выбор: можешь взглянуть своей боли в лицо, а затем передать ее Тому, в Чьих руках она истает навсегда.

Недостаточно просто идентифицировать свою боль; после этого необходимо передать ее для исцеления. Например, просто сказать: «Меня так смущает эта (или та) ситуация» – это само по себе еще не исцеление. Но сказать: «Господи, меня так смущает эта ситуация. Я передаю все, что случилось, и все свои чувства по этому поводу в Твои руки. Пожалуйста, помоги мне увидеть ее по-другому» – *вот это* исцеление.

То, что возложено на алтарь, обретает альтернативную природу; когда ты передаешь ситуацию Богу, твои мысли о ней преображаются. Божественный Разум входит в твои мирские мысли из системы мышления, превосходящей твою собственную, получая право возвратить тебя к благодати и здравомыслию. Можешь думать об этом как о Божественном вмешательстве; этот курс является планом уроков по чудотворному мышлению применительно к твоим попыткам сбросить вес. Божественный Разум разрушит стену, которая окружает тебя, когда ты вглядишься в каждый кирпичик, признаешь свои мысли и чувства, пропитывающие этот кирпичик такой вызывающей привыкание силой, – а затем передашь в Его руки. Отдай Ему то, чего ты не хочешь, – и то, чего ты не хочешь, исчезнет.

> Распознавая то, что составляет стену вокруг тебя, ты начнешь процесс ее сноса.

А теперь вернись к перечисленным в начале этой главы словам, представляющим собой кирпичи, из которых сложена твоя стена. Для каждого из них запиши в своем дневнике факты, которые касаются твоей жизни. Не пробегай через этот процесс сломя голову.

Старайся выражать свои мысли настолько подробно и полно, насколько возможно, чувствуя себя вправе вернуться к некоторым словам после того, как уже перешла к другим. Позволь себе вглядываться и вчувствоваться – и со временем ты все поймешь. Это задание – исполненная смысла возможность увидеть собственный свет, набравшись достаточно храбрости, чтобы взглянуть в лицо своей тьме.

Стыд: *Мне стыдно за* _____

_____

_____.

Возможно, ты поступила глупо, и мысль о том, что люди все еще помнят это, заставляет тебя съеживаться от ужаса…

Не впадай в бессознательное состояние. Запиши все.

Гнев: *У меня вызывает чувство гнева* _____

_____

_____.

Возможно, ты чувствуешь, что с тобой поступили несправедливо, и ты не дала полную волю гневу по поводу этой несправедливости. Или не простила себя за какой-то акт саморазрушения в прошлом, который влияет на твою теперешнюю жизнь…

Не впадай в бессознательное состояние. Запиши все.

Страх: *Я боюсь* _____

_____

_____.

Возможно, ты испытываешь тайный страх перед утратой или трагедией и еще не научилась передавать его Богу…

Не впадай в бессознательное состояние. Запиши все.

Непрощение: *Я не простила за* _____

_____

_____.

Возможно, в прошлом кто-то предательски поступил по отношению к твоей душе, и ты пока не сумела простить этого человека…

Не впадай в бессознательное состояние. Запиши все.

Осуждение: *Я осуждаю за* _____

_____

_____.

Возможно, ты считаешь, что другой человек ведет себя так, как не должен себя вести, и думаешь или говоришь о нем в уничижительном тоне…

Не впадай в бессознательное состояние. Запиши все.

Пренебрежение: *Я пренебрежительно отношусь к* _____

_____

_____.

Возможно, в твоем окружении есть люди, которые с тобой не согласны, и ты презираешь их убеждения и поступки…

Не впадай в бессознательное состояние. Запиши все.

Чрезмерная ответственность: *Я ответственна за* _____

_____

_____.

Возможно, ты несешь бремя мыслей о том, что ты ответственна за вещи, которые находятся вне твоего контроля…

Не впадай в бессознательное состояние. Запиши все.

Давление: *Я чувствую давление со стороны* _____

_____
_____.

Возможно, ты ощущаешь, что дома, на работе, в качестве возлюбленной, подруги, работника или матери ты испытываешь большее давление, чем можешь вынести…

Не впадай в бессознательное состояние. Запиши все.

Опустошенность: *Я чувствую себя опустошенной, потому что* _____

_____
_____.

Возможно, ты чувствуешь себя физически, ментально и эмоционально настолько усталой, что в некоторые дни едва находишь в себе силы встать с кровати…

Не впадай в бессознательное состояние. Запиши все.

Бремя: *Я чувствую себя обремененной* _____

_____
_____.

Возможно, ты носишь в сердце бремя боли, которое отягощает тебя и тянет вниз…

Не впадай в бессознательное состояние. Запиши все.

Стресс: *Я испытываю стресс из-за* _____

_____
_____.

Возможно, накопившиеся счета, обязанности, нужды твоей семьи, требования профессиональной карьеры и прочее создают для тебя постоянный источник стресса…

Не впадай в бессознательное состояние. Запиши все.

Разбитое сердце: *У меня на сердце тяжело, потому что* _____

_____
_____.

Возможно, кто-то из тех, кого ты любишь, болен, или покинул тебя, или умер…

Не впадай в бессознательное состояние. Запиши все.

Несправедливость: *Это несправедливо, что я*_____

_____
_____.

Возможно, с тобой кто-то не посчитался, или оскорбил, или «прошелся по тебе ногами», или обращался с тобой не по справедливости. А возможно, ты не в состоянии вынести несправедливость, творимую в отношении других людей…

Не впадай в бессознательное состояние. Запиши все.

Защита: *Я чувствую, что мне нужна защита от* _____

_____
_____.

Возможно, ты ощущаешь, что существуют люди или жизненные обстоятельства, которые представляют собой угрозу твоему благополучию, которые тебя пугают…

Не впадай в бессознательное состояние. Запиши все.

Гордыня: *Я проявляю гордыню, когда* _____

_____
_____.

Возможно, тебе недостает скромности, когда ты имеешь дело с другими людьми, не умея как следует выслушать их или признать, что совершила ошибку…

Не впадай в бессознательное состояние. Запиши все.

Эгоизм: *Я проявляю эгоизм, когда* _____

_____
_____.

Возможно, ты без колебаний хватаешь то, что тебе нужно в жизни, не думая о потребностях других людей…

Не впадай в бессознательное состояние. Запиши все.

Зависть: *Мне бывает завидно, когда* _____

_____

_____.

Возможно, ты срываешь зло на других, когда страшишься их успеха, не усвоив того, что благословлять других и то, чем они обладают, – это способ содействовать проявлению такого же изобилия в своей собственной жизни…

Не впадай в бессознательное состояние. Запиши все.

Жадность: *Я жадничаю, когда* _____

_____

_____.

Возможно, ты накапливаешь больше материальной собственности, чем тебе нужно для жизни, ни на секунду не задумываясь об умеренности, равновесии или нуждах других…

Не впадай в бессознательное состояние. Запиши все.

Леность: *Я ленюсь, когда* _____

_____

_____.

Возможно, у тебя никак не получается принять на себя ответственность за выработку положительной, жизнеутверждающей и плодотворной энергии…

Не впадай в бессознательное состояние. Запиши все.

Отчужденность: *Я чувствую себя отчужденной от* _____

_____

_____.

Возможно, ты разлучилась или потеряла связь с другом, членом семьи, организацией или обществом, и это оставило рану в твоем сердце…

Не впадай в бессознательное состояние. Запиши все.

Нечестность: *Я чувствую, что могу быть не вполне честна относительно* ____

_____

_____.

Возможно, ты хранишь какую-то тайну – нечто такое, что не чувствуешь возможным и безопасным рассказать другому. Возможно, эта тайна вызывает у тебя чувство вины, или ты просто боишься, что другие станут осуждать тебя за это…

Не впадай в бессознательное состояние. Запиши все.

Высокомерие: *Я лучше, чем* _____

_____

_____.

Возможно, ты считаешь, что ты умнее, лучше, квалифицированнее или достойнее, чем кто-то другой… Возможно, тебе кажется, что твоя чувствительность обеспечивает тебе превосходство над другими людьми…

Не впадай в бессознательное состояние. Запиши все.

Ущербность: *Я чувствую, что не так хороша, как* _____

_____

_____.

Возможно, ты ощущаешь, что другие умнее, лучше, квалифицированнее или достойнее, чем ты… Возможно, тебе кажется, что твой лишний вес при сравнении с ними играет не в твою пользу…

Не впадай в бессознательное состояние. Запиши все.

Замешательство: *Я ощущаю замешательство, потому что* _____
_____
_____.

Возможно, ты каким-то образом упала во мнении других… Возможно, твои проблемы с весом усилили твое замешательство… Возможно, твой супруг или дети стыдятся твоей внешности…

Не впадай в бессознательное состояние. Запиши все.

Самоотрицание: *Я выстроила эту стену, чтобы другие не могли ненавидеть меня за то, что я красивее, успешнее и за то, что у меня есть* _____
_____
_____.

Возможно, ты подсознательно избрала лишний вес как разменную монету, чтобы купить себе одобрение других, – как будто если у тебя есть одна серьезная проблема, которая заставляет тебя страдать, то ты уже не настолько ослепительна, чтобы оскорбить их своим блеском…

Не впадай в бессознательное состояние. Запиши все.

Размышление

Закрыв глаза, представь себя стоящей в золотистом свете.

Постарайся увидеть всю плоть, о которой ты думаешь как о лишнем весе, в виде кирпичной стены, которую носишь вокруг себя. Пристально вглядевшись в эту стену, осознай, что она создана из твоего собственного страдания и боли.

А теперь попроси Бога подойти к этой стене вместе с тобой. Вы вдвоем начинаете разбирать ее по одному кирпичу – и со временем разбираете всю стену. Объясни Ему, что означает для тебя каждый кирпич, а затем наблюдай, как Он прикасается к нему – и кирпич рассыпается в труху.

Не отпускай это видение слишком быстро; скорее наоборот, постарайся удержать его как можно дольше. Дух просветит тебя, способствуя пониманию, и даст тебе позволение прочувствовать ту боль, которую ты так долго отрицала. И тогда боль начнет уходить…

Молитва

Милый Боже,
Пожалуйста, разрушь стену,
Которую я выстроила вокруг себя.
Я сделала ее настолько прочной,
Милый Боже,
Что теперь не могу снести.
Предаю в руки Твои
Всякую мысль об отчуждении,
Всякое чувство страха,
Всякую враждебную мысль.
Пожалуйста, милый Боже,
Забери эту ношу
У меня навсегда.
Аминь.

Урок 2 Встреча Тебя-Стройной с Тобой-Не-Стройной

Сегодняшний урок посвящен тому, как тебе узнать – и полюбить – ту часть себя, которая переедает.

Твоя личность подразделяется на части таким же образом, как подразделяется на оттенки синий цвет. Существует нежно-голубой оттенок – то есть синий, смешанный с белым. Существует темно-синий цвет – синий, смешанный с черным. Существует фиолетово-синий – то есть смесь синего и красного. Все это различные оттенки одного цвета – синего. Единственное, что между ними есть общего, – это синий как таковой.

То же самое и с тобой. Как и любой человек, ты – многомерное существо. Множество граней тебя сосуществуют одновременно в твоей психике. Эти отличающиеся друг от друга «*я*» представляют собой части мозаики, составляющей твою цельную сущность.

Есть часть тебя, в которой твоя основная индивидуальность «смешана» со здоровой душой и высокой самооценкой; это та часть, которая счастлива, здорова и успешна. Но есть и такая ты, у которой основная индивидуальность «смешана» с травмой и низкой самооценкой; это часть, которая невротична, компульсивна, зависима и так далее. Общее у всех этих аспектов тебя – это ты сама, проявляющаяся множеством различных способов в зависимости от целого ряда факторов и переживаний, присутствующих в твоей жизни.

Ты можешь быть прекрасной, безмятежной и проникнутой любовью в одном аспекте своей личности; а в другом – проявлять себя мелочной, неуравновешенной и обуреваемой страхами.

> Каждый из нас представляет собой смесь характерных особенностей – лишь немногие люди полностью совершенны или полностью несовершенны.

Однако то, что у тебя существуют несовершенные стороны, не означает, что они плохи; просто это – травмированные участки твоей личности. А то, что травмировало тебя тем или иным образом, – это и есть сам страх.

Для обжоры еда – это та конкретная область, где дух страха заразил нервную систему, подобно вирусу, проникшему в биокомпьютер, сбив все настройки и вызвав дисфункцию. В других областях своей жизни ты можешь быть компетентной, счастливой и успешной. Но как только дело доходит до еды – фундаментальной составляющей здоровой жизни, – у тебя в мозгу словно перемыкает провода. Нездоровое кажется полезным, полезное – скучным. Когда мозг подает тебе сигнал о том, что такая-то пища тебя успокаивает, в то время как в действительности она наносит тебе вред, или когда ложный аппетит прямо-таки жаждет того, что телу, по его мнению, не нужно, путаница таких сигналов становится настолько всеобъемлющей, что рациональное мышление не в состоянии с ней разобраться.

> Наш сегодняшний урок включает чудесную трансформацию определенной части тебя – не через отрицание, но через принятие. Твоя задача – научиться тому, как любить Себя-Не-Стройную, ибо она – не что иное, как продукт страха; а страх, представляющий собою отсутствие любви, есть в сущности мольба о любви.

Та часть тебя, которая является манифестацией страха, не может быть трансформирована с помощью страха. Чудеса случаются только в присутствии духа любви. Трансформи-

ровать дисфункцию можно, только обращаясь с нею функционально. А твоя единственная истинная функция – любовь.

Когда ты вверишь себя духу любви, когда ты позволишь Божественному Разуму проникнуть в самые сокровенные уголки своего сердца, когда у тебя откроются глаза на свою внутреннюю тьму и ты наконец выйдешь на свет – тогда страх рассеется. И по мере того как дух страха будет рассеиваться в твоем сознании, любовь будет исцелять тебя – душою и телом.

Ты – это ты, питаешься ли ты разумно или переедаешь.

Но, питаясь разумно, ты выражаешь любовь к самой себе. Поглощая чрезмерное количество пищи, ты выражаешь страх. Любовь рассеивает страх так же, как свет рассеивает тьму. Жировые клетки растворяются *навсегда*, когда они растворяются с помощью силы любви.

Любая реакция на Себя-Не-Стройную, подоплекой которой является страх, просто оставит твой лишний вес на том же месте. Если чудо, которого ты ищешь, – это избавление от лишнего веса, тогда твое освобождение в том, чтобы научиться любить все аспекты себя – *даже ее*.

Каким бы противоречащим интуиции это ни казалось, именно твое умение полюбить Себя-Толстушку заставит этот твой аспект исчезнуть. Она не навязывалась к тебе в гости; ей с тобой неуютно. Она была призвана – и призвала ее *ты*. Когда ты сделаешь ее своей союзницей, а не врагом, она исчезнет в свете твоей истинной сущности. Она буквально является манифестацией призрака, всего-навсего извращенной мыслью, которой придало форму твое подсознание. Но перед лицом любви, или изначальной и конечной реальности, *все это – ничто*.

Ничто..? Как такое может быть? Как может эта проблема оказаться *ничем*? И в этом как раз и заключается секрет чудес – в том, что страх есть ничто перед лицом силы Бога. Любовь исключительно реальна лишь потому, что она Божественна; страх абсолютно нереален потому, что он не божественен. В присутствии Божией любви иллюзии исчезают.

> Физическое зрение различает лишь физическую реальность, а физическая реальность сама по себе представляет собой всего лишь сон смертного разума. Духовное зрение распространяет твое восприятие на духовную реальность за пределами материального мира.

А если ты видишь что-то за пределами этого мира, то ты обладаешь и способностью втянуть это в свой мир. По мере того как ты будешь учиться видеть свое совершенное «я» – зная, что оно есть, поскольку оно существует в разуме Бога, – твой смертный мир начнет отражать его. Развитие духовного зрения является ключом к твоей трансформации, ибо когда глаза твои наполняются светом, тьма исчезает.

Твоя проблема может проявляться на уровне тела, но разрешена она будет на уровне духа.

> Научившись думать о своей проблеме в духовных терминах, ты придешь к ее разрешению, потому что это высвободит мощь твоего духа – и он будет работать на твоей стороне.

По мере того как ты будешь учиться выстраивать свое мышление в соответствии с духовной истиной, ты войдешь в такое измерение, где ничто, кроме любви, не сможет тебя коснуться. Страх будет вынужден бездействовать, и твоя компульсия уйдет бесследно.

Как бы сильно ни было твое принудительное влечение к перееданию, оно бессильно перед лицом мощи Божества. Те энергии и переживания, которые привели к развитию твоих дисфункциональных отношений с едой, *представляют собой ничто перед волей Божией*.

Когда ты заявишь свои права во всей их полноте на ту личность, которой в действительности являешься, то, чем ты *не* являешься, попросту растает.

> Сегодняшний урок включает в себя исцеление взаимоотношений между той частью тебя, которая питается разумно, и той, чьи отношения с едой дисфункциональны.

Они – не два различных существа, скорее – два аспекта одного мышления. Их нельзя разделить силой – только любовью.

Эти две грани твоей личности проявляются как Ты-Стройная и Ты-Толстушка. Они разные как физически, так и энергетически. Ты-Стройная прекрасна с точки зрения XXI века, и поэтому твое сознательное мышление согласно обитать в ней. Ты-Толстушка, однако, столь же прекрасна, только с более старинной точки зрения. В твоей не слишком стройной стороне нет ничего внутренне или объективно непривлекательного, и это важно понимать. Она не уродлива; просто она носит оболочку, которую ты предпочла бы снять.

> Осуждать какой-то аспект себя – столь же безобразный поступок, как и оскорблять себя, и в этом случае ты можешь отреагировать тем, что… скажем так… ухватишь что-нибудь пожевать.

Очевидно, что этот конфликт запирает тебя в хроническом шаблоне ненависти к себе и самосаботажа, когда временами тебе удается держать ситуацию под контролем, но никогда не получается полностью ее исцелить. А твое желание состоит в том, чтобы сбросить с себя оболочку, а не напяливать поверх нее еще одну.

Цель этого урока – поддержать тебя в восстановлении добрых взаимоотношений с Тобой-Толстушкой. Она – не враг тебе; она – неинтегрированная часть тебя. Она – тот твой аспект, который требует, чтобы его увидели и услышали. Только научившись любить ее, ты обретешь способность ее успокоить: «Я думала, что если надену на себя эту оболочку, то стану достаточно большой, чтобы привлечь твое внимание». И ты должна признать, что ей *действительно* удалось привлечь его.

Ты, что вполне понятно, двойственно относишься к тому, чтобы развивать сознательные взаимоотношения с Тобой-Толстушкой, поскольку боишься, что, почтив таким образом ее достоинства, дашь ей разрешение остаться. У тебя, естественно, возникает мысль, что, приняв ее, ты упрочишь ее присутствие: какая же может быть польза в том, чтобы пойти навстречу той, на чей уход ты надеешься? Однако ты заставишь ее уйти, только приняв ее.

Может показаться странным, что нам следует чтить ту часть себя, которая для нас нежеланна; но Ты-Толстушка не уйдет до тех пор, пока ее не выслушают. Тебе не нужны ее физические проявления, но тебе *необходима* та информация, которую она несет. Будучи принята как часть тебя, от которой ты прежде привычно отрекалась, она растворится в небытии, из которого возникла. Она не уйдет, пока ты себя не полюбишь. Всю себя. Включая ее. Точка.

Неужели родитель больше любит ребенка, у которого нет проблем, чем того, у которого они есть? Принимая Тебя-Толстушку, ты принимаешь не ее вес; ты просто принимаешь *ее*. А принимая ее, ты приемлешь себя в целом. Как аспект тебя Ты-Толстушка всего-навсего жаждет соответствовать всем прочим аспектам. Когда ее примут такой, какова она есть, она станет тем, чем *в действительности* является. Она смешается и сольется с целостным образом твоего «я», функционирующего на высочайшем уровне, – которое, помимо всего прочего, живет в твоем физическом теле при его идеальном весе.

Часть твоего внутреннего конфликта заключается в том, что в то время как твое сознательное мышление относится к Тебе-Толстушке несколько пренебрежительно, твое подсознание чувствует себя с ней вполне уютно. На подсознательном уровне тебе может быть комфортнее в большем по размеру теле. Есть нечто такое, что ты *позволяешь себе*, когда проявляешься вовне как Ты-Толстушка. По временам ее образ кажется более «реальной»

тобой. На сознательном уровне у тебя есть ощущение, что Ты-Стройная и есть *истинная* ты, в то время как Ты-Толстушка – самозванка; но подсознательно тебе кажется, что это Ты-Толстушка реальна, а Ты-Стройная – узурпаторша.

Переживание, которого жаждут все и каждый, – это любовь, и ты пришла к тому, что переживаешь процесс поглощения пищи как акт любви к себе, даже когда питаешься неразумно. Переедая – а ведь это способ поведения, который нельзя счесть *действительным* актом любви к себе, учитывая внутренне присущую ему саморазрушительность, – ты ощущаешь эмоциональную подпитку, пусть и ненадолго.

Подсознательное старание полюбить себя оборачивается актом ненависти к себе.

> Когда ты начнешь свою трансформацию – когда ты будешь учиться питаться любовью за счет самой любви, – ты перестанешь требовать от пищи того, чем она не может тебя накормить.

Ты усвоишь новый набор привычек. Когда ты соберешься положить в рот что-то такое, что, ты знаешь, не является здоровым в отношении количества или качества, ты будешь слишком любить себя, чтобы продолжать это делать: ты остановишься, сделаешь глубокий вдох – и почувствуешь, как вместо этого в тебя входит любовь. Любовь пройдет через твою гортань и растечется по всему твоему существу, проникая в каждую клетку, исцеляя ее и возвращая к Божественно правильному порядку. Этот процесс по-настоящему сократит твой желудок, выстраивая и восстанавливая твою систему физических потребностей.

Сегодня ты начнешь новые отношения с той частью себя, которую так долго не пускала в свое сердце. Ибо, не пуская ее *в* свое сердце, ты удерживала ее *на* своем теле. Пока ты этого не сделаешь, ты будешь продолжать поступать так, как годы привычки научили тебя поступать в ситуации конфликта: тянуться за едой – как другие тянутся за выпивкой или наркотиком.

Твою боль усугубляет тот факт, что другие зависимости можно держать в тайне, по крайней мере – в течение некоторого времени. Твою же – нельзя, и это увеличивает твою ненависть к себе, которая усугубляет твой конфликт, из-за которого ты больше ешь, из-за чего растет твой вес, который усиливает твои страдания… пока в дело не вмешается Бог.

Этот урок устанавливает достойные и уважительные отношения с конкретным аспектом тебя самой – с Тобой-Не-Стройной, – основанные не на отвращении, но на принятии. Когда ты выстроишь эти взаимоотношения, вновь интегрировав свой аспект, который явно невозможно больше отрицать, тогда ты восстановишь свой авторитет как хозяйки себе самой. Чего ты не любишь – того и не понимаешь. А с тем, чего не понимаешь, невозможно вступить в переговоры.

> Научившись любить Тебя-Не-Стройную, вернув ее в круг своего сочувствия и сострадания, ты обретешь власть над своей жизнью. Любовь гармонизирует твое внутреннее царство.

Эта сторона твоей личности кажется настолько огромной лишь потому, что она чувствует, что ты на нее не смотришь, и пытается что-то тебе сказать. Она не уйдет, пока ее не примут такой, какая она есть. Как только она ощутит, что ты вновь приняла ее в свое сердце, она автоматически отреагирует на твое желание – желание, чтобы она проявляла себя как-нибудь по-другому.

С метафизической точки зрения это называется *сменой облика*. Твоя цель – не *вытолкнуть ее вовне*, но *впустить ее внутрь*. С этого момента, будучи психически реинтегрирована в твой дух, она уже не будет иметь никакой потребности в физическом проявлении.

Размышление

Если ты на кого-то злишься, тогда трудно просто сказать: «Я люблю тебя, я люблю тебя!» – и все, считай, прощение совершилось. Порой необходимо выразить свое недовольство человеком, прежде чем ты сможешь простить его. Как же тебе прийти к тому, чтобы полюбить Тебя-Не-Стройную, если где-то в глубине души ты, вероятно, ее ненавидишь?

В «Курсе чудес» говорится, что чудеса рождаются из всей сообщаемой и принимаемой информации. Нет смысла притворяться, что *легко* полюбить Себя-Толстушку, учитывая, сколько боли, стыда, усталости и отвращения к себе она тебе причинила. Ты можешь на интеллектуальном уровне понимать, что она является манифестацией твоих мыслей, но это само по себе не заставит ее уйти.

Вот что ты собираешься сделать сейчас – начать диалог с Тобой-Не-Стройной, основанный на честности и прозрачности. Одна твоя сторона прервала связь с другой стороной. Это отчуждение привело к глубокой дисфункции, поскольку одна часть тебя действует вопреки интересам другой части. Пришла пора интегрировать различные аспекты твоей личности, чтобы покончить с битвой, бушующей в твоей душе. Пришло время написать пару писем. Пришло время для мирных переговоров.

Попросив Божественный Разум руководить процессом, утвердись в спокойном пространстве. А теперь с помощью внутреннего зрения увидь Тебя-Толстушку, стоящую перед тобой. Начни с ней диалог. Раскрой свое сердце и позволь процессу общения между этими двумя своими аспектами разворачиваться.

В данный момент твоя работа заключается в том, чтобы поделиться своей правдой – рассказать Тебе-Толстушке, что ты в действительности ощущаешь; как, по твоему ощущению, она разрушила твое счастье; насколько ты ее ненавидишь – если ты ее действительно ненавидишь. Включая даже реплики типа «Я тебя ненавижу, убирайся из моей жизни!» Это письмо не предназначено ни для чьих глаз, кроме твоих, но написать его очень важно. Ты пишешь эти вещи не для того, чтобы напасть на нее: просто для того, чтобы пообщаться с ней – начать диалог, который позволит отказаться от тех мыслей, которые у тебя уже присутствуют. Но если они останутся неисследованными, то будут действовать в системе твоего организма как токсины. Хотя смысл письма не в том, чтобы возненавидеть Тебя-Толстушку, ты все же не можешь переключиться на любовь, не признав сначала то, что стоит у нее на пути. Как только ты выскажешь свою правду Тебе-Толстушке, а потом позволишь высказаться ей, ты узнаешь одну очень значимую истину: она стоит перед тобой, требуя не пищи; она стоит перед тобой, требуя любви.

Как и в письменном упражнении, где ты разбирала «кирпичи», из которых сложена твоя стена, не старайся покончить с этим процессом побыстрее и ничего не упускай. Говори правду, всю правду, и ничего, кроме правды.

Ниже изложено письмо, которое демонстрирует, как женщина по имени Беатрис обращалась к своей не-стройной ипостаси:

Дорогая Жирная Задница!

Я понимаю, что все твои выпуклости и округлости – всего лишь топографические указатели, напоминающие о том, через что ты прошла, что случилось с тобой прежде и было вне твоего контроля. В те времена, «когда с маленькими девочками происходили ужасные вещи». И все такое прочее. Та история, в общем. Те события. Но в данный момент ты сама и есть событие. Прошлое больше не имеет никакой власти над тем, что происходит с тобой, Толстуха. Проблема уже не в пицце с двойным сыром и не в чипсах начос. Проблема в тебе. Можешь порадоваться своей ярости, которая родилась во мне, Тебе-Худышке, давным-давно. Когда ты встала и плюнула ему в лицо. Ему и лифчикам-пуш-ап и хорошеньким топикам, и той чудесной мини-юбке, которая висит в твоем чулане с 1992 года, и велосипедным заездам, и горным прогулкам, и долгим заплывам в море. При ежечас-

ных походах к холодильнику, чтобы посмотреть, не найдется ли там чего-нибудь такого, что позволит тебе, жирдяйке, ублаготворить себя среди ночи, – он больше за тобой не явится. Ты позаботилась об этом много лет назад. Мы сделали это вместе.

А теперь отложи вилку и выходи на бой!

Отложи этот дурацкий чизбургер и отправляйся гулять в прекрасный Голливуд! Броди по улицам и слушай свою музыку, позволь Бобу Дилану рассказать тебе, каково это, слушай Боно – и пусть твои ляжки худеют! Я здесь! Я жду тебя! Это, знаешь ли, начинает бесить, Толстуха! Автомобильным шинам место на колесах твоей машины, а не на твоей талии. Как может твой дух с гордостью обитать в теле, на котором висит добрых 20 кг лишнего веса? Кому нужно твое умение танцевать, если ты не в состоянии простоять больше 2 часов на высоких каблуках?

Я на тебя не наезжаю. Я просто проявляю нетерпение. Я хочу, чтобы ты жила свою жизнь полно, без сожалений, высоко подняв голову с одним – и только одним! – подбородком. Тот рыцарь-защитник, которого ты так долго искала, он здесь, внутри тебя. Он – это я. Я – это ты. Позволь мне взять дело в свои руки. Я сильнее, чем когда-либо был он. И я сильнее, чем ты.

Скажи «да» летнему бикини и долгой, ослепительной жизни.

Скажи «нет» макаронам и тортам. Ну, или… разве что один кусочек.

С любовью – всегда, и в слоновьей туше, и во втором размере. Но прошу тебя – проснись уже наконец!

Твоя Беатрис-Худышка Скверная Задница.

Дорогая Худышка,

Чтоб ты провалилась!

Это нелегко, сестричка. Это ежедневная засада – впихивать 90 кило веса в джинсы, которые едва застегиваются. Я все понимаю. Мне, знаешь ли, тоже нелегко, ясно? Я в курсе, что на самом деле я – не слон. Если не считать всех этих не льстящих мне лишних миллионов фунтов грусти и страха, бесцеремонно напяленных на мою задницу, бедра и брюхо, я по-настоящему – йога-кробат. Божественный лотос, парящий в трех футах от земли и крутящий сальто, в то же время грациозно держащий на весу счета-покупки-машины-платежи-жизнь.

Просто так случилось, что в настоящий момент я – очень крупный йог, застрявший на планете Земля со спущенными шинами. И даже обычное «колесо» для меня – несбыточная мечта. Но… я тебя слышу. Я знаю, что он ушел. Просто мне требуется не меньше минуты (и это – 30 лет спустя!), чтобы полностью осознать это; чтобы полностью понять, что не у каждого встреченного мною мужчины его лицо – что мне не нужно заново воссоздавать его, что одного раза (более чем) достаточно.

Этот целлюлит – мое силовое поле, мой невидимый щит, мой страховой полис. Жирная Задница = Никакой Возможности Оказаться Обиженной. Невозможность влезть в красивое платье и взорвать танцпол означает, что ни у одного злобного подонка не будет ни малейшего шанса ворваться в мой чудесный беспорядок и вызвать еще один ураган, еще одно торнадо, еще одно извержение вулкана.

Валяться на постели с Лудой – величайшей из всех собак + большая пицца с дополнительной колбасой и сыром = комфорт и безопасность. Быть красивой и сексуальной – означает быть открытой для обид и травм.

Послушай, ты, Тощая Супергероиня! Дай мне минутку. Я собираюсь с силами. Я уже нашла студию йоги, а в холодильнике у меня лежит авокадо. Сегодня солнечный денек, и есть кое-какая работа, которую надо сделать. Я мечтаю о сотне легких приседаний и еще о том восхитительном топике с цветочками.

Я в деле, договорились?
Иисусе, ты – настоящее шило в моей гигантской заднице!
Но я люблю тебя за то, что ты всегда рядом со мной.
Солидарная с тобой духом, хотя и не окружностью бедер —
Твоя Толстуха.

Не надо недооценивать силу, которая кроется в написании таких писем. Построение отношений между Тобой-Стройной и Тобой-Не-Стройной – это начало твоего примирения с частью себя, которая живет внутри, а не вне стен твоего замка.

Молитва
Дорогой Боже,
Пожалуйста, прости меня,
Если я не умела любить
Всякую часть Твоего творения.
Раскрой мне глаза, чтобы я могла видеть,
Смягчи мое сердце, чтобы я смогла любить,
Раскрой мои мысли, чтобы я смогла понять
Каждый аспект себя самой.
Исцели мои отношения
Со всеми моими «я»,
Чтобы я больше не мучила
Сама себя так жестоко.
Пожалуйста, помоги мне,
Ибо я одна не смогу выиграть эту войну.
Пожалуйста, вознеси меня над полем битвы
К миру, который лежит за его пределами.
Благодарю тебя, Господи!
Аминь.

Урок 3 Построй свой алтарь

Ключ к твоей свободе заключается в принятии того, что более всего тебя пугает, – что ты бессильна остановить эту проблему, побороть ее или исправить.

У Общества Анонимных Алкоголиков существует понятие о Высшей Силе, или Боге *как ты его понимаешь*. И это отлично подходит для наших целей. Не важно, как ты будешь называть что-то, если только ты сможешь это что-то призвать. Смысл не в имени или слове, в какой-либо религиозной доктрине или догме. Смысл – в духовном принципе, который становится живой реальностью, воздействуя как на твое тело, так и на душу: смысл в том, что сила бо́льшая, нежели смертный разум, пребывающая в тебе – но не являющаяся тобой, может сделать для тебя то, что ты не можешь сделать для себя сама.

Задумайся о том, что это для тебя значит. Возможно, тебе захочется воспользоваться своим дневником, чтобы записать мысли, или потратить минутку на размышления о своих духовных воззрениях, или поговорить с друзьями или советчиками относительно своих представлений. Этот учебный курс касается не столько твоих взаимоотношений с едой, сколько твоих взаимоотношений со своим Создателем. Исцеляя свои отношения с Ним, ты исцеляешь свои отношения с собой; а исцеляя свои отношения с собой, ты исцеляешь свои отношения со всем остальным.

> Наша цель в том, чтобы с тобой произошло чудо. Но чудеса не возникают ниоткуда; они возникают не из твоего смертного разума, но из разума Бога. Для целей этих уроков полезно, чтобы ты рассмотрела возможность того, что Божественный Разум может чудесным образом исцелить тебя.

Это все, что от тебя требуется: проявить готовность представить, что это может случиться. Раскрыв свое мышление навстречу возможности чуда, ты мостишь дорогу к тому, чтобы пережить одно из чудес.

Ты испытала множество способов покончить со своим адом – от разнообразных программ питания до физических упражнений, строгих постов и Бог знает чего еще. Теперь же я предлагаю тебе попробовать нечто такое, что ты не пробовала (хотя, может быть, и пробовала) прежде. Я предлагаю тебе посеять горчичное зерно и позволить силе Божьей расти внутри себя. «Царство небесное подобно зерну горчичному, которое человек взял и посеял на поле своем, которое, хотя меньше всех семян, но, когда вырастет, бывает больше всех злаков и становится деревом, так что прилетают птицы небесные и укрываются в ветвях его» (Евангелие от Матфея, 13:31–32).

Я предлагаю тебе принять это как факт: ты не можешь разобраться с этой проблемой самостоятельно. Ты не можешь остановиться. Ты не можешь контролировать ее. Она больше, чем ты. Если бы ты могла справиться с ней самостоятельно, ты бы уже справилась.

Твое нездоровое побуждение переедать сильнее, чем ты. Ты настолько устала от этой войны, которую ведешь против себя самой, что какая-то часть твоего существа готова скорее умереть, чем продолжать ее.

Настало время прекратить эту борьбу.

Ну, и что ты ощущаешь при этих словах? Принесли они тебе облегчение – или заставили занервничать? «*Что? Сдаться?! Типа того, что… просто сдаться – и все?!* – скажешь ты. – *Ты что, с ума сошла? Как я могу сдаться?! Если я сдамся, я стану настоящим куском жира! Я могу даже умереть! Я полностью потеряю контроль над ситуацией!*»

А разве сейчас ты контролируешь ситуацию? Какая именно часть тебя хотела бы *продолжать* схватку? Тот голос, который обращается к тебе якобы с таким участием и мудростью, побуждая не прекращать борьбу, – разве это сила, которая доказала свою эффективность в разрешении этой проблемы? А если нет – то не пришла ли пора уволить ее с должности своего руководителя?

Твое спасение в этой области заключается не в том, чтобы сопротивляться истине о своей беспомощности перед пищей, но скорее в принятии ее. Ибо это принятие ведет тебя прямиком в объятия Бога, что бы ты о Нем ни думала и кем бы Его ни считала.

> Как только ты принимаешь тот факт, что твоя проблема больше, чем ты сама, – тут же осознаешь, что, вероятно, существует и что-то большее, чем она.

Теперь ты достигла одного из самых важных перекрестков своей жизни, поскольку проблема, с которой ты столкнулась и имела дело долгое время, достигла своей кульминации. Вероятно, ты сейчас чувствуешь себя загнанной в угол, как будто уже испытала все возможные средства, истратила все свои попытки. Полагаясь в исцелении исключительно на собственные силы, ты в результате оказалась прямо в эпицентре своей травмы. Ты чувствуешь себя так, будто поставила шах и мат самой себе и потерпела поражение от собственного эго. Все твои усилия не привели ни к чему, столкнувшись с демонической силой твоего побуждения слишком много есть.

Однако та самая ситуация, которая травмировала тебя, может теперь стать тем, что тебя исцелит, – если ты позволишь ей завести себя поглубже в таинство зависимости души от Божества. Не забывай, что, хотя твоя травма могущественнее, чем твое сознательное мышление, Бог могущественнее, чем твоя травма.

> *«Я не могу – зато Бог может! Я не могу – зато Бог может!»* – это будет твоя мантра.

И вместе с осознанием того, что сила твоего смертного «я» мала в сравнении с силой Бога, тебе больше не потребуется «надувать щеки» в попытке сделать себя «достаточно большой», чтобы справиться со своими проблемами.

> Ты обнаружишь способность к истинному смирению, склоняясь перед силой, которая больше, чем твоя собственная.

Бог достаточно велик, чтобы управляться с твоими проблемами, а *значит – тебе вовсе не обязательно быть великой*.

Когда впервые видишь, насколько мала твоя собственная доля в упорядочивании твоей жизни по сравнению с Его долей, это может показаться почти оскорбительным. Однако это и есть правильное соотношение между силой смертного и силой Божества. Чтобы покончить с эпохой террора компульсивного обжорства, тебе необходима сила, которая в самом деле будет струиться через твой мозг, изменять твою нервную систему, изменять твои шаблоны и привычки, изменять твое ви́дение себя, изменять твои мысли о еде, изменять твои мысли о своем теле – и мириады других физических, эмоциональных и психологических факторов.

Какая сила в целом мире смогла бы совершить столь полную перемену? Когда ты принимаешь саму возможность того, что может существовать и другой путь – что, вероятно, чудо действительно *могло бы* случиться, – ты позволяешь своему разуму пережить такое чудо. То, что ты всегда интуитивно ощущала, но боялась признать – что в тебе самой нет сил, необходимых, чтобы сбросить вес и постоянно удерживать его, – становится мыслью, приносящей облегчение. У тебя-то этого нет, зато это есть у Бога.

> Именно когда ты позволишь Богу быть *больше*, ты позволишь себе стать физически *меньше*. Ты начнешь сбрасывать свое бремя тогда, когда вспомнишь, что есть кто-то, кому ты можешь его отдать.

* * *

Вес твоего тела – ничто по сравнению с весом, который давит на твою душу, по сравнению с печалью, стыдом, отчаянием и усталостью. Только представь себе, пусть на одно мгновение, что во Вселенной существует сила, которая могла бы взять скорбь, стыд и все остальное – и просто снять их с твоих плеч. Ты тащишь на себе ношу, тащить которую не создана и не обязана. Твой вес – та самая ноша, которую ты теперь можешь скинуть. Ты была рождена для того, чтобы бродить по этой планете легкими шагами, с тем же ощущением непринужденной радости, которое свойственно маленьким детям. Как только в голове у тебя просветлеет, твое тело станет легче.

Маленький ребенок, живущий в нормальном, здоровом окружении, свободен и раскрепощен, потому что он приходит к выводу, что взрослые заботятся о его нуждах. Это отношение должно было стать моделью для развития наших здоровых взаимоотношений с Божеством. Предполагалось, что ты будешь доверять всей Вселенной так же, как ребенок доверяет взрослому. Однако *если*, будучи ребенком, ты убеждаешься в том, что окружающим тебя и обладающим властью взрослым *нельзя* доверять, то тебе гораздо труднее перейти к здоровой зависимости от высшей природы реальности. Ты считаешь, что предоставлена сама себе и должна справляться со всем самостоятельно. Ничего удивительного, что ты ощущаешь такую тяжесть…

Как следствие, тебе было трудно со своими эмоциями. Ты их не перерабатываешь; ты за них держишься. Ты стараешься затолкать их поглубже. У тебя возникают проблемы, осознанные и неосознанные – и, вместо того чтобы отпустить их, ты *вбираешь их* в себя.

> Ты подсознательно заставляешь тело увеличить свои размеры, чтобы оно могло вместить все твои большие проблемы.

Ты пытаешься создать контейнер достаточно большой, чтобы в него влезли все твои сложности, хотя тебе изначально не следовало нагружать ими себя!

Возможно, ты из тех людей, которые чувствуют потребность подрывать собственный успех, когда все идет слишком хорошо. Возможно, ты приняла подсознательное решение о том, что тебе следует позволять себе лишь *столько-то* успеха, лишь *столько-то* денег, лишь *столько-то* физической красоты или счастья. И почему же? На то может быть множество причин. Возможно, ты приучилась бояться прорыва сквозь барьеры, которые не сумели преодолеть твои родители. Или тебе было стыдно за свои успехи, когда у окружавших тебя людей ничего не получалось. Или ты беспокоилась, что утратишь чью-то любовь или одобрение, если посмеешь вести такую жизнь, которую действительно для себя хочешь.

Не имеет значения, почему существует твой собственный невидимый барьер – та точка, после которой твое подсознание начинает завывать тревожной сиреной: «Ай-яй-яй! Там слишком хорошо! Там слишком хорошо! Тебе туда нельзя! Возвращайся немедленно!» Что означает: *возвращайся в те ограниченные условия, где тебе и место. Не смей даже пытаться освободиться! Если ты прорвешься через этот барьер, все силы ада вырвутся наружу!* Но на самом-то деле этот барьер и ограждает то место, где правят бал все силы ада…

Неодолимый позыв к обжорству отражает тот барьер, который ты возвела внутри своего разума; теперь ты получаешь приглашение преступить его и совершить побег на свободу.

Вообрази себе самого Бога, в какой бы форме Он тебе ни представлялся, подходящим к этому барьеру и сокрушающим его. Именно она, эта преграда, является корнем твоей проблемы.

> Недостаточно контролировать свой аппетит; истинное исцеление подразумевает растворение этого барьера, преодоление ложного мышления, которое держало тебя в рабстве.

А теперь давай попросим Бога освободить тебя от ментальных ограничений, которые обитают в тебе подобно мелким тиранам. Нет никакого способа избавиться от веса, не избавившись от подсознательной убежденности в том, что тебе лучше весить слишком много. Если ты подсознательно убеждена в том, что быть толстой безопаснее, чем быть худой, тогда, разумеется, твой изначальный импульс (защитить себя) позаботится о том, чтобы ты и оставалась толстой. Ты будешь ощущать подсознательную потребность саботировать свое высшее благо.

Порой мы испытываем искушение закупоривать в себе то, что в нас есть хорошего, опасаясь, что стоит нам снять крышку – и процесс нашей жизни станет слишком хаотичным, слишком неуправляемым. Но та жизнь, которой мы живем по требованию своих контролирующих механизмов, – выражаются ли они как одержимость едой или как одержимость отказом от еды, – и есть жизнь, которая вышла из-под нашего контроля.

> Пытаясь заглушить свои чувства, свою красоту, свой успех, свою жизненную силу, ты пытаешься задраить люком саму жизнь.

А сделать это невозможно. Вне зависимости от того, насколько усиленно ты пытаешься прекратить ее процесс, жизнь все равно происходит. Ее развитие будет прекрасным – или ужасным. Но оно будет.

И это замечательно. Ибо вся жизненная энергия, приходящая к тебе, – это не угроза, а дар; не проклятие, а благословение. Альтернатива попыткам закупорить то, что закупорить все равно нельзя, – *позволить* этому течь: стоять рядом с бьющим ключом жизни, не стараясь заткнуть его, но наслаждаясь всеми его радостями. Те глубокие наслаждения, которых ты ищешь, невозможно найти в еде, но можно – в том, чтобы жить полной жизнью. Не сопротивляйся течению жизни; расслабься, плывя в середине ее потока, и любуйся вечно развертывающимся чудом, каковым является сама жизнь. Бог прекрасно знает, как надо быть Богом, и Он покажет тебе – если ты ему позволишь – все величие творения, по мере того как оно будет проявляться в тебе и через тебя.

* * *

> С духовной точки зрения твое желание сбросить вес является скорее не желанием стать меньше, но желанием *в большей степени* стать своим *истинным «я»*.

А ты вспоминаешь, кто ты в действительности такая, когда вспоминаешь, кто тебя создал. Восстанавливая истинные взаимоотношения со своим источником, ты восстанавливаешь истинные взаимоотношения с самой собой – в разуме, и в теле.

> Ты – существо, одновременно созданное любовью и живущее в любви.

Твое сокровеннейшее желание направлено не на еду, а на ощущение «дома». Твое сокровеннейшее чаяние – это не еда, а любовь.

Любовь является одновременно творцом этой Вселенной и ее порядком. Мы глубоко недооцениваем сейсмические толчки, вызванные малейшим отклонением от любви. Каждый момент бессознательного поглощения пищи является моментом, когда ты голодаешь

из-за недостатка здоровой любви к себе – и пытаешься найти эту любовь в чем-то ином. Как ребенок в материнской утробе получает питание непосредственно от своей матери – так и мы должны получать свою истинную пищу непосредственно от Бога. Восстановив взаимоотношения со своим Божественным источником, ты снова начнешь получать эту божественную пищу. Как только твоя связь с любовью будет восстановлена, ты освободишься от необходимости искать любви в источнике, который подает на стол только ненависть к себе.

Тебя учили быть самостоятельной – и, разумеется, это отличное умение. Но зависимость от Бога не является отрицанием ответственности; это принятие высшей ответственности. Признание высшей силы не делает тебя слабее; оно делает тебя *могущественнее*, потому что дает доступ к силе веры.

Вера – это аспект сознания; не существует такого явления, как неверующий человек. В эту самую минуту ты много во что веришь… например, веришь, что будешь слишком много есть, что бы ты ни предприняла. Веришь в то, что никогда по-настоящему не избавишься от этого веса так, чтобы не набрать его снова. Веришь в то, что переедание – твой единственный друг, несмотря на то, что точно знаешь: оно – все что угодно, только не друг. Истинный вопрос стоит так: во что ты больше веришь – в силу твоей проблемы или в силу чуда, которое ее разрешит?

Давай попробуем немножко подтолкнуть твою веру в этом вопросе. Поверь, пусть даже на мгновение, что Бог совершит в твоей жизни чудо. Попробуй уверовать *в это*. Он заберет твой неподобающий и чрезмерный аппетит; Он изгонит ложные потребности и возвратит твое тело к его естественной мудрости; Он восстановит в твоей жизни цель и радость. А если ты не можешь этого сделать – если тебе веры не хватает, – тогда, пусть даже на мгновение, положись на мою.

> Проблема не в том, что мы – неверующие; большинство из нас верует. Проблема в том, что мы слишком часто отделяем свои «верования» или даже «веру» от остальной своей жизни.

Как будто духовность – это какой-то отдельный уголок бытия, отличный от нашего тела, от наших отношений, от работы или любой иной практической области.

«Богу есть чем заняться», – часто говорят люди, как будто мы не должны беспокоить Его своими мелочными проблемами. Но во всей Вселенной не найдется такого места, которое не было бы наполнено, проникнуто, напоено и возвышено Божеством. Твоего Создателя невозможно «вынести за скобки» иначе, как в твоих мыслях. А каждый раз, как ты это делаешь, Он оказывается не в силах помочь тебе. Позволь Ему помочь тебе сбросить вес – и Он поможет.

В этот самый момент мышление страха может начать поносить эти уроки. Пока ты переедала, страх свил в тебе извращенно-удобное гнездышко для себя, и он не уйдет из него так легко. При каждом твоем шаге вперед он будет пытаться заманить тебя обратно. «Чушь это все». «Это тебе не поможет». «Бог не имеет ничего общего с твоим весом». Именно такую тяжелую артиллерию он будет использовать, чтобы гарантировать, что ты не дашь этому курсу ни единого шанса – а в остальном можешь делать что угодно.

Ибо в твоих мыслях начало расти нечто такое, чего дух страха *не потерпит*. «Эй, притормози!» – скажет страх. Или: «Да это пустая трата времени». Или приведет псевдоинтеллектуальный довод: «Вера не рациональна!» Что ж, любовные объятия тоже не рациональны, но никто не станет сомневаться в их силе.

> Страх – это психический тиран, у которого нет ни малейшего намерения отпустить свою рабыню на свободу.

Он будет говорить все что угодно – все, что понадобится, чтобы спутать твои мысли и извратить твой аппетит. Он всегда стремится к самосохранению и не станет особенно проте-

стовать, если ты питаешь интерес к духовности или религии, пока ты не начнешь по-настоящему глубоко *внедрять их в свою жизнь*. Он не против, чтобы ты ходила в церковь, – пока ты *толстая* и ходишь в церковь. Ты обязана делать то, так и тогда, что, как и когда он велит делать. И ничто – ни твои самые добрые намерения, ни твоя воля, ни твоя самодисциплина – не обладает силой, чтобы ниспровергнуть его власть. Такой силой обладает только Бог.

Давай усилим твою веру *в это*.

Задача этого урока – возвести алтарь для Божества. Ты возведешь духовный алтарь в своем сердце и материальный – у себя дома.

У страха уже есть свой алтарь – это твоя кухня. У него есть шкафы и холодильник, ящики с упаковками еды, вилки, ножи и ложки. Все эти вещи принадлежат ему – а также столы, раковина и все прочее. Это – штаб-квартира многих твоих страхов.

Давай теперь учредим другую штаб-квартиру – штаб-квартиру любви.

> Твое задание к этому уроку – создать в своем доме такое место, которое будет напоминать тебе, что именно любовь, а *не страх* является истинной силой в твоей жизни.

Всякий раз, как ты будешь посещать свой алтарь, он будет упрочивать силу любви в твоем разуме. И чем больше любовь станет наполнять твой разум, тем больше чудес будет происходить в твоей жизни.

Оглянись вокруг и подумай, какая часть твоего дома может лучше всего подойти для алтаря.

> Твой алтарь должен одновременно прославлять и поддерживать силу Божественной любви.

Рядом с ним следует поставить кресло, в котором ты сможешь читать вдохновляющую литературу, молиться и медитировать. У этого алтаря должна быть поверхность, на которую можно будет положить или поставить красивые или значимые предметы, которые будут напоминать тебе о духе. Эту книгу, конечно… и картины, духовную литературу, статуэтки, свежие цветы, молитвенные четки, предметы, которые для тебя святы… Все это примеры подходящих предметов, которые можно и нужно поместить на твой алтарь. По мере того как ты будешь продвигаться через этот курс (а на самом деле – по мере того как ты будешь совершать путешествие всей своей жизни), хорошо бы сделать этот алтарь постоянным выражением твоей любви и преданности Богу. Это специальное место напоминает тебе, что надо поклоняться любви – и только любви. И всякий раз, сделав запись в своем дневнике, тебе следует класть его обратно на алтарь.

«Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим и всею душою твоею и всем разумением твоим» – так гласит первая заповедь… И почему же? Потому что это ключ к правильной жизни. Мы должны сосредоточивать фокус своего внимания на Божественной воле потому, что, если мы не будем этого делать, этот фокус переместится на что-то иное. А этим «иным» является невроз, патология, компульсия и страх. Будучи отчуждены от мыслей любви, слепые к истинному источнику своего блага, мы ищем любви не там, где надо. Вот *это* и есть настоящее идолопоклонство. Поглощение пищи сделалось для тебя ложным идолом.

> В любой день, когда ты почувствуешь, что сорвалась, когда снова глубоко втянешься в ритуальный танец ненависти к себе, которым является переедание, – у тебя будет больше сил сопротивляться ему, если в тот день ты уже успеешь ощутить силу своего алтаря: если ты уже успеешь помолиться и вознести благодарность Богу.

Ибо, преклонившись перед силой Божества, ты будешь испытывать гораздо меньшее искушение поклониться силе своего компульсивного обжорства.

Раз уж мы начали строить твой алтарь любви, давай начнем и сносить твой алтарь страха. Прежде всего войди в свою кухню и помолись о том, чтобы она стала домом для любви – и только для любви.

…….

Милый Боже,
Я посвящаю это место Тебе.
Пусть правит здесь одна любовь.
Пусть у страха больше не будет власти нигде —
Ни в моем сердце,
Ни в моем теле,
Ни в моем доме.
Аминь.

…….

А еще у коренных американских племен есть традиция под названием «окуривание», которую ты тоже можешь счесть полезной. Часть ее состоит в том, что нужно собрать немного шалфея и сжечь его над котлом для приготовления еды, в данном случае – в твоей кухне. Будучи объединен с молитвой, этот очистительный травяной ритуал поможет тебе изгнать свой дисфункциональный аппетит.

Они вдвоем очистят помещение от компульсивных энергий, все еще висящих в воздухе; от психических образов той, которая когда-то поклонялась перед алтарем страха, как рабыня. *Ты – больше не она*.

Даже если призрак твоего бывшего «я» явится и станет устрашать тебя, не позволяй себе пугаться.

Ведь ты вспомнила, что в жизни действительно свято; а то, что *не* свято, больше не может ранить тебя.

Я предлагаю тебе очистить свою кухню от всех видов пищи, играющих роль «спускового крючка», потому что они по-прежнему могут вредить тебе – до тех пор, пока ты не наберешься силы воли, чтобы устоять перед их искушением. Если тебе придет в голову мысль о том, что ты выбрасываешь хорошую еду, которая стоит приличных денег, напомни себе, что слишком большое количество нездоровой пищи в действительности может стоить тебе жизни. Вместо этого наполни свою кухню пестрой, «веселой», питательной едой; подключи свою семью и друзей, чтобы они помогли тебе в этом, если требуется их поддержка. Избавься от всего нездорового и сделай свою кухню священным местом.

Снова возвращаясь к своему новому алтарю – алтарю, посвященному силе любви, – позволь себе, сидя перед ним, впитывать энергии Духа. Книги, музыка, написание писем, картины – годится все, что поможет тебе выстраивать мыслеформы и чувства, рисующие прекрасную жизнь. Подойдут даже книги о еде, если только они говорят о рациональном и здоровом питании.

Ты можешь воспользоваться возможностью и ввести в круг своего чтения мощный набор принципов: Двенадцать шагов Общества Анонимных Обжор (АО). Будь ты настоящий «едоголик» или компульсивная обжора – которая, не испытывая болезненной склонности к конкретному виду пищи, все же не способна контролировать свое желание слишком много есть, – принципы АО несут в себе универсальную мудрость, которая спасла жизни миллионам людей.

Эти шаги – универсальные высказывания, вошедшие в пословицу, обращенные к каждому, кто пытается справиться с зависимостью. Первые три из них содержат в себе значение духовного повиновения: человек зависимый должен признать, что он бессилен перед своей проблемой; что только Бог достаточно могуществен и силен, чтобы вернуть ему здравый смысл; и что, будучи зависимым, он должен вверить свою волю и жизнь заботе Бога, как он Его понимает.

Зависимость представляет собой область, где здравый смысл человека находится в подчиненном положении. Не важно, что ты делаешь; не важно, насколько ты упорствуешь в своей диете или упражнениях – пока в твоем мозгу существует такое место, где здравый смысл может «щелкнуть», как автоматический выключатель, даже самые искренние твои усилия не будут вести к видимым результатам. И это делает твою жизнь неуправляемой. Как будто существует такая область, где ты всегда совершенно беспомощна – независимо от того, насколько сильна и могущественна ты можешь быть в других отношениях.

Только ты можешь сказать, «едоголик» ли ты. Зависимость – нечто большее, чем компульсия: она требует воздержания от конкретных видов пищи (по крайней мере, временного) – будь они сделаны из сахара, белой муки или очищенных карбогидратов – или любой еды в больших количествах.

Свыкнуться с идеей о том, что ты зависима, – это огромный шаг, и к нему следует относиться с должным уважением.

С уважением к твоей печали по поводу той боли, которую ты себе уже причинила. С уважением к тому разочарованию, которое ты испытываешь, зная, что тебе придется воздерживаться от определенных веществ, чтобы освободиться. С уважением к той боли, которую ты ощущаешь сейчас, позволяя себе раскрываться навстречу множеству мыслей и чувств, только-только начинающих всплывать на поверхность.

Это не то путешествие, которое следует предпринимать в одиночку. Возможно, у тебя есть группа сходно мыслящих друзей или подруг, которые переживают то же, что пережила ты, и могут разделить с тобой муки и силу этого путешествия. Одинокий путь лишь дополнительно усилит страх, в то время как паломничество, предпринятое вместе с другими, обретет мощь и благословение любви. Если ты чувствуешь притяжение этого учебного курса и хочешь погрузиться в него глубже, возможно, у тебя найдутся друзья, которые захотят пройти эти уроки вместе с тобой. Связь на глубинном уровне с другими людьми – это связь с Божеством.

Только Божество более могущественно, чем страх, поскольку оно делает бессильным то, что делает бессильной *тебя*. Только Божественный Разум может возвратить тебя к нормальному способу мышления. Всякая мысль о том, что ты сама можешь справиться со своей зависимостью, обуздать ее или заставить ее уйти, – это мысль, которая со временем просто вернет тебя на круги своя, прямиком к зависимому поведению.

Именно поэтому главный посыл этого урока – не «не думай слишком много о еде», а «больше думай о Боге». Благодаря мощной подвижке в твоих отношениях с Богом отношения с едой также начнут изменяться.

Но вверить свою жизнь Божеству – это нечто большее, чем просто «ну, вроде того, порой, иногда, время от времени…». Это полная готовность отказаться от всего – от каждой мысли, от каждого шаблона, от каждого желания – что блокирует любовь, не давая ей проникнуть в тебя и распространяться через тебя. Недостаточно просто трансформировать некоторые свои мысли или даже свое тело.

Ты станешь свободной и останешься свободной, только если будешь готова трансформировать всю свою жизнь.

Теперь ты начнешь понимать, как проблематичные ситуации, которые имеют мало или вообще ничего общего с едой, оказываются *целиком и полностью* связанными с ней, если они представляют собой твои барьеры против любви. Это очень тонкий, но очень мощный сдвиг от слов: «Я вверяю ту или иную ситуацию в руки Божии» – к тому, чтобы, как говорят в Обществе Анонимных Алкоголиков, «вверить свою *жизнь и волю* заботам Бога». Если ты не перевернешь всю свою жизнь, а не только привычку к излишествам в еде, твоя компульсия будет всегда находить плодородную почву, на которой сможет разрастись.

Страх подобен грабителю, обладающему бесконечным терпением. Он как бы между прочим описывает круги вокруг твоего дома в полной убежденности, что ты со временем проявишь небрежность и оставишь одну из дверей незапертой. Он просто затаится и будет ждать: «Подумаешь! Ну и что, что ты правильно питалась и занималась физическими упражнениями весь последний месяц? Я просто подожду, пока ты не расстроишься из-за какой-нибудь ситуации на работе – и когда ты будешь пытаться с ней справиться, положу у тебя под носом что-нибудь вкусненькое». Да, страх именно настолько хитер, коварен и злонамерен. Твоя задача – расставить на посты вокруг своего дома достаточно ангелов, чтобы вор не смог проникнуть внутрь.

Размышление

Закрыв глаза, увидь, что твое тело пропитано светом. Каждая клетка наполнена золотистым эликсиром, изливающимся из Божественного Разума. Ангелы собираются вокруг тебя, когда ты позволяешь себе полностью погрузиться в сферы Божественного.

Удерживай этот образ по меньшей мере в течение пяти минут.

> Выдыхай тяжесть, скопившуюся у тебя на сердце, и вдыхай чудесную силу любви.

Смотри, как свет вливается в твое тело. Продолжай выполнять эту визуализацию, прибегая к ней всякий раз, как перед тобой встает какая-нибудь проблема.

Смысл не только в том, чтобы отдать свой *вес* Богу, но в том, чтобы вверить Ему *все*. И это «*все*» включает твое тело. В течение минимум пяти минут открой Божественному Разуму полный и тотальный доступ к своему физическому «я». Цепочка образов, которые возникают в результате этого переживания, – это начало процесса, благодаря которому хватка страха на твоем физическом теле будет фундаментально ослаблена и в конечном счете навсегда уничтожена.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.