

ДЖИНИЙН РОТ

ЖЕНИТЕ,
ХРАНАТА,
БОГ

Превод от английски
Гаяне Минасян



Съдържание

Пролог

Светът в чинията ни / 7

Първа част

Принципи / 23

Първа глава	
По въпроса за Бог.....	25
Втора глава	
Да загърбим войната.....	31
Трета глава	
Никога не подценявайте склонността си да хукнете.....	39
Четвърта глава	
Килограмите не са важни, но не са за пренебрегване.....	53
Пета глава	
Отвъд покварата.....	67
Шеста глава	
Да откриеш наново красотата си.....	79

Втора част

Практика / 87

Седма глава	
Въображаеми страшилища.....	89

Осма глава	
Вречена на възхищението	107
Девета глава	
Дъх след дъх.....	117
Десета глава	
GPS-ът от зоната на здрача	123

Трета част
Хранене / 137

Единадесета глава	
Едни се забавляват, други – не.....	139
Дванадесета глава	
Ако любовта можеше да говори	153
Тринадесета глава	
Като сладолед с горещ шоколад.....	163
Четиринадесета глава	
Мантрата „Мамка му“	173

Епилог
Заключителни думи / 183

Благодарности / 189

Приложение
Самоизследване / 191

Пролог

СВЕТЪТ В ЧИНИЯТА НИ

Осемдесет гладни жени седят в кръг пред чинии, пълни със студена доматиена супа. Всички са вбесени и ме гледат кръвнишки. Това е третият обяд от началото на семинара. По време на тези всекидневни медитации върху храната жените идват на бюфета, нареждат се на опашка, за да си вземат храна, заемат мястото си в кръга и чакат, докато всички седнат, за да се храним заедно. Този процес е нетърпимо бавен – отнема около петнайсет минути. Чакането може да предизвика дори агония в случай, че любимият ви наркотик е храната.

Въпреки че семинарът върви добре и много от хората вече са стигнали до дълбоки прозрения, в момента изобщо не ги е грижа за това. Не ги вълнува никакъв удивителен напредък, никакви 40 килограма за сваляне, нито дори съществува ли Бог или не. Те искат единствено да ги оставят на спокойствие с храната им и толкова. Искат да се махнат от очите им заедно с всичките си страхотни идеи за връзката между духовността и храненето на емоционална почва¹. Едно е да си съзнателен по отношение на храненето в залата за медитации и съвсем друго, когато, седнал в столовата, се въздържаш да не сложиш троха в устата си, докато всеки от

¹ Т.е. компулсивно хранене: пристрастеност към храненето, натоварена с емоционален заряд и подчинена на натрапливи импулси. (Всички бележки под линия са на преводача.)

групата не е взел порцията си. Освен всичко аз моля да се пази тишина, така че няма изблици на смях или приятелско бърборене, които да разсейват вниманието от глада (или неговата липса, тъй като не всички са гладни).

Семинарът се основава на една философия, разработена от мен през последните трийсет години: взаимоотношението ни с храната е миниатюрна вселена, която е точно копие на взаимоотношението ни със самия живот. Смятам, че човек е ходещо изражение на най-дълбоките си убеждения; всичко, което вярваме за любовта, страха, трансформацията и Бога се разкрива в това кога, как и с какво се храним. Когато погълнем цял шоколад, без да сме гладни, в нас се въплъщава цяла вселена от надежда или безнадеждност, вяра или съмнение, любов или страх. Ако искаме да разберем в какво всъщност вярваме – не какво си мислим и твърдим, че вярваме, а какво е истинското, дълбоко вкоренено в душата ни убеждение за живота и смъртта – няма нужда да търсим другаде, освен в чинията си. Бог може да бъде открит не само в малките неща от живота, а и в кекчетата, пържените картофи и доматената супа. Бог – както и да го дефинираме (него или нея) – се намира в чиниите ни.

Ето причината, поради която аз и още осемдесет жени седим в кръг пред студената супа. Оглеждам залата. Впечатляващи фотографии на цветя – гигантско увеличение на червена далия и златист връх на бяла роза – красят стените. На една от страничните маси букет гладиоли в прасковен нюанс е свел екстравагантно цветове, като че тръпне от собствената си прелест.

Тогава се вглеждам в лицата на участниците в семинара. Марджъри, психоложка на около петдесетгодишна възраст, си играе с лъжицата и избягва погледа ми. Двайсет и двегодишната гимнастичка Патриша е облечена в плътно прилепнал черен клин и впито горнище без ръкав. Крехкото ѝ тяло върху възглавницата наподобява оригами на птица – деликатно и с перфектно изправена стойка. На чинията ѝ

има шепа кълнове и малко салата, нищо друго. Поглеждам надясно и виждам Ана – хирург от гр. Мексико. Прехапала устни, тя нетърпеливо трака с вилица по чинията. В нея има три филии хляб, дебело намазани с масло, малко салата и никаква супа и зеленчуци. Храната ѝ сякаш говори: „Майната ти, Джинийн, не ми се играят глупавите ти играчки. Ей сега ще почнем да ядем и виж само как ще се натъпча“. Кимам ѝ безмълвно с глава, сякаш казвам: „Да, знам много добре колко трудно е понякога да успокоиш топката“. Хвърлям бърз поглед през останалите лица и чинии. Въздухът е натежал от озлобление срещу тази хранителна медицина. Тъй като аз определям правилата, всеобщата неизказана ярост е насочена изцяло към мен. Да застанеш между хората и храната им е все едно да се изпречиш на пътя на засилил се влак. Никой не посреща с радост опитите да сложат лост в колелата на натрапливото му поведение².

– Някой иска ли да каже нещо, преди да започнем? – питам аз.

Пълна тишина.

В такъв случай пристъпвам към благославяне на храната и всичко, благодарение на което тя е в чиниите пред нас – дъжда, слънцето, хората, които са я отгледали, доставили и приготвили.

Докато произнасям тази молитва, отдясно чувам дълбоката въздишка на Аманда. В другия край на стаята Зоуи кима в безмълвно съгласие: „Да. Земята, слънцето, дъждът. Благодарна съм, че ги има“. Не всеки обаче прелива от благодарност толкова, че да изтърпи с готовност подобно отлагане на обяда. Луиза, облечена в яркочервен екип за бягане, сумти и пъшка, сякаш процеждайки „Стига, за Бога. Кога нааай-после ще свършим?“ Видът ѝ подсказва, че ѝ идва да

² Натрапливо или компулсивно поведение (англ. compulsive behavior) има, когато човек действа, воден от натрапливи импулси.

ме удуши. Надявам се без да страдам много, но все пак – да ме довърши.

– Сега помислете за момент върху това, какво сте сложили в чинията си – казвам аз. – Бяхте ли гладни, когато избрахте храната си? Ако не бяхте гладни физически, изпитвахте ли някакъв друг глад?

След това погледнете чинията си, решете с какво искате да започнете и хапнете няколко хапки. Обърнете внимание на усещането, което храната създава в устата ви. Дали вкусът ѝ е такъв, какъвто мислехте? Дали ефектът ѝ е такъв, какъвто очаквахте?

Минават три-четири минути, през които помещението се изпълва с тракане на прибори, шумолене, дъвчене и преглъщане. Забелязвам, че Изи, грациозна французойка с ръст 185 см, се е загледала унесено през прозореца. Тя като че не забелязва, че ядем. Повечето хора обаче държат чиниите в ръце близо до устата си, за да могат я пълнят по-бързо.

Лори, трийсет и двегодишна мениджърка на бостънска компания за ипотечни кредити, вдига ръка.

– Не съм гладна, но искам да съм. Просто искам да ям.

– Защо? – питам аз.

– Защото храната изглежда добре и е точно пред мен. Тя е най-добрата утеха, която съм успяла да намеря в този град. Какво лошо има храната да те утешава?

– Нищо – казвам аз. – Храната е нещо добро, както и утехата. Въпросът е, че когато не си гладен и търсиш утеха, храната е само временно решение; защо не се съсредоточиш върху самото *терзание*, поради което търсиш утеха?

– Защото е твърде трудно да се занимаваш директно с проблема. Твърде е болезнено и не му се вижда края. А щом все ще ме боли, поне да си похапна – отговаря тя.

– Значи смяташ, че тази студена зеленчукова супа е най-доброто, което можеш да получиш от живота?

Когато Лори проговаря отново, гласът ѝ потреперва.

– Това е единствената ми истинска утеха и аз няма да се лиша от нея. – Една сълза се търкулва по дясната ѝ буза и се надвесва над устните ѝ. Другите кимат одобрително. По кръга се разнася вълна от ропот.

Лори казва:

– Това, което правим тук – чакаме мълчаливо, докато всеки си вземе храната, – ми напомня за начина, по който протичаше вечерята в нашето семейство. Майка ми пиеше, баща ми бе бесен и никои не говореше. Беше ужасно.

– Как се чувстваше в тези моменти? – питам аз.

– Чувствах се самотна и жалка, сякаш в това семейство няма място за мен. Искях да избягам, но нямаше къде да отида; чувствах се притисната като в капан. Сега се чувствам точно така. Сякаш всичките сте луди и аз съм затворена в стая с куп откачалки.

Още глави кимат с разбиране. Отново се понася ропот. Една жена от Австралия, чиято черна, дълга до кръста коса опира в супената чиния, ме поглежда предизвикателно. Вероятно си мисли, че Лори е права, и че може да стигне до летището за 15 минути.

Именно тук обаче, в тази разтворена рана – *бях изоставен и предаден от всеки и всичко, които означаваха нещо за мен и сега ми остава само храната* – се крие връзката между храната и Бога. Тя маркира момента, в който сме се предали и сме изгубили вяра в себе си, промяната и живота. Тя бележи мястото вътре в нас, в което се корени нашия страх. Тя разкрива чувствата, които не си позволяваме да почувстваме и потискаме и изсушаваме живота си, блокираме го и се оказваме в пълен застой. В това изолирано, откъснато място, е лесно да заключиш, че Бог – мястото, в което съществуват добрината, изцелението и любовта – ни е изоставил, предал или просто се е оказал някаква версия на родителите ни, само че свръхестествена. На моите семинари се справяме с това отчаяние не чрез силата на волята или чрез проповядване на вяра, а като проявяваме любопитство към

цинизма, безнадеждността и гнева и се отнасяме към тях деликатно и с внимание.

Питам Лори дали може да отвори обятия за тази част от себе си, която се чувства самотна и приклекана в капан.

Тя пак отговаря, че не може. Казва, че просто иска да яде.

Питам я дали има желание да допусне, че това няма нищо общо с храната.

Тя отговаря, че не може. В този момент се е вторачила в мен с мрачна решителност, сякаш казва: „Стой настрана от мен. Не се доближавай. Не ти искам съветите“. Тя е кръстосала ръце и стои с присвити очи и стисната уста.

В залата сякаш липсва въздух. Хората са затаили дъх; те се взират настоятелно в мен и Лори.

– Чудя се защо си толкова решена да не ме допуснеш до себе си. Сякаш част от теб има склонност към изолация, може би дори към самоунищожение.

Сега определено приковавам вниманието ѝ. Тя оставя лъжицата, която досега бе държала във въздуха, и се вторачва в мен.

– Дали не си се предала? – питам аз.

Въпросът е рискован, защото бърка с пръст право в пълната ѝ безнадеждност. Аз обаче го задавам, тъй като тя ми дава отпор вече три дни и се притеснявам, че може да напусне семинара в недобро състояние – мрачно затворена в себе си.

– Кога реши повече да не вярваш в нищо?

Тя рязко поема дъх. Сяда, без да пророни дума и остава така за няколко минути.

Оглеждам залата. Сузан, майка на три малки деца, плаче. Виктория, психиатърка от Мичиган, наблюдава внимателно и чака, погълната от случващото се.

– За пръв път пожелах да умра, когато бях на десет години – тихо проронва Лори.

– Можеш ли да приемеш едно десетгодишно дете? – питам аз. – Дете, което не вижда никакъв изход от безна-

деждната си ситуация? Опитай внимателно да почувстваш истинската му болка.

Лори навежда глава.

– Мисля, че мога да го направя – прошепва тя.

Не я моля да прави това, за да утеши детето в себе си. Не вярвам в „детето в нас“. Убедена съм, че в нас има области, изпаднали във вцепенение вследствие на непрегълтаната болка. Те трябва да бъдат идентифицирани и приети, за да може човек да осъществи контакт с други области в душата си, които никога не са изпитвали неутолима жажда, болка и нараняване. Макар че дейността ни по време на семинарите често има терапевтичен ефект, тя не е терапия. За разлика от терапията, тя не цели да подобри самооценката, която сме си създали в резултат на някакви преживявания от миналото. Семинарите ми целят да разкрият нещо, което се простира отвъд самооценката ни и не се влияе от насладвания в миналото. Човешката личност и нейните механизми за защита, един от които е влагането на емоционален заряд в отношението ни към храната, са непосредствено свързани с нашата духовност. Те са трохите, указващи посоката към дома.

Лори проговаря:

– Не знам какво стана, но желанието ми да изям супата внезапно се изпари.

– Изглежда има нещо по-хубаво от храната: да докоснеш това, което си мислела, че не може да се докосва; да усетиш вътрешно, че превъзхождаш болката – казвам аз.

Тя кимва и за пръв път от три дни се усмихва.

– Животът вече не ми се струва толкова черен. Когато казах на глас колко тежко ми се струваше всичко на десет години, то престана да ми изглежда толкова непоносимо. Струва ми се, че мога да усетя десетгодишното дете и голямата му тъга, без да се превърна в него; това ми харесва.

Фактът, че болката ѝ може да бъде докосната, сам по себе си означава, че не всичко е загубено, безнадеждно и

непоправимо. Кимам насърчаващо и я питам дали иска да продължи да говори с мен.

– Мисля, че това ми е достатъчно засега – казва тя.

Приканвам хората да вземат приборите си и да хапнат още малко, като не забравят да обръщат внимание на това, какво искат да ядат, какъв е вкусът му и как се чувстват.

След няколко минути Нел, която посещава семинарите ми от седем години, вдига ръка.

– Вече не съм гладна, но изведнъж осъзнах, че ме е страх да оставя храната.

– Защо? – питам аз.

– Защото... – тя започва да плаче – ... защото знам, че не съм пречупена... не съм се смачкала... и ако разбереш това, ще се ядосаш.

– Защо пък да ти се ядосам? – питам аз.

– Защото ще видиш коя съм всъщност и това няма да ти хареса.

– Какво ще видя?

– Жизненост. Голяма енергия. Решителност. Сила.

– О! – възкликвам аз – И защо смяташ, че това няма да ми хареса?

– Защото нямам нужда от теб. Ще се почувстваш заплашена.

– За коя ме взимаш? Има ли някой, който се е чувствал заплашен от великолепието ти?

Нел започва да се смее.

– Здравей, мамо – отговаря тя.

Всички в залата прихват да се смеят.

– Тя беше толкова депресирана – казва Нел. – Идваше ѝ в повече, ако бях такава, каквато съм. Трябваше да се свия, да не вдигам глава; трябваше да бъда смачкана като нея – иначе щеше да ме отхвърли, а не можех да си позволя това.

– Какво се случва в тялото ти, Нел? – питам я аз.

– Сякаш в мен изригна гейзер от цветове – отговаря тя.

– Сякаш съм дъга, в която преливат ярки съцветия от чер-

вено, зелено, златисто и черно, сякаш проблясват в гърдите, ръцете, краката ми...

– Така, нека спрем за момент...

Обхождам с поглед залата. Ана, която искаше да ме прати на майната си, плаче. Камий, която от самото начало на семинара имаше силно отегчен вид, сега изглежда напълно погълната от случващото се. Вниманието на хората е приковано от думите на Нел за усещането, че трябва да даваш вид, че си смачкан. Те знаят какво е да вярваш, че за да бъдеш обичан, трябва цял живот да играеш ролята на наранен, безпомощен и зависим човек.

Поглеждам Нел и казвам:

– Когато се спреш и си позволиш да почувстваш напиращото вътре в теб, то никога не се оказва това, за което си го мислила. За броени минути страховете ти се превръщат в бликащи води...

Нел отговаря:

– Чувствам, че съм на някакво тихо, спокойно място, което сякаш винаги ме е чакало да се върна. Сякаш е било тук цял живот и именно в него се намирам истинската аз.

След което става и оглежда стаята. Тя дръпва стола настрана и обявява:

– Чуйте ме, момичета! АЗ НЕ СЪМ СМАЧКАНА!!!!

Залата избухва в смях. Нел продължава:

– Този процес е удивителен. Първо трябваше да се справя с проблема с храната. Трябваше да престана да използвам храната за успокоение, иначе се чувствах прекалено не наред, а и няхах време за духовни неща. Когато проблемът с храненето се поуталожил, трябваше да си позволя да усетя чувството на сломеност, отчаяние и безсилие – доста трудна работа. В този момент се наложи просто да ти повярвам, Джинийн – да повярвам, че съпротивата срещу болката е по-мъчителна от самата болка. Няма обаче начин да обясня какво е да почувстваш, че не си смачкан и пречупен. Сякаш съм къс от святостта. Сякаш признавам, че не само другите,

а и аз имам право на добрина. На практика аз всъщност съм добрината!

Тъй като вече приближава време за началото на следващата сесия в голямата зала, моля хората да се вслушат в чувството си за глад, да го оценят по скала от 1 до 10, като едно означава, че са гладни, а 10 – че са сити, и да започнат да се хранят съобразно оценката си.

– Ще се видим в залата за медитации след трийсет минути – казвам аз, ставайки от мястото си.

На излизане от вратата Мари, адвокатка от Минеаполис, сграбчва ръката ми:

– Трябва да кажа нещо на всички. Може ли?

Кимам утвърдително, като мобилизирам сили в очакване на това, което има да стане. От началото на семинара Мари е изпълнена със скептицизъм. Тя седи на сесиите, вирайки се с мен с кръстосани на гърдите ръце и изражение, което недвусмислено говори: „Докажи ми го, миличка. Докажи ми дали ще ми кажеш нещо повече от това просто да си затворя устата“. Тя ме предизвиква и се конфронтира с мен след всяка лекция; вчера дори ми каза, че съжалява, че изобщо е дошла.

– Това е просто ОПе-Ве-Ре – каза тя. – Писнало ми е от такива. Искам само да сваля проклетите килограми и да приключа с това.

– Какво значи ОПе-Ве-Ре? – попитах аз.

– Още една Проклета Възможност за Растеж.

Прихнах да се смея така, че чак останах без дъх.

– Извинявай, че се смея – казах аз. – Но ОПе-Ве-Ре-тата сякаш са си спечелили лошо име. Този семинар може да те докосне по начин, който не си си представяла.

– Силно се съмнявам – тя тръсна глава, разлюлявайки закъдрената си червена си опашка, и се отдалечи с решителна крачка.

Днес в столовата обаче Мари казва:

– Току-що ми хрумна, че всичко, което вярваме за живота си, може да се види тук. В тези чинии се е побрал целият свят.

– Амин, сестро! – възкликвам в отговор аз. Преди да изляза от вратата, се навеждам към Мари и прошепвам в ухото ѝ: „Още една Проклета Възможност за Растеж, а?“

На път към залата за медитации за пореден път си давам сметка, че целият семинар можеше да протече в столовата, че убежденията ни за храната и яденето представляват квинтесенция на всичките ни останали убеждения. Веднага щом се появи храната, се появяват и чувствата. Щом се появят чувствата, на повърхността неизменно изплуват самоналожените ни принуда и страдание, от които произлизат всички мании, натрапливи импулси и пристрастявания. Това разкритие пък те подтиква да се захванеш със страданието и да разплетеш възела на болката, вместо да си неин заложник. Невероятният парадокс тук е, че когато си позволиш да изпиташ страданието докрай, то сякаш се изпарява. Свалянето на килограмите става лесно и естествено. Когато се освободим от самоналожената ни болка и идеите какво не ни е наред, остава единствено това, което е съществувало преди да се появят те: съзнанието ни за смисъла и връзката ни с всичко, което смятаме за свято.

* * *

През 1978 г. проведох първия си семинар за хора, които страдат от зависимост към храненето; на първата сесия бях с 23 кг наднормено тегло. Освен това, благодарение на едно недоразумение между мен и приятелката ми фризьорка, която ми направи студено къдрене, на главата ми се мъдреха ролки за коса.

Няколко месеца по-рано щях да се самоубия заради факта, че качих 36 кг за два месеца. Броени часове след това взех радикалното решение да престана да спазвам диети и

да започна да ям каквото тялото ми иска. От дете бях качила и свалила общо над 450 кг. Четири години бях пристрастена към амфетамини, а две – към лаксативи. Бях повръщала, плюла, гладувала и пробвала всички възможни диети, от тази на грозде и ядки, до една поничка на ден и Аткинс, Стилманс и „Уейт Уочърс“³. Била съм както анорексичка (почти две години тежах само 36 кг), така и невероятно дебела. Повечето време бях с наднормено тегло. В гардероба ми имаше панталони, рокли и блузи с осем различни размера. Докарана до полуда от срам и отвращение от себе си, аз се люшках между желанието да се самоунищожа и желанието да се поправа, прегръщайки с надежда всяко поредно обещание за сваляне на 15 кг за 30 дни.

По време на този първи семинар, където една сесия струваше един долар, бях яла това, което тялото ми иска, в продължение на няколко месеца. Бях свалила няколко килограма (сериозно постижение за човек, който вярва, че до последния си дъх няма да напусне ада на диетите) и постепенно започвах да си давам сметка, че отношението ми към храната беше повлияло на целия ми живот.

Жените, които не се втурнаха с писък в бяг, щом разбраха, че дебелията жена с ролките щеше (майтапът настрана) да води семинара, започнаха да идват веднъж седмично в продължение на две години. Когато през 1982 г. излезе първата ми книга – „Храна за гладното сърце“⁴ и започнах да изнасям лекции из цялата страна – в Аляска, Минесота, Флорида, Ню Йорк – вече работех със стотици жени. Жените, които се кълнях, че постоянно им се е налагало да заключват храната в кухнята, след което да скриват ключа, изведнъж бяха способни да изядат само по една порция от нещо – една чиния, едно парче, една хапка. Жени, които

³ Различни методи за отслабване, вариращи от драстични и краткосрочни до умерени и дългосрочни.

⁴ *Feeding the Hungry Heart*, Geneen Roth.

никога не бяха отслабвали, изведнъж откриваха, че дрехите им висят и коланите са им широки.

Една година след като престанах с диетите, бях достигнала естественото си тегло. Запазила съм го вече три десетилетия. Имаше обаче нещо, което ме очароваше много повече от новия размер на тялото ми – и това бе колко леко се живееше така. Макар че не разбирах много връзката между това да си имам доверие в храненето и да си имам доверие по отношение на друг, по-нематериален вид глад (за почивка, за контакт, за смисъл), отношението ми към храната се превърна в призмата, през която започнах да гледам на почти всичко.

Учителят по дзен Шунрю Судзуки казва, че просветлението означава да проследиш нещо от край до край. Затова се замислих, че ако проследя импулса да ям, когато не съм гладна до самия му корен, ще открия там всичко, което вярвам за любовта, живота и смъртта. Това – проследяването на отношението ни към храната докрай – дава доста добра представа за дейността, в която съм прекарала последните си трийсет и две години.

* * *

Когато през май 1999 г. обявих първия си шестдневен семинар, смятах, че той ще бъде единствен. Целта ми беше да събера в едно двете страсти на живота си: работата ми в областта на храненето и духовните ми търсения. Аз медитирам от 1974 г.; живяла съм в ашрами и манастири и дълго време следвах Диамантения път⁵ (надденоминационно учение, което използва психологията като мост към духовността). Все още ме побиваха тръпки при споменаването на думата *Бог*; думата *духовен* пък свързвах с набож-

⁵ Diamond Approach.

ност и аскетичност, които по никакъв начин не отговаряха (направо меко казано) на пищната ми колекция от пухкави пуловери и яркожълти ботуши. Искрах всеки да научи това, което знаех и да получи това, което имах.

И все пак бях изумена от случилото се.

Не ме впечатлиха разказите за тъпчене, диети, гладуване или малтретиране и разстройства. Вече бях чувала повечето от тях. Изуми ме това, че след като се бях занимавала с пристрастяването към храненето в продължение на години, възприемайки го като психологически и физически проблем (и той наистина бе такъв), неочаквано открих, че то е и своеобразен прозорец към удивителната вътрешна вселена на човека.

Участниците искаха да се върнат; искаха отново да са на семинар. Реакцията им ми напомни за един следобед в Антигуа, където наблюдавах пълно слънчево затъмнение. Съпругът ми и аз бяхме нагазили в океана с десетки други хора с черни очила, които да предпазват очите ни. Гледахме как луната напълно закри слънцето. Стояхме безмълвни в загадъчния здрач. Когато светлината бавно се появи отново, някой извика към луната: „Искаме още! Направи го пак!“

Тъй като за разлика от луната имахме предимството, че *можем* да го направим още веднъж, ние се възползвахме. И продължаваме да го правим до днес.

Водейки семинари през годините разбрах, че всеки има някакво ключово разбиране за реалността и Бог, което материализира ежедневно в отношенията си със семейството, приятелите и храната. Няма значение дали вярва в един Бог, много Богове или никакъв Бог. Всеки, който диша, мисли и има някакви преживявания, има и убеждения относно Бог. Тъй като началната ни, предсловесна представа за съществуването, според която се чувстваме приети или отхвърлени и обичани или изоставени, се основава на майчината грижа, взаимоотношението с майка ни често се прелива в идеите ни за Бог.

Няма значение нито дали осъзнаваме тези първични впечатления, нито дали вярваме във формирането на пред-словесни представи за живота. Нашето ежедневие – от най-прозаичните до най-възвишените моменти в него, от реакцията ни на задръстването до реакцията ни на смъртта на някой скъп човек, е израз – нагледна илюстрация – на най-дълбоките ни убеждения.

Ако искате да разберете какво вярвате всъщност, обърнете внимание на поведението си в случаите, когато нещата не се стичат по начина, по който смятате, че трябва. Обърнете внимание какво е важно за вас. Забележете как и в какво прекарвате времето и харчите парите си. И, накрая, обърнете внимание на начина, по който ядете.

Бързо ще установите дали вярвате, че светът е враждебно място и ако човек иска всичко да е наред, трябва да има контрол над обстоятелствата в непосредственото си обкръжение. Бързо ще разберете дали вярвате, че на света няма достатъчно ресурси и за да оцелее, човек трябва да трупа за себе си повече, отколкото му е необходимо. Ще разберете дали смятате, че тишината е непоносима и че да бъдеш сам означава, че си самотен; че ако почувстваш чувствата си, те ще те унищожат; че да бъдеш уязвим те прави женчо или че да допуснеш любовта до себе си е голяма грешка. Ще откриете как използвате храната, за да изразите всяко едно от тези ключови убеждения.

Сега вода семинари два пъти годишно и много от първите участници, които са се справили с проблемното си хранене и са отслабнали, продължават да идват. По техните думи това е начин да се върнат към себе си.

* * *

Въведенията (при нас е пролог) имат за цел да обяснят за кого е написана книгата и защо трябва да я прочетете. Не мога да отговоря на тези въпроси, защото ми се струва, че всеки има някаква треска за дялкане по отношение на

храненето и затова има нужда от тази книга. Всеки, който се храни, който иска да разбере защо не може да престане да яде, който иска да използва това, от което най-силно иска да се отърве (пристрастяванията си, тягостните си чувства, неосъзнатите си убеждения относно границите на собствените си възможности) за да получи това, за което най-силно копнее (непоклатимо спокойствие, свято всекидневие, да му олекне в тяло, ум и сърце) трябва да прочете тази книга. Към гореизброените се добавя и всеки, който някога си е задавал въпроси за смисъла на живота и/или се е чувствал изоставен от Бог и се е чудил дали той съществува.

Това не са ли всъщност всички живи същества на планетата?

Вероятно да, но както вече казах, не претендирам за обективност по тези въпроси, тъй като съм прекарала две трети от живота си, удивлявайки се от силата и значението на взаимоотношението ни с храната.

В тази книга се съдържа почти всичко, което знам за храненето като път към избавление от болката, разбулването на мистерията, витаеща около успешното сваляне на килограми и светлото присъствие, наричано от много хора „Бог“.