Kapitola 11 Ztráta hmotnosti (rev 7.8.2023)

Předcházející část: Kapitola 10 Bolest a utrpení

Existuje způsob, jak se zbavit váhy, který je praktický, snadný, radostný a bez jakéhokoli utrpení? Lze to provést? Ano! Chce to zhruba hodinu nebo hodinu a půl naší pozornosti po dobu jednoho dne nebo dvou, když děláme to, co obvykle děláme. Výhody trvají po celý život! Odměna za pár hodin, kdy prostě věnujete pozornost několika jednoduchým zásadám, je celoživotní osvobození od této výzvy. Jak mohu vědět, že funguje? Protože to funguje u každého, kdo to zkusil. Funguje to u mě i u mých pacientů. Trvale jsem ztratil padesát liber využitím této velmi jednoduché techniky, která pochází z výzkumu vědomí.

Zmírnění problému by mělo být jednoduché, přímé, dlouhodobě trvající v jeho působení a nic nestát. Diety obvykle dlouhodobě nefungují. Obvyklé postupy, které se lidé snaží praktikovat, často způsobují pocity viny. Mohou fungovat, ale jen dočasně, protože opravdu nemění způsob, jakým je člověk s tělem, protože nemění ty Pavlovské reflexy, které řídí stravování navzdory nejlepším úmyslům.

Bylo zjištěno, že změna stavu vědomí nastává v procesu stravování a že člověk ji může snadno dosáhnout, takže ztráta hmotnosti se stane stálou. Poselstvím je vzdát se vyzkoušené síly vůle, vzdát se diety a vzdát se odporu k jídlu. Tyto metody obvykle nefungují; vyvolávají v nás mizerné pocity a často skončíme stejně jako předtím. Existuje mnohem jednodušší způsob, který je skutečně radostný.

Prostřednictvím pochopení některých velmi jednoduchých konceptů, které byly předtím předkládány ve vztahu k Mapě vědomí, jsme se pak přesunuli do stavu, kdy jsme schopni zvládnout problémy, které byly v minulosti neúspěšně řešené.

Použitím některých technik založených na povaze samotného vědomí se můžeme naučit představit si sebe jako štíhlého člověka, energetizovat (držet v mysli) tento obraz a pak ho nechat, aby se skutečně materializoval. Je třeba se naučit, aby přicházel ze srdce místo z hlavy a pocházel z lásky místo ze žaludku. Hlava nás kritizuje, protože žaludek chce jíst. Jediným způsobem, jak zvládnout tento problém, je přinést ze srdce celou situaci. Budeme mít poněkud bezstarostný a uvolněný zájem o toto téma, z něhož jsou mnozí lidé docela zoufalí. Svůdnost přichází s jídlem; obvinování a vina se objeví později. Ležíme v posteli a ptáme se: „Proč jsem to všechno jedl?“ A pak začneme na sebe útočit. Existuje způsob, který přesahuje všechny tyto problémy, který bude pro nás všechny fungovat.

Lékařský model, který se běžně používá, je skutečně založen na myšlence stravování a předpokladu, že počet kalorií, které sníme, určuje váhu. Stejně se také uvažuje o cvičení. Následující informace však nutně nesouhlasí s tradičním lékařským myšlením. Pokud by u vás fungovalo tradiční lékařské myšlení a počítání kalorií, neměli byste o tyto informace zájem. Představíme věci, které jsme klinicky pozorovali jako skutečnou zkušenost.

Práce vědomí souvisí s pravdou našich vnitřních zkušeností. Nemá nic společného s teorií, hypotézami, vědeckým uvažováním nebo logikou. Má co do činění s prožíváním pravdy uvnitř nás.

První věcí, kterou je třeba udělat, je začít rušit některé názory na dietu a potraviny, které přispěly k našemu problému. Začneme s tím, že máme víry a myšlenky, jako například: „No, když se v naší rodině jedná o nadváhu – je to v genech.“ Nebo „Je to kvůli mé štítné žláze“, nebo „Je to kvůli tomu, že jako dítě jsem měl nadváhu a to způsobilo příliš mnoho tukových buněk.“ To všechno jsou populární lékařské teorie, a pokud to držíte v mysli, pracují pro vás, pak je to velmi dobré. Zjistili jsme však, že to tak opravdu není. Například, dva lidé mohou jíst stejnou stravu, a jeden přibere na váze a druhý zhubne. Jak to vysvětlit, když úrovně aktivity a vše ostatní jsou stejné? To vyvolává zpochybnění některých základních lékařských hypotéz, z nichž některé jsou velmi srozumitelné.

Za prvé, proč předpokládat, že tělo plně absorbuje všechny kalorie, které zkonzumuje? Proč si myslíte, že gastrointestinální trakty dvou různých lidí jsou zcela stejné? Mohu jíst 1000 kalorií a absorbovat jen 500 kalorií, zatímco ostatních 500 jen projde tělem. Existují další faktory, jako je rychlost pohybu v gastrointestinálním traktu. Víme, že čím rychleji se věci pohybují v traktu, tím méně se absorbují. Existují jiné faktory než kalorie, které je třeba zvážit, a přitom se dostaneme ke způsobu řešení tohoto problému, který nebude zahrnovat počítání kalorií.

Existují některé dietní triky, které je užitečné použít na začátku, dokud výsledky naší práce nenastaví náš appestat (regulátor apetitu), který se nachází v části mozku nazvané hypothalamus. Trvá jeden nebo dva dny, než se nastaví appestat, který řídí náš pocit sytosti. Upravené nastavení bude kontrolovat naši váhu. Když máme v mysli určitou váhu, začne se projevovat na fyzické úrovni. Pomáhá porozumět, že mysl má moc nad tělem, a že to, co je v mysli, utváří tělo a ne naopak.

Je nutné zvrátit konvenční, takzvaný „zdravý rozum“ logiky levého mozku, který říká, že to je tělo, které vytváří mysl. Místo toho se musíme podívat na opak, že to, co je v mysli, se projevuje v těle. Naše myšlenky a přesvědčení o hmotnosti, aktivitě, kaloriích a všech okolních jevech ovlivňovaly naši váhu. Například· je to známé z případů pacientů s více osobnostmi. U pacienta se projeví a přebírá vědomí osobnost jménem Richard, který vůbec nemá problémy s jídlem nebo váhou. Ve skutečnosti jí velmi málo, je čilý a aktivní, a když je Richard v těle, člověk ztrácí váhu a stává se štíhlým.

Pak člověk vstoupí do stavu transu nebo se opije a do těla přijde Wiliam. William miluje jídlo, stále se cpe a váha se náhle dramaticky zvyšuje. Nyní můžeme vidět, že odpověď těla je tedy v mysli – v myšlení, vědomí a postoji mysli a ve způsobu, jakým člověk udržuje vztah k tělu ve své mysli. Je to mysl, která nastaví apetit. Použitím techniky vědomí mysl uvolní problémy s váhou, a člověk může opustit nadváhu téměř automaticky.

Budeme zkoumat povahu samotného vědomí a vztah mezi tělem, myslí a duchem, přičemž

duch je energetickým polem vědomí, které je všudypřítomné po celý život. Je důležité si uvědomit, že tělo nemá schopnost zažít samo sebe. Zpočátku to vypadá neuvěřitelně, protože většina z nás, pokud nejsme osvícení, se domnívá, že jsme fyzickým tělem. Musíme si uvědomit, že tělo nemá žádný způsob, jak se zažít. Paže nemůže zažít paži, ani noha nezažívá nohu. Místo toho musí mít zkušenosti s něčím větším, než jsou sami. Prožíváme tělo prostřednictvím smyslů, které nám říkají, co se v něm děje. Vzhledem k tomu, že smysly těla nemají žádnou schopnost prožívat sebe sama, musí se setkat s něčím, co je větší než to, čím jsou, což je mysl, takže mysl je místem, kde se zažívají pocity v těle.

Mysl samotná není schopna se zažít. Myšlenka nemůže zažít svou vlastní myšlenku, ani paměť nemůže zažít svou vlastní paměť. Fantazie budoucnosti se nemůže zažít sama, ani samotný emoční prožitek. To, co se děje v mysli, musí být prožito v něčem, co je větší než mysl, tedy ve vědomí samotném. Tam je tělo prožíváno přes pocit. Pocit je prožíván v mysli a mysl je prožitá ve vědomí. To můžeme vidět velmi snadno, například když se něco stane s částí mozku, a osoba není schopna zažít opačnou stranu těla.

Bez mysli nemůže být tělo prožívané. Anestezie ukazuje, že bez vědomí si člověk není vědom toho, co se děje v mysli. Pokud je vědomí odstraněno pomocí anestetika, neexistuje žádné uvědomování si zkušenosti, která se děje v mysli nebo v těle, takže vědomí je vyšší než mysl i tělo. Existuje stav, který je mimo vědomí, který je tichý a nehybný, a umožňuje nám vědět, co se děje ve vědomí; nazývá se stav uvědomování (awareness). Stav uvědomování si je aspekt větší, mocné energetické oblasti, která stojí za vědomím, což je energie samotného života. To je nutné vědět, abychom si uvědomili, kde se odehrávají všechny zkušenosti.

Všechny lidské zkušenosti probíhají uvnitř samotného vědomí. V důsledku toho nemůžeme zažít stěnu, podlahu nebo někoho jiného. Místo toho, to, co zažíváme, je uvnitř našeho vlastního vědomí zdí, podlahou nebo jinou osobou. To umožňuje pochopit oblast, ve které můžeme pracovat, která je méně omezena běžně používanými systémy víry.

Pokud je celý problém nadváhy fenoménem, který se vyskytuje uvnitř vědomí, pak vědomí je mocnější než mysl, která je mocnější než smysly, které jsou silnější než tělo; proto můžeme způsobit posun v těle pouze tím, že budeme oslovovat toto vědomí. Pokud řešíme problém v něm, protože tělo bude dělat jen to, co je v mysli, pak se s tělem nemusíme příliš obtěžovat; bude samo o sobě automaticky opravováno, protože problém je ve skutečnosti problémem v rámci zkušenosti uvnitř samotného vědomí.

Techniky, které používáme, mají co do činění s myslí a vědomím, takže se nemusíme zabývat samotným tělem. Tělo podléhá tomu, co se děje v mysli. Výsledky pokusů o vyřešení problému nadváhy, které jsou určeny pouze tělu, jsou notoricky neúspěšné. Téměř každý měsíc vidíme titulky na obalech časopisů a v novinách, které nabízejí novou dietu. To nám umožňuje vědět, že diety nefungují. Pokud existuje tolik řešení problému a nekonečné články o stejném jevu, je zřejmé, že nemají odpověď. Pokud by byla odpověď na problém s váhou, nebyly by vůbec žádné články o stravě, protože každý by to zvládl. Řešení na fyzické úrovni prostě nefunguje. Také

nefunguje pro jiné problémy, které zahrnují komplikované lidské chování.

Problémy, jako je alkoholismus a mnoho nemocí, včetně vředů dvanácterníku a divertikulitidy, viditelně nereagují na to, aby byly řešeny pouze na fyzické úrovni. Musíme být víc sofistikovaní a uvědomělejší, abychom dosáhli vyřešení dlouhotrvajících problémů s chováním.

Technika, pomocí které jsem před několika lety osobně ztratil třicet procent mé tělesné hmotnosti (padesát liber), mi umožnila dosáhnout požadované váhy. Zabere jen pár minut času za den nebo dva – celkově asi jen šedesát až devadesát minut času a pozornosti člověka. Můžete to vlastně dělat, když provádíte svou každodenní činnost doma nebo v kanceláři a dokonce i při jízdě tam a zpět do práce. Působí přímo do vašeho života a snadno se vejde do vašeho každodenního života. Nemusíte zastavit svůj život, abyste tuto techniku použili. Aby něco bylo efektivní, musí se vejít do vašeho životního stylu. Zjistili jsme, že jakákoli technika změny chování funguje, pokud se vejde do každodenního života člověka. Pokud musíte změnit celý životní styl, výsledky jsou obvykle dočasné.

Při této technice, když vyvstane pocit, který jste dříve nazývali hlad, ignorujete myšlenky, které s tím souvisí, a to zejména tím, že zrušíte myšlenku na hlad. Místo toho se dostanete přímo do pocitu, přímo do vnitřní zkušenosti toho, co skutečně prožíváte. Půjdete tam, kde ji zažíváte, aniž byste ji označili, pojmenovali nebo nějak nazývali. Zažijete to a přestanete odporovat těmto pocitům. Tiše se dostanete do samotného vědomí, do vnitřního zážitku toho, co prožíváte, a přestaňte mu vzdorovat.

Na začátku jsme tak ovládáni Pavlovským podmíněným reflexem, že v okamžiku, kdy cítíme ten pocit, označíme ho jako „hlad“. Naše chování ho chce okamžitě uspokojit. Stejně jako Pavlovův pes, který slintal pokaždé, když zazvonil zvon, máme nastavený podmíněný reflex, který nyní chceme zrušit. Jak jej můžeme zrušit, jak dlouho to trvá a kolik úsilí je zapotřebí?

Ve skutečnosti to vyžaduje velmi málo úsilí a velmi málo času. Když dostáváme tento pocit, který byl v minulosti označen za „hlad“ (nyní mám hlad), přestaneme ho označovat a odporovat samotnému pocitu. Začali jsme s ním souhlasit a jsme ochotni být s tím pocitem, ale nic s tím nedělat. Nechali jsme zkušenost v nás působit a jsme ochotni být s touto vnitřní zkušeností nebo pocitem, ať je jakýkoli. Někteří lidé ho mohou cítit v žaludku a někteří ho mohou cítit jako fyzickou slabost. Ať už cítíme cokoli, přestáváme o tom mluvit v našich myslích; přestaneme to převádět do jazyka a jakkoli označovat. Místo toho jdeme do vnitřního zážitku a necháme ho působit. Když se zbavíme odporu, můžeme se dostat na vyšší úroveň, jestliže jsme ochotni to zvolit, a říci: „Chci toho víc.“

Důvod pro to a způsob, jak se to stane přijatelným, je proto, že existuje jen omezené množství pocitů, které přicházejí. Mysl si myslí: „Pokud to neuspokojím, budu mít tenhle hladový pocit nepřetržitě:“ Tak to není, protože ten pocit vyplývá z odporu k němu. Když jdeme s ním, jako v Tao, kde se vrba ohýbá větrem, ale nezlomí se, není tam žádný odpor. Namísto toho, abychom byli dubem, který odolává tomuto pocitu, snaží se s ním bojovat silou vůle a pak se zlomí, můžeme být jako

vrba, jdeme s pocity a přestáváme jim odporovat. Ve skutečnosti je vítáme. Jako bychom říkali: „Více.“ Chceme více větru, více této vnitřní zkušenosti. Když toho chceme víc a jsme s vnitřním pocitem, tak se to prostě vyčerpá.

Je dobrý nápad zahájit tento proces během víkendu doma, kdy můžeme všechno zastavit a jen sedět, nebo lépe, lehnout si a soustředit se na to. Pokud se nenecháme ničím vyrušovat od pocitu, náhle zmizí během několika minut. Poté, co zmizí, můžeme pokračovat v naší činnosti. Poté, co jsme si na tuto techniku zvykli, nemusíme vůbec zastavovat žádné aktivity. Když nastane zážitek, jen sedíme nebo ležíme, soustřeďme se na to a upřímně tomu věnujeme pozornost. Je to jako kdybychom otvírali dveře stodoly a dovolili ochotně pocitu, aby přišel, prožíváme ho, ale nic s ním neděláme.

Chceme přerušit cyklus označování pocitu jako „hlad“, když se objeví, a pak ho uspokojit jídlem. Tímto krokem se posiluje cyklus, čímž se stáváme obětí a jsme pod vlivem tohoto vzoru chování. Namísto toho zůstáváme stranou od tohoto pocitu a začneme ho zvládat, abychom již nebyli v jeho působení; staneme se pánem situace.

. V Zenu existuje slavná série obrázků stáda volů. První snímek ukazuje, že mnich visí na laně, které je připojené k volovi, a vůl ho táhne po zemi. Kolena mnicha jsou pohmožděná, uši krvácejí a je celý zašpiněný. Na dalším obrázku mnich přivazuje vola lanem ke stromu. Mnich chytl vola a tak identifikoval problém. Na třetím obrázku mnich jede na hřbetě vola. Stal se mistrem. Už není obětí v důsledku toho. Jak to udělal? Právě to je tento proces. Chystáme se uvázat vola identifikováním vzoru, o který se jedná, a pak budeme na jeho hřbetě. Osoba, kterou jsme nyní, stojí nezávisle nahoře a stává se pánem této velmi jednoduché věci, kterou je třeba vyřešit. Je to jen ochota zažít, co se na začátku může zdát jako nějaké nepohodlí, nebo jinými slovy, zažít tento pocit bez toho, abychom ho okamžitě uspokojili. Když to děláme, reflex oslabuje.

Ale co děláme s jídlem po celý den? Děláme to, co se nazývá „předvídavé jídlo“. To znamená nikdy nejíst, když máme hlad. V prvních dvou dnech a pravděpodobně po dobu prvního týdne nebo dvou se nikdy nesmíme najíst, když jsme hladoví. Namísto toho necháme jít pocit hladu pomocí této techniky radikální pravdy a předjímáme období hladu. Známe naše vlastní vzory hladu, takže místo čekání, až budeme mít hlad a potom se najíst a tím posilovat vzor, my předvídáme období hladu. Víme, že obvykle kolem šesté hodiny budeme mít hlad, takže místo toho, abychom čekali, až budeme mít hlad a uspokojili ho, čímž budeme posilovat náš stav, předem ho očekáváme. V 4:45, kdy ještě nejsme hladoví, sníme sýrový sendvič.

Technika je jednoduchá: jíst, když nejsme hladoví a nejíme, když hladoví jsme, a tak touto technikou nahrazujeme hladové vzory. Jak dlouho bude trvat, než zmizí hlad a co se stane? Už nebudeme pociťovat hlad nebo chuť k jídlu, zdá se, že zmizí. Druhý den si uvědomíme, že vzor je již tak slabý, že si ho téměř nevšimneme. Kolik minut denně to bude trvat? Celý den to může trvat celkem třicet minut. Všimnete si, že když neuděláte nic s pocitem hladu a opravdu ho necháte bez odporu působit, zmizí za několik minut. Po několikátém opakování pocit zmizí během vteřin. Budeme vědět, že pokud se posadíme a přestaneme odporovat tomuto pocitu, skončí to za několik vteřin a my již nemáme vliv na chuť k jídlu. Už jí nejsme

řízeni a můžeme být od toho zcela osvobozeni.

Namísto tohoto vzoru můžeme cítit jakousi prázdnotu. Tam, kde byl kdysi hlad a snaha jíst, chuť k jídlu, nadšení z něho a pak nasycenost, se zdá, že se v prostoru v našem životě nic neděje. Nyní můžeme udělat nějakou jinou příjemnou aktivitu, jako se odměnit tím, že si dopřejeme čas na čtení knihy, kterou jsme chtěli číst a nikdy neměli čas. Nyní, když jsme venku z kuchyně, kde jsme celou dobu jedli, je čas číst si pro potěšení místo toho, abychom se cítili vinni, protože máme daleko důležitější věci na práci. Můžeme objevit něco, co opravdu rádi děláme.

Jedna věc, kterou můžeme udělat, je například si zdřímnout. Celý čas strávený nákupem jídla, přípravou, jídlem a následným čištěním nádobí může trvat velkou část dne. Díky tomuto novému vzoru máme čas na krátké zdřímnutí. Po dvacetiminutovém zdřímnutí se cítíme fantasticky. Po dvacetiminutovém hladu se obvykle necítíme fantasticky; místo toho se cítíme hrozně. Právě jsme měli čtyři Milky Ways, karamelový zmrzlinový pohár a na závěr kus sýra, a teď se místo spokojenosti cítíme provinile.

Cestou z viny je skutečně vědět, že existuje velmi jednoduchá technika. Zní to tak prostě, ale proto to funguje. Věci, které jsou mimořádně komplikované, jsou obecně daleko od pravdy. Pravda je obvykle úžasně jednoduchá. Jak objevili lidé u Anonymních Alkoholiků, jednoho dne zůstávají pryč od drinku. Zní to příliš jednoduše. Intelekt říká: „Nesmysl! Já to vím.“ Ten intelekt to ví, ale já to vlastně neví. Věc víme jen z osobního ověření prostřednictvím našich vlastních vnitřních zkušeností.

Obvykle trvá přesně jeden den, kdy se nám podaří změnit stravu, hlad a chuť k jídlu, když si dovolíme se přeprogramovat. Všimneme si, že časem se začínáme těšit na jídlo a začínáme se dostávat do vzoru zvyku dostat hlad a uspokojovat pocit. Je velmi jednoduché se vrátit zpět a jednoduše se uvolnit pomocí této techniky několikrát. Jediné, co musíme udělat, je dovolit, aby ten pocit hladovosti přišel, zůstat s tím, přivítat ho a čekat, až se vyčerpá (obvykle to trvá pět minut nebo méně). Možná to budeme muset udělat znovu, pokud jsme si dopřávali požitky po celé roky.

Je jiná věc, která se děje, když to děláme. Existuje centrum v hypothalamu v základu mozku nazvané appestat – nastavení apetitu. Stanovuje míru sytosti a množství sytosti, kterou hledáme. Čím méně jíme, tím více snižujeme nastavení appestatu. Nasycenost je něco jiného, než jak ji chápe tradiční vědecká medicína. Vědecká medicína mluví o kaloriích, jako by jedna kalorie byla stejná jako každá jiná kalorie. Víme však, že sytost hraje velkou roli v našich problémech s hladem a nadváhou. Nasycenost je důležitější než kalorie; proto by dieta, která následuje, u většiny lidí, kteří drží dietu, mohla vyvolat mdloby. Vím však, co vytváří pocit sytosti v mysli, jako například hamburger dušený v cibuli. V době, kdy s jídlem skončím, jsem úplně naplněný a uspokojený masem, sýrem a podobnými potravinami. Sýr není v žádné redukční dietě. Víme, že sýr má faktor sytosti, takže jakmile člověk zkonzumuje určité množství, chuť na jídlo je uspokojená.

Víme také, že kalorie se uvolňují v různé míře. Například tuky je uvolňují jinak než bílkoviny. Víme, že spálit každý gram bílkoviny vyžaduje určitý počet kalorií, jeden z triků, které můžeme využít k urychlení procesu snižování tělesné hmotnosti, je jíst stravu s vysokým obsahem bílkovin. Nejedná se o dietu, ale jenom předkládám pár triků, které jsem pozoroval klinicky.

Jíst cukr na prázdný žaludek je pro cíl programu vážně škodlivé. Proč? Tělo využívá cukr tak rychle, že se vstřebává velmi rychle a nemůže být hned metabolizován, takže se musí prostě uchovávat jako tuk v těle. Jedna věc, kterou je třeba udělat jako součást péče a lásky k sobě, je vyhnout se cukru a sladkostem při zavádění tohoto programu do našich životů. Na začátku chceme vidět rychlý výsledek. Domnívám se, že bychom měli mít nyní uspokojení a vidět nějaké výsledky a odměny, včetně našeho obrazu sebe, jaký si přejeme, aby se projevil.

Nejlepší je vyhnout se věcem, které mají vysoký obsah cukru, zejména na prázdný žaludek, protože cukr stimuluje produkci inzulínu, který pak rychle snižuje hladinu krevního cukru, čímž znovu vytváří pocit hladu. Naproti tomu jedna třetina kalorií bílkovin je spálena právě procesem metabolismu bílkovin. Proto se sto kalorií cukru rovná stu kalorií tuku, zatímco sto kalorií přebytečných bílkovin převádí pouze šedesát šest kalorií na tuk. Vysoce bílkovinná strava má za následek třiceti tři procentní snížení (nedoporučuje se pro lidi s dnou). Všimněte si, že masožravci jsou štíhlí. Ale co vegetariáni? Mohou se také vyhnout cukru a škrobu a přitom se držet stravy s vysokým obsahem bílkovin.

Technikou je přestat odporovat pocitu hladu a ten i chuť k jídlu zmizí. Pak žijeme ve světě, ve kterém už nejsme lapeni v cyklu. Zvykli jsme si na stravovací cyklus přejídání, cítíme se provinile z přejídání a pak se ho snažíme ovládat. Pak přijde hlad a s hladem přichází vina, pak chuť k jídlu, pak očekávání sytosti, následované požitkem a opětovnou vinou, takže existuje nekonečný cyklus, v němž jsme ti poražení. Jediným způsobem, jak to prorazit, je vystoupit nad něj, překračovat ho a být nad ním. Tím, že zmizí, zjistíme, že chuť k jídlu a hlad skutečně zmizí a máme zkušenost s tím, že nikdy nemáme hlad.

Další věc, kterou říká mysl, je: „Nechci se vzdát potěšení z jídla.“ Právě naopak. To, co se stane s radostí z jídla, jakmile použijeme tuto techniku, je, že chuť k jídlu vzniká pouze z aktu požívání jídla, než z předvídavé chuti. Mohu sedět bez hladovění nebo chuti k jídlu, ale v okamžiku, kdy začnu jíst, vytváří se chuť k jídlu a potěšení z jídla je větší, než kdy bylo. Teď už mě jídlo těší víc, než kdykoli předtím. Jídlo již není doprovázeno pocitem viny. Neexistuje žádný strach z toho, že jíte příliš mnoho kalorií nebo že získáváte váhu z jídla. Všechno je pryč, takže se vůbec nevzdáváme potěšení z jídla. Zjistili jsme, že když nemáme hlad, jídlo je mnohem příjemnější. Začali jsme si vychutnávat sýrový sendvič v okamžiku, kdy jsme si vzali první sousto. Nemáme již hlad. Vzali jsme si sýrový sendvič, kousali jsme do něj a vychutnávali si ho. Neexistuje žádná ztráta radosti. Nevěřím ve ztrátu radosti a potěšení; naopak, věřím tomu, že ji zvyšuji. Takže nyní je tu potěšení z jídla, stejně jako radost, potěšení a ospravedlnitelná hrdost na to, že máme tělo, které je vhodnější pro naše estetické ambice – je jak bychom chtěli vypadat.

První věcí, kterou je třeba zvládnout, je cyklus jídla a hladovění. Jsme oběťmi vzorce chování, stavu, který nemá vůbec nic společného se silou vůle nebo morálkou. Tímto způsobem můžeme naprogramovat jakékoliv zvíře. To, co se stalo, je jakýsi podmíněný Pavlovský reflex, která nemá nic společného s naší osobností nebo s naší vlastní hodnotou. Nemá nic společného se shovívavostí k sobě, s orálními narcistickými potřebami nebo s jakoukoli psychoanalytickou teorií, jako je orální agrese nebo orální pasivita. Jedná se pouze o jednoduchý, velmi primární typ podmíněnosti, který byl v naší společnosti upřednostňován.

Zachytili jsme tyto vzory v naší sociální situaci jako děti, to je všechno. Budeme diskutovat o tom, že se dítě chová podle tohoto vzoru a dospějeme k jinému způsobu, jak se dívat na celý stravovací vzorec. Mysl prožívá tělo a vědomí prožívá mysl; proto skutečně prožíváme uvnitř našeho vědomí to, co jsme formálně nazvali „hladem“. Kde je to lokalizováno? Všimnete si, že je to jen systém víry, který se projevuje v žaludku. Je to skutečně zkušenost ve všestranné podobě, je všude. Myšlenka, že je v žaludku, je jen systém víry od dětství. Jak již bylo zmíněno dříve, tělo nemůže zažít nic. To, co se děje, se projevuje v rozptýlenější, obecnější oblasti.

Další technikou, jak se kdykoli zbavit bolesti, nemoci nebo fyzických příznaků, jako je hlad, je uvědomění, že to není nic jiného než fyzický příznak. Všimnete si, že se to projevuje všeobecným, difúzním způsobem, jakoby všude, protože to je místo, kde zažíváme všechny zkušenosti, a ne v lokalizované situaci. Lokalizace vychází ze silného systému víry. Všechny tyto myšlenky máme od dětství. Když se zbavíme energie tohoto pocitu, rozplyne se a nakonec zmizí.

Na dně Mapy vědomí vidíme spodní pocity, a když se dostaneme nahoru k Touze, která pohání cyklus uspokojování hladu chutí k jídlu, zjistíme, že má energetické pole, které kalibruje na úrovni 125 a je v záporném směru. Jinými slovy má škodlivý vliv na naše životy. Emoce, které s tímto energetickým polem přicházejí, jsou chtění, toužení a všechny závislosti. Proto nazývat problémy s váhou a stravou závislostí je částečně správné, neboť charakteristikou negativního energetického pole na úrovni 125 jsou pocity chuti, touhy a chtění, a zpracování probíhající ve vědomí je zachycení v pasti. Člověk se proto cítí jako oběť a kvůli sestupnému směru energetického pole s negativními pocity, které se týkají celého cyklu.

Když jsme se přestali vzdorovat a překonali to, dostaneme se ke stupni Odvahy, abychom zvládli problém pýchy naší ochotou podívat se na něj. Když se dostaneme nahoru a vystoupíme z tohoto cyklu na úrovni 250, budeme odpojeni. V tomto okamžiku proces probíhající ve vědomí znamená být propuštěn. Vzhledem k tomu, že energetické pole se nyní pohybuje nahoru, máme dobrý, pozitivní, konstruktivní pocit a cítíme se lépe. Je v tom hodně síly.

Jak zažijeme toto oddělení? Je to zážitek podobný tomu, že jestli jíme, je to v pořádku, a pokud ne, je to také v pořádku. Lidé se ptají: „Chceš teď něco jíst?“ Říkám: „No, jestli něco připravíš, v pořádku.“ Potom se zeptají: „Co chceš jíst? Chceš jíst ryby, makarony nebo pečené fazole?“ Řeknu, „No, buď to, nebo ono.“ Když člověk dosáhne této úrovně manipulace s chutí k jídlu a hladem, už není fixovaný na jedno nebo jiné jídlo. Dalo by se říci: „Pokud máme dnes večer steak, je to v

pořádku, a pokud ho nemáme, je to také v pořádku.“ Je to v pořádku v obou případech. To znamená, že člověk je volný.

Jedním z charakteristických rysů tohoto postoje je svoboda a volnost. Svoboda od čeho? Je to osvobození od pohánění programem nebo okolnostmi a od postoje oběti cyklu. Je to uvolnění z pasti, kde se cítíme špatně. Když se od těchto pocitů oddělíme, začneme se cítit v sobě dobře. Naše ochota to dělat nás vyzdvihuje až k úrovni 310, na které máme ještě lepší pocit. Začínáme přijímat, že to není nic jiného než jev, jen soubor vibrací probíhajících uvnitř vědomí. Nemá to nic společného s jídlem ani tělem. To všechno jsou jen programy. Fyzika v podstatě vysvětluje, že to je jen soubor vibrací, které se dějí v oblasti vědomí, a je v našich silách to změnit. Jakmile to uděláme, můžeme opravdu začít milovat sami sebe víc než předtím.

Existuje další velmi zajímavý aspekt, který se děje ve vědomí a který bude velmi užitečný. Je to něco, co můžete pozorovat uvnitř sebe, a něco, co jsem viděl dít se v mém nitru. Cyklus byl v minulosti poháněn hladem, chutí k jídlu, sytostí a pak vinou. Všechny dobré úmysly, které jsem měl ohledně diety a úbytku váhy, náhle vyletěly z okna a někde zmizely. Poté, co jsem se nacpal mnohem víc, než jsem potřeboval, najednou se objevil pocit znechucení a viny. Lidé s vážnými problémy s jídlem to často zažívají. Jdou do koupelny, vyzvrátí všechno jídlo zpátky a pak se nenávidí, obviňují, a dokonce mají i sebevražedné deprese, které mohou být velmi těžké. Co se skutečně děje v tomto typu situace? Všiml jsem si, že když se člověk posadí k jídlu, je to dospělý člověk, který chce snížit váhu, ale je to „vnitřní dítě“, které je vždy hladové.

V minulosti dr. Eric Berne, autor knihy *Games People Play* (*Jak si lidé hrají*) a tvůrce *Transactional Analysis* spolu s dalšími lidmi v této oblasti, mluvil o našich „dětských“, „dospělých“ a „rodičovských“ záznamech, které jsou jako tři hlasy uvnitř nás. Jeden je toužící dítě; jeden je dospělý, který je racionální, inteligentní a vzdělaný; a třetí je rodič, který má tendenci být represivní a moralistický. Rodičovský hlas nám říká co je správné a co špatné. Když sedíme u stolu nebo jdeme do ledničky, dospělý uvnitř nás upadne do bezvědomí a dítě převezme vládu.

Co dítě ví o stravě, hmotnosti a kaloriích? Nic. Vědomí dítěte je: „Chci, uspokojuji a dostanu,“ a tak jdeme do ledničky, aniž bychom si uvědomili, že jsme v jiném stavu vědomí, v němž je dítě dominantní. Takže kdo leze do ledničky? Dítě. Kdo objednává druhý zmrzlinový pohár s horkým fondánem nebo má druhou porci brambor a omáčky? Dítě. Poté, co jsme vyhověli dítěti, aniž bychom si uvědomili, co se děje, když jídlo skončí, dítě nás opustí. Je nacpané a kdo pak nahradí jeho místo? Rodič, který pak říká: „Jak jsi mohl být tak hloupý? Proč jsi měl nášup? Takže jsi měl kus koláče? Proč jsi ke koláči přidal zmrzlinu? Přemýšlej o kaloriích. Jsi skutečně hloupý a slabý; nemáš žádnou vůli. Nejsi dobrý, sebehodnocení je mizerné.“

V tomto okamžiku podléháme vnitřnímu rozzlobenému rodiči, který nás obviňuje. Obviňuje koho? Obviňuje vnitřní dítě. Kde je tentokrát dospělý? Byl umlčen. Dospělý tam nebyl při jídle ani po jídle. Dítě a rodič převzali celý jídelní

program, což je přirozené, protože to je místo, kde se jedná především o nastavení stravovacích návyků. Nastavují se u dítěte, a kdo jiný sedí vedle dítěte, než rodiče? Takže se dítě střídá s rodičem v průběhu celého stravovacího vzoru.

Abychom to zvládli, musíme si být vědomi toho, že tento vzor běží. Stačí si být vědom toho, když se to začíná měnit. Nyní si můžeme udělat záznam pro sebe, postavit se ke stolu nebo k ledničce a vědomě zavolat našeho dospělého a říci dítěti: „Toto je nyní místo pro dospělé, protože můj dospělý si velmi uvědomuje své stravování.“ Můj dospělý ví o kaloriích, dietě a zdravých stravovacích návycích. Vědomě zavolám svého dospělého, aby tu byl u tohoto jídla. Říkám: „Můj dospělý je tady a teď“ a vědomě odmítám přítomnost dítěte. Vzhledem k tomu, že nedojde k nadměrnému požitkářství, když jsem s jídlem hotov, můj dospělý zůstane. Žádný rodič nepřijde, aby mě vinil za to, co se stalo.

Nepřebírá kontrolu ani ničemu neodporuje, prostě to bere na vědomí. Když se posadíme, přivoláme našeho dospělého a budeme si ho vědomi. Když se posadíme za stůl k večeři, sledujeme, jak dítě v nás přichází. Sledoval jsem to u sebe. „Oh, podívej se, kdo je u stolu. OH wow! Podívej se na tu hromadu brambor! Podívej se na omáčku!“ Jen se dívejte na lidské tváře, když sedí u stolu a uvidíte, kdo v nich má navrch. Vidíme, jak se jejich oči rozevřou a zornice se rozšíří. V té chvíli vidíme pětiletého kluka.

Můžeme vidět váženého obchodníka, který chodí do restaurace s kufříkem. Prochází kavárnou a posadí se. Teď se na něj podívejte, jak si před sebe položí ubrousek. Vezme si ubrousek – a někdo jiný je už v něm! Je to dítě, které je připravené, aby si to užilo! Samozřejmě, poté, co dítě nahradí muž, okamžitě vidíme: „Ach, jedl jsem příliš mnoho.“ A kdo je tam? Podívejte se na ten zamračený pohled, jak si člověk spílá, když odchází z restaurace. Ve své mysli počítá všechny kalorie. Právě snědl 3.850 kalorií k večeři a jeho doktor mu řekl, že má mít jen 900 kalorií denně. Přemýšlí, že nemůže jíst až do příštího úterý a ptá se, jak přežije.

Mohli bychom se vymanit z tohoto sebevražedného vzoru právě tím, že jsme si sebe vědomi. Udělejte malou značku na dveře chladničky, která říká: „Pouze pro dospělé.“ Berte ji na vědomí; uvědomte si, kdo je ve vás. Zjistili jsme, že dospělý si jídlo také hodně užívá, ale prostě se jím tak snadno nepoblázní.

Je důležité, abyste co nejvíce zabránili kolísání hladiny cukru v krvi při prvním zahájení tohoto programu, protože v nevědomí je pokles hladiny cukru v krvi často spojován s hladem a hladovými pocity. Například pokud jíme na prázdný žaludek horký zmrzlinový pohár, krevní cukr vystoupí, uvolní se adrenalin a inzulín a krevní cukr má tendenci rychle klesat. Behaviorálně, v minulosti to bylo spojené s pocity hladu, ale my nejsme aktuálně hladoví. Žaludek je stále plný. Máme více kalorií, než potřebujeme, ale je to rychlost a stupeň poklesu hladiny cukru v krvi, odkud se znovu objevil pocit hladu.

Je mnohem snazší, když zahájíte tento program, zůstat co nejvíce na stravě s vysokým obsahem bílkovin, protože hladina cukru v krvi zůstává relativně vyrovnaná. Vyhýbáme se takovým náhlým poklesům, které vyvolávají pocit hladu a

chceme něco hned sníst, a proto je to takto pro nás snazší. Cílem je vyhnout se utrpení ve všech jeho podobách. Nechceme zažívat utrpení v žádném programu, protože jinak to nebude fungovat. Počítáním kalorií a deprivací vytváříme formu utrpení. Co se pak stane, probíhá v nevědomí – my se uspokojíme a nadměrný požitek nastaví vinu. Potom si uložíme dietu, která je sama sobě trestem, když jíme chleba a vodu po určitou dobu jako vězni. Poté, co jsme se dostatečně potrestali za přemíru jídla, vina zmizí a starý obvyklý stravovací vzorec se vrátí. Chceme odstranit nerovnováhu přehnaných extrémů: cítit se provinile, „jít do sebe“ formou represivní stravy chleba a vody – nejprve se přehnaně přejíst, a pak se přehoupnout do viny a sebe-trestající deprivace.

Deprivace není cesta ke štěstí, ani přehnaný požitek. Je lepší používat techniku vědomí, aby je překonala a zůstat uprostřed obou, abychom byli nad tím problémem a vládu převzal dospělý. Díky tomu je to snadné a příjemné. Je opravdu nádherné si uvědomit, že jsme zvládli a překročili jenom během několika minut něco, co nás po celý život sužovalo.

První den jsem to zkusil, myslím, že jsem strávil asi čtyřicet pět minut tím, že jsem seděl a zvládal tyto pocity; druhý den, možná dvacet minut; třetí den možná deset minut; a čtvrtý den možná čtyři minuty. Od té doby si myslím, že jsem celkově strávil asi hodinu touto technikou v průběhu mnoha let. Člověk může spustit stopky, posadit se, použít tuto techniku a znovu stisknout stopky, když pocit hladovění zmizel. Člověk pravděpodobně nebude potřebovat víc než hodinu během desetiletého období, takže určitě není zapotřebí mnoho úsilí nebo utrpení, které by bylo třeba prožít.

Není třeba žádné síly vůle, místo toho se používá ochota, protože to je pozitivní, silná energie na úrovni 310. Použití síly vůle znamená odpor, což je negativní energetické pole se slabou mocí pouhé úrovně 125. Místo toho používáme ochotu a přijetí, což vede k štěstí, které kalibrují blíže k úrovni 500. Nakonec máme radost a dobrý pocit ze sebe. Tělo se stává příjemné a začneme ho prožívat šťastným způsobem.

Dalším způsobem, jak zvýšit rychlost tohoto efektu, je sledování našich aktivit. Cvičení je skvělé, ale kolikrát ráno vstaneme a děláme kalesteniku (gymnastické cvičení k dosažení tělesné zdatnosti a ladného pohybu)? Bez ohledu na to, jak atraktivní je ten člověk v televizi, to uděláme jen několikrát, a čtvrtý den naše nadšení zanikne; dříve než to poznáme, jsme zpět ve stejném starém vzoru. Cvičení je výborné. Je dobré pro pocit pohody, ale lidé, kteří redukují váhu, znají pravdu. V garáži mají tucet cvičebních strojů.

Naproti tomu relativně bezproblémový systém, který byl právě popsán, skutečně funguje tak dobře, že můžete mít problém s tím, že budete příliš hubení. To se stalo se mnou. Technika prostě fungovala tak dobře, že docela brzy zmizely chuť k jídlu a hlad, spolu se všemi stravovacími cykly, požitkářstvím a pocitem viny. Všiml jsem si, že jsem zapomněl sníst i oběd. Byl jsem zaneprázdněný denními aktivitami a zcela jsem zapomněl jíst.

Jednou za čas to na nás přijde jako na začátku, protože je to zvyk, že je doba

jídla. Pak se jen posaďte a přestaňte vzdorovat pocitu, a všimnete si, že myšlenky „musím jíst snídani“, „musím jíst oběd;“ nebo „musím jíst večeři“ jsou kulturní okolnosti. Nemají žádnou realitu. Je stejně snadné nejíst celý den. (Ve skutečnosti jsem chodil bez jídla a ani jsem si toho nevšiml.) Jednou jsem byl bez jídla od pondělí do čtvrtka. Byl jsem tak zaneprázdněn aktivitami a ve čtvrtek jsem si najednou uvědomil: „Myslím, že jsem nejedl během posledních pár dní:“ Jistě, nejedl jsem. Rodina si začala stěžovat, že jsem příliš hubený, takže jsem si musel uvědomit, že je nutné jíst. Musel jsem se trochu naprogramovat, abych se vrátil k jídlu. Technika funguje velmi dobře a přináší velké štěstí.

Může se stejně dobře použít i jiná technika vědomí, která má obecnou aplikaci. (Všechny techniky, které jsme probírali, mají mnoho aplikací.) Vy si představujte, jaké tělo chcete mít, a pocit, který chcete mít z tohoto těla. Pak si vzpomeňte na dobu, kdy jste se ve svém životě cítili radostně a potěšeně. Dále si představte tělo tak, jak chcete, aby vypadalo, a zopakujte tento pocit radosti. Například, pokud chcete být štíhlý, představte si sebe jako štíhlého člověka a začněte milovat ten obraz sebe. Milujte ten obraz těla a pak ho nechte jít, protože víte, že jste si vytvořili program. Nastavili jste, co se stane v budoucnu, protože se mysl automaticky začne pohybovat tímto směrem. Milujte toto zobrazení sebe sama. Pokud se vám to líbí, můžete snížit počet kilogramů a představit si, jak chcete vypadat, a říkat: „Víte, je fantastické být štíhlý a aktivní a cítit se dobře v těle. Miluju se za to.“ Výzkumné studie potvrzují, že zobrazovací techniky jsou účinné.

Chceme se přestat identifikovat s tělem. Nejsme tělem. Máme tělo, takže náš vztah k tělu je důležitý. Jsme tím, kdo má tělo, stejně jako máme auto nebo dům, ve kterém žijeme. Tělo se stává jako takovou věcí, jako je zvíře, což je skvělý způsob, jak se na to podívat. „Vidíš, tohle je můj malý mazlíček, to je moje kolo, to je moje auto, toto je můj miláček, který mě nosí.“ Vidíme, že se to liší od toho, když se říká: „Jsem to já.“ Jestli říkám, že jsem tělo, pak podléhám tomu, co se děje s tělem. Pokud přibírá váhu, pak jsem to „já“, kdo je tlustý, a já jsem ten, kdo je vinen. Netrvá příliš dlouho při meditativním sebeuvědomění pochopit, že jsme tím, kdo prožívá tělo, ale nejsme tělem.

Na začátku jsme říkali, že tělo se nemůže zažít, to může být jen v mysli. Mysl může být prožívána pouze vědomím a samotné vědomí může být prožito pouze v poli nazvaném „uvědomění“, takže jsme tím, kdo si je vědom těla, i tím, kdo je mimo tělo. Naše realita je jedna věc a tělo je jiná, které odráží to, co držíme ve vědomí. Problém tedy není vůbec s tělem; problém je to, co držíme ve vědomí.

Úkolem je skutečně změnit vibrační vzory uvnitř vědomí. Tělo automaticky dělá to, co je mu řečeno, že má dělat. Nemůže přemýšlet, protože nemá mysl. To, co jsme, má mysl a tělo následuje, co říká mysl.

Když s touto představovací technikou udržujeme náš vztah k tělu jako příjemný, uvolňujeme jeho nadvládu. Když se snažíme pokračovat a postupovat podle těchto technik, zdá se, že tělo je lehčí. Tělo, které nemá nic společného s váhou, je pokládáno za stále lehčí. Po čase, když pokročíme na stupnici vědomí, si stěží uvědomujeme, že tělo dokonce existuje.

Při pohledu na Mapu vědomí jinak můžeme vidět, jak vzniká a jak se udržuje problém s váhou tím, že ho máme ve vědomí ve formě destruktivních emočních vzorců. Obecně se předpokládá, že tyto negativní pocity jsou „příčinou“ problému váhy, ale pokud se na to podíváme, vidíme, že tomu tak skutečně není. Vidíme, že to jsou reakce na problém váhy a někdy jsou důsledkem nebo jsou paralelní.

Jak jsme se stavěli k problému s váhou až do tohoto bodu? Většina z nás byla v dolní části Mapy v oblasti s názvem Vina s velmi slabým energetickým polem 30. Pokud se pokusíme zvládnout náš problém s váhou nebo jakýkoli jiný problém, jako je alkohol nebo vztah, z úrovně viny, můžeme vidět, kolik energie potřebujeme. Máme třicet dolarů ve srovnání s Láskou, která má pět set dolarů. Třicet dolarů nás neposune k velkému pokroku. A nejen to, energetické pole je negativní, což znamená, že budeme mít negativní pocity ohledně celé záležitosti spolu s nenávistí k sobě. Proces je skutečně destruktivní.

Lidé skutečně spáchali sebevraždu kvůli problému s hmotností a se střídmostí. Dokonce, i když zvládnou Vinu, přesouvají se do beznaděje. Tento stav v energetickém poli 50 je také doprovázen zoufalstvím. To znamená: „Můj případ je beznadějný. Zkoušel jsem všechny druhy diet. Zkoušel jsem mléčné farmy. Ztratil jsem tolik energie, že už nemám sílu tento problém řešit. Jsem toho obětí a vzdávám se.“ Proto tato úroveň: “ Jsem beznadějný případ.“

Následující úroveň je Zármutek. To je úroveň deprese a lítosti kvůli problému spolu s pocity sklíčenosti a deprimovanosti. Člověk může mít strach z tohoto problému a jeho důsledků. To všechno jsou negativní pocity, jako například: „Umřu na srdeční infarkt. Tato nadváha mě zabije.“ Tato úroveň je plná obav, úzkosti a paniky. „Zničí to mé vztahy a budoucnost.“ Samozřejmě, sebevědomí člověka je sraženo dolů, takže lidé s problémem nadváhy se často sociálně stahují. Kompenzují to jinými způsoby, protože se kvůli tomuto energetickému poli cítí neschopní. Oni nejsou vůbec neschopní lidé. Oni jen tvrdí, že situace a negativita ovlivňují jejich emoce.

Už jsme probírali, že Touha na kalibrační úrovni 125 zahrnuje toužení, chtění, chuť a zachycení v této pasti.

Další pole výše je Hněv. Víme, že se člověk zlobí na svůj problém s váhou. Nesnáší ho a zlobí se kvůli tomu. Energetická úroveň 150 je účinnější a hněv může být úspěšnější než vina nebo beznaděj. Pokud se člověk dostatečně hněvá na svůj problému s hmotností, může se posunout až na úroveň Pýchy na úrovni 175. Ta nabízí mnohem více energie. Pomocí pýchy se člověk může rozhodnout přijmout úspěšný program, který bude dodržovat, a pak se přesune na Odvahu.

Odvaha poskytuje některé nástroje, které opravdu fungují, a na této úrovni je odvaha je vyzkoušet. Na úrovni 200 je hodně energie ve srovnání s úrovněmi 30 nebo 50. To nám umožňuje čelit, vyrovnat se a zvládnout problém, což má za následek posílení vlastní moci. Pravdou je, že jsme nevěděli, jak to zvládnout. Pokud bychom to věděli, tak bychom to udělali.

Při používání těchto technik „let-go“(ať jde) se od tohoto problému oddělujeme. Pokud zůstane váha, zůstane, a pokud tomu tak není, není v tom žádný rozdíl; proto

se cítíme dobře a pak se dostaneme až na úroveň Ochoty.

Ochota na 310 má spoustu energie v porovnání s Vinou nebo Smutkem. Můžeme vidět, jakou moc máme nyní, že souhlasíme a sladili jsme se s touto technikou. Naším záměrem je, že se s problémem nakonec vypořádáme a můžeme přijmout, že se dá zvládnout. Začneme se cítit přiměřeně a více sebejistě. Nastává transformace, protože si uvědomujeme, že síla zvládnout to je uvnitř nás a my se začneme přesouvat k lásce. Je tu touha skutečně milovat sebe a tělo, když se s ním neidentifikujeme jako s já"; toto tělo není „já". Pokud ztratím levou nohu, stále jsem „já". Pokud ztratím pravou nohu, stále jsem „já". Pokud si představím, že ztratím levou nebo pravou ruku, stále budu „já". Pokud ztratím obě uši, budu stále „já". Nakonec si uvědomujeme, že jen „já" jsem já a nejsme tělem. Ať už tělo váží 200 liber nebo 85 liber, to, co vlastně jsme, má jinou kvalitu a podstatu. Proto se musíme naučit milovat toto tělo teď, začnete si ho opravdu cenit a uvidíte, že je to jen příjemná malá loutka.

Způsob, jak se dívat na tělo, je vidět, že je to šťastná loutka, která prostě jde svou cestou. Na této úrovni si s tím můžeme začít hrát a zažít radost. Jak tak poskakuje, jsme si ho jen trochu vědomi, protože zažíváme naši existenci z pozice Jednosti (Allness). Jakmile si uvědomíme, kde se zkušenost skutečně děje, uvědomujeme si, že „prožívání" je nelokální, rozptýlený, subjektivní stav. Začínáme se identifikovat s všudypřítomností místo se žaludkem nebo vředem – všemi těmito lokalizovanými věcmi – a místo toho si uvědomujeme, že to, co jsme, je vědomá bytost.

Vědomí je všude, a tak začneme zažívat existenci jako neprostorovou. V této každodennosti a Všebytí tato šťastná loutka poskakuje, spontánně dělá to, co dělá, a je jí dobře. Dokonce, i když jednáme záměrně, jsme pouze spontánně záměrní. Při pozorování se zjistí, že veškerá činnost nebo dokonce myšlení jsou spontánně autonomní. (Potvrzeno výzkumem neurovědy B. Libeta a kol.) Oceněním naší existence si uvědomujeme její vnitřní velikost, blahobyt a radost z živosti a vidíme tělo jako přispěvatele k tomuto naplnění něčeho příjemného. Tělo je něco, co se baví, experimentuje a hraje si.

Během několika dnů, jakmile uvolníme tento cyklus chuti k jídlu a hladu, je zbytek automatický. Víme, že nemusíme dělat jinou věc. Pokud chceme odhodit zdravý rozum a mít dietu z Coca Coly namísto toho, abychom příjem Coly regulovali, abychom ušetřili sto kalorií, je to náš úsudek. To je na nás, což se liší od toho, co je důsledkem. Je to odlišné od toho, když jednáme pod tlakem viny, protože teď máme na výběr.

Dalším trikem, který funguje, je nikdy nedovolit překročit určitý počet liber. Pokud si vybereme 132, znamená to, že pokud náhodně vážíme 134, vrátíme se k této technice znovu a vystoupíme z tohoto cyklu, protože ty staré vzory mohou mít tendenci se opakovat. Nicméně, pak je snadné je opustit, jestliže se vracejí. Tuto techniku používáme pouze jednou nebo dvakrát. Poprvé, když jsme hladoví, posadíme se a přeskočíme jídlo, dokud hlad nezmizí. Pak jdeme do chladničky, pokud chceme, a připomeneme si, že je pro dospělé. Můžeme dát do chladničky upozornění, abychom ho viděli, když otevřeme dveře, nebo možná obrázek sebe jako dospělého. To nám

pomáhá uvědomit si, že máme na výběr, a čí ruka leze do chladničky. Víme, že kluka udržíme venku, protože ten kluk se chystá na to, co je v chladničce, a nedovolí dospělému, aby tam byl. V důsledku toho se vše stalo velmi příjemným zážitkem, při němž se opravdu začneme mít rádi.

Základem všech sebe léčitelských technik je především to, abychom se naučili, jak sami sebe milovat, začít si sebe cenit a milovat, když jsme v pravdě. To, co jsme skutečně, se pak podívá na naše malé tělo a začne se z něj dostávat. Říká mu: „Je mi s tebou dobře. Jsi zábavná věc.“ Začínáme vidět, že opravdu funguje automaticky. Uvidíme, že ego na nás také zkoušelo trik. Myslíme si, že uděláme rozhodnutí a tělo pak následuje. Ve skutečnosti to dělá samo o sobě, protože je automatické. Jakmile se uvolníme z negativního vzoru, tělo se zvládne velmi dobře.

Při vědeckých experimentech s malými dětmi, pokud si mohou spontánně zvolit stravu, automaticky vybírají vyváženou stravu. Člověk začne zažívat návrat víry k přírodě a dovolí, aby tělo bylo samo sebou. Povaha toho, co je přirozené tělu, automaticky zvládne jeho nutriční potřeby. Když vystoupíme ze sociálního programování, to, co je uzdravující a zdravé pro tělo, přebírá vládu. Pečuje o tělo, vybírá to, co potřebuje a chce jíst, a dělá to mimořádně dobře.

Mohlo se říci, že je moudré mít víru v Božství uvnitř samotné Přírody, a tělo je součástí krásné přírody této planety. Má svou vlastní vnitřní moudrost. Když odstraníme umělé programování naší společností, projevuje se vnitřní vrozená moudrost těla a vyjadřuje se ve smyslu živosti, radosti, lehkosti a schopnosti vždy se cítit dobře a váha těla se automaticky upravuje.

K dosažení tohoto cíle je potřeba pouze několik minut a následuje mnoho let radostných odměn. Buďte v pohodě s tělem. Milujte ho, chovejte se k němu dobře a dejte mu veškerou lásku a pozornost, kterou potřebuje. Uvědomte si, že patří vám, ale není to, čím jste. Je to krásný majetek, takže si ho užijte, dokud ho máte.

„Co když udělám všechno výše uvedené a nefunguje to? Co když mám nadále nadváhu navzdory všemu?“ Pokud se jedná o tuto situaci, pak je čas posunout priority. Možná existuje genetický vzorec, který je rodinný a dokonce i multigenerační. Problém s váhou je vlastně marnivost, pokud není život ohrožující. Je lepší se soustředit na to, že jste milující a cenná osoba. Mnoho skvělých lidí, kteří změnili historii, byli pravděpodobně geneticky těžcí, jako třeba Winston Churchill, generace operních hvězd, William Jennings Bryan, Teddy Roosevelt a evropští panovníci a aristokracie. Je lepší být zdravý a šťastný a prostě odmítnout celou záležitost, než být tím posedlý. Tělo si s sebou nevezmeme, až opustíme planetu, a estetika nemá v nebi prioritu.

Následující část: Kapitola 12 Deprese