

© 2019 Editura ACT și Politon pentru prezenta versiune românească

Editura ACT și Politon

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.

tel: 0723.150.590, e-mail: office@actspoliton.ro

www.ACTsiPoliton.ro | www.blog.ACTsiPoliton.ro

Traducător: Cătălina Ștefan

Redactor: Mona Apa și Teodora Pavel

Tehnoredactor: Teodora Vlădescu

Coperta: Marian Iordache

Editor: Andrei Ruse

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

WILLIAMSON, MARIANNE

Curs de pierdere în greutate: 21 de lecții spirituale ca să scapi pentru totdeauna de kilogramele în plus/ Marianne Williamson;

trad.: Cătălina Ștefan. - Ed. a 3-a. - București: Act și Politon, 2019

ISBN 978-606-913-475-7

I. Ștefan, Cătălina (trad.)

613.2

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmită mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

MARIANNE WILLIAMSON

CURS DE PIERDERE ÎN GREUTATE

21 de lecții spirituale ca să scapi pentru totdeauna de kilogramele în plus

Traducere din limba engleză:
CĂTĂLINA ȘTEFAN

 **ACT și Politon**

2019

Pentru Oprah

Această carte a început și s-a sfârșit ca o discuție între prietene. Oprah Winfrey a inspirat această carte, i-a dirijat cursul și i-a orientat viziunea. Sufletește cu siguranță, dar din multe puncte de vedere și literar, această carte a reprezentat un efort comun. Fiecare pagină este o reflecție a afecțiunii și a recunoștinței mele față de ea; sper că îi va aduce alinare, aşa cum și ea a adus alinare atât oameni.

Orice cititor care simte că această carte este un dar trebuie să știe că a fost un dar de la ea.

CUPRINS

Cuvânt-înainte de Dean Ornish	7
Introducere	17
Îmbarcarea în călătorie	25
LECTIA 1 Dărâmarea zidului	31
LECTIA 2 Ființa Suplă face cunoștință cu Ființa Non-Suplă	45
LECTIA 3 Clădește-ți altarul	61
LECTIA 4 Invocă-ți sinele real	79
LECTIA 5 Începe o poveste de iubire cu mâncarea	95
LECTIA 6 Clădește o relație cu mâncarea bună	111
LECTIA 7 Iubește-ți corpul	121
LECTIA 8 Încredințează-te Divinității	133
LECTIA 9 Locuiește-ți corpul	143
LECTIA 10 Sfințește-ți corpul	157
LECTIA 11 Ritualizează schimbarea din tine	173
LECTIA 12 Dedică-te tie însăși	183
LECTIA 13 Trăiește-ți sentimentele	195
LECTIA 14 Îngăduie suferința	209
LECTIA 15 Părăsește zona singurătății	217
LECTIA 16 Disciplină și discipolat	229
LECTIA 17 Iartă-te pe tine însăși și pe ceilalți	243
LECTIA 18 Respectă procesul	255
LECTIA 19 Aducerea pe lume a sinelui tău real	269
LECTIA 20 Operație pe suflet	285
LECTIA 21 Strălucirea corpului	291
<i>Pagini de jurnal pentru Cursul de pierdere în greutate</i>	299
<i>Mulțumiri</i>	349
<i>Despre autoare</i>	351

LECTIA 1

DĂRÂMAREA ZIDULUI

Nu am fost niciodată dependentă de mâncare, însă ani de zile am mâncat compulsiv. Dietele nu funcționau. Mă înfometăm, apoi înfulecam, iar mă înfometam și iar înfulecam, într-un ciclu constant al abnegației și al slăbiciunii. Detestam multe aspecte ale acestei situații, dar mai rău decât orice era cât de mult mă gândeam la mâncare. Eram obsedată de mâncare. Rareori îmi ieșea din minte gândul că mâncam.

Și apoi am scăpat de el, în chip miraculos. Când am început să studiez *A Course in Miracles* (*Curs de miracole*)*, nu mă gândeam conștient la greutatea mea ca la un domeniu în care să-mi doresc un miracol. Însă într-o zi m-am uitat în jos și nu mi-a venit să cred ce văd, pe cântar sau la

* Fundația pentru Pace Lăuntrică, *Curs de miracole*, Editura Centrum, Polonia, 2009. (n.tr.)

Respect corpul meu. Greutatea scăzuse pur și simplu și mi-am dat seama de ce. Acea greutate fusese doar o manifestare fizică a nevoii mele de a-i ține pe oameni la distanță. Îmi era teamă de alți oameni și clădisem un zid de protecție în jurul meu. Aplicând *Cursul*, am învățat să întind mâna peste zid. Am învățat cum să înlătărească frica cu iubirea. M-am rugat la Dumnezeu să intre în viața mea și să îndrepte toate lucrurile. Iar zidul a dispărut.

Prima ta lectie se concentrează asupra următoarei vizualizări: imaginea greutății tale excesive ca un zid de cărămidă pe care îl porți cu tine pretutindeni. Acest zid a fost clădit de mintea ta subconștientă; scopul său este să te separe de ceilalți și chiar de viață însăși. Frica ta a clădit zidul, iar iubirea îl va dărâma.

Privind atent, vei vedea că fiecare cărămidă are scris pe ea ceva

<i>Rușine</i>	<i>Nedreptate</i>
<i>Furie</i>	<i>Protecție</i>
<i>Frică</i>	<i>Mândrie</i>
<i>Neîndurare</i>	<i>Egoism</i>
<i>Critică</i>	<i>Gelozie</i>
<i>Dispreț</i>	<i>Lăcomie</i>
<i>Responsabilitate excesivă</i>	<i>Lene</i>
<i>Presiune</i>	<i>Izolare</i>
	<i>Nesinceritate</i>

<i>Epuizare</i>	<i>Mândrie</i>
<i>Împovărare</i>	<i>Inferioritate</i>
<i>Stres</i>	<i>Jenă</i>
<i>Durere sufletească</i>	<i>Abnegație</i>

Acum îngăduie-ți să recitești această listă, foarte încet. Cu fiecare cuvânt, întrebă-te dacă reprezintă sau nu un gând, o realitate emoțională sau un defect de caracter care îți aparține. Trebuie să știi că marea majoritate a oamenilor, dacă ar fi sinceri cu ei însăși, ar spune „Da”. (Ai putea chiar să adaugi pe listă și câteva cuvinte proprii.) Și cu fiecare cuvânt, avansează încet în inima ta și îngăduie-ți să identifici situațiile sau circumstanțele din viața ta de care se leagă acel cuvânt.

Greutatea de care vrei să scapi a fost adăugată conștiinței tale înainte să fie adăugată corpului tău. Corpul tău este doar un ecran pe care se proiectează natura gândurilor tale. Când greutatea dispare din conștiință, va dispărea și din experiența fizică. Rugându-te la Dumnezeu să înlăture cauza, automat înlături efectul.

Greutatea care-ți apasă mintea și astfel, și corpul, este greutatea propriilor umbre emoționale asupra căroru nu a strălucit nicio rază de lumină, indiferent că sunt sentimente neprocesate, gânduri negative sau atitudini și trăsături de caracter izvorăte din frică. Nu se deosebesc de umbrele altor oameni.

Tipic situației tale este că, dintr-un motiv sau altul, aceste gânduri sau sentimente au înghețat în tine și nu sunt

Respectând procesate corespunzător. În loc să te încruntezi, să spunem – adică să treci printr-o supărare, dar apoi să îți treacă – tristețea ta poate, din diverse motive, să îți rămână blocată în minte. Apoi îți se blochează în corp. Nu reușești să asimilezi o experiență și să o depășești. Emoțional și mental, precum și fizic, sistemele noastre trebuie să proceseze deșeurile.

Experiențele dureroase nu trebuie să persiste. Ele sunt menite să ne învețe ceea ce trebuie să ne învețe, iar apoi să se risipească pe tărâmul memoriei dinamice. Chiar și amărăciunea din trecutul nostru se poate transforma într-o calmă acceptare. Dar dacă sistemul tău de înlăturare a deșeurilor psihice este pe butuci, ai încercat, în mod subconștient, să scapi de aceste gânduri și sentimente mâncându-le. *Dacă nu pot să-mi procesez tristețea, poate că-ș putea să o mănânc. Dacă nu pot să-mi procesez furia, poate că-ș putea să o mănânc.*

În lipsa unei supape de evacuare pentru ceea ce ar putea fi privit ca sistemul tău psihologic de canalizare, gândurile și sentimentele tale neprocesate s-au întipărit în carne ta – *la propriu*. Ele sunt materializarea unei energii dense, neprocesate, care nu a avut unde să se ducă în altă parte. Îți porți cu tine poverile – nu numai cu tine, dar și pe tine. Acest curs reprezintă o cale de a le încrește lui Dumnezeu.

Nu e ca și cum alții oameni n-ar avea emoții neprocesate; cu toții avem. La unii dintre noi, durerea neprocesată se exprimă prin consumul de droguri sau de alcool; la alții, prin izbucniri emoționale sau printr-un comportament sexual promiscuu, și aşa mai departe. Forma pe care o ia

disfuncția nu este neapărat relevantă; ceea ce contează este să abordezi suferința neprocesată din spatele ei.

Pentru ca vindecarea ta să fie autentică și profundă, trebuie să fii dispusă să devii autentică și profundă față de problemele pe care le abordezi aici. Nimeni altcineva nu trebuie să știe ce îți se dezvăluie, decât dacă alegi să împărtășești informația cu un prieten de încredere. Această călătorie este una sacră, în care călătorești alături de Dumnezeu printre tainele inimii tale.

Cu această lecție, vei începe să dărâmi zidul.

Sunt doar două categorii de gânduri – cele izvorăte din iubire și cele izvorăte din frică – și singura cale de a transcende frica este s-o înlocuiști cu iubire. Pe măsură ce identifici gândurile izvorăte din frică și apoi le încreștezi Minții Divine, iubirea apare în mod firesc. Odată încreșteți gândurile care te fac să mănânci excesiv, în locul lor apar cele care te fac să mănânci sănătos.

Frica neprocesată va părăsi apoi sistemul tău și, în timp, va lua cu ea kilogramele de carne pe care le-a produs. Aducându-le în mintea conștientă și încreștându-le lui Dumnezeu, frica și apoi greutatea excesivă vor fi transmutate și înlăturate.

În trecut, poate că pur și simplu ai ignorat sau reprimat gândurile, sentimentele și amintirile care îți au provocat suferință. Totuși, făcând acest lucru, ai oprit un proces firesc prin care astfel de gânduri și sentimente ar fi putut să fie transformate. Suferința a fost împinsă în carne ta. Acum îți amintești că poți să faci altă alegere: te poți uita la durerea ta și apoi o poți elibera către Cel în mâinile Căruia se va risipi pentru totdeauna.

Nu este de ajuns doar să identifici suferința; trebuie să o încredezi apoi spre vindecare. A spune, de exemplu, „Îmi este atât de rușine de această situație” nu este în sine o vindecare. A spune „Dumnezeul meu, îmi este atât de rușine de această situație. Las în mâinile Tale tot ce s-a întâmplat și toate sentimentele mele în această privință. Te rog, ajută-mă să văd lucrurile altfel”, aceasta este vindecare.

Ceea ce se pune pe altar se modifică apoi; când încredințezi o situație, gândurile cu privire la ea își se schimbă. Mintea Divină apare în gândurile tale lumești dintr-un sistem de gândire mai presus de al tău, autorizat să te aducă înapoi la grație și sănătate psihică. Poți să o consideri o intervenție Divină; acest curs este un plan de lecție pentru o gândire miraculoasă, aplicat eforturilor tale de a pierde în greutate. Mintea Divină va înlătura zidul care te îinconjoară când te uiți la fiecare cărămidă, va pune stăpânire pe gândurile și pe sentimentele tale care imprimă cărămizii o forță atât de adictivă și apoi îl va încrința mâinilor Sale. Dă-I Lui ceea ce nu-ți dorești, iar ceea ce nu îți dorești va dispărea.

Recunoscând componentele zidului din jurul tău, vei începe procesul demolării lui.

Revino acum asupra cuvintelor din lista de la începutul capitolului, ce reprezintă cărămizile din zidul tău. Pentru fiecare cuvânt, scrie în jurnal ce este adevărat în cazul tău. Nu te grăbi să parcurgi acest proces. Scrie cât mai detaliat și mai complet cu puțință și simte-te liberă să revii asupra anumitor cuvinte după ce ai trecut deja la altele. Îngăduie-ți să privești și să simți, iar în cele din urmă vei înțelege. Aceasta este o ocazie semnificativă să vezi lumina ta, fiind destul de curajoasă încât să îți privești întunericul.

Rușine: Îmi este rușine de _____.

Poate că te-ai purtat ridicol și ai tendința să crezi că alti oameni încă își amintesc...

Nu rămâne cu asta în inconștient. Elibereză totul prin scris.

Furie: Mă infurie _____.

Poate că te simți incorrect tratată și încă nu îți-ai eliberat toată furia provocată de răutatea altora. Sau poate că nu te-ai iertat pe tine însăți pentru că în trecut te-ai autosabotat, iar în prezent acest comportament încă te afectează...

Nu rămâne cu asta în inconștient. Elibereză totul prin scris.

Frică: Mi-e frică de _____.

Poate că porți cu tine o frică secretă de pierdere, de tragedie și încă nu ai învățat să i-o încredezi lui Dumnezeu...

Nu rămâne cu asta în inconștient. Elibereză totul prin scris.

Neîndurare: Nu l-am iertat pe _____ pentru _____.

Poate că există cineva care îți-a trădat inima și nu ai fost în stare să-l ierți până acum...

Nu rămâne cu asta în inconștient. Elibereză totul prin scris.

Respect preCritică: Îl judec pe _____ pentru _____.

Poate crezi că alții nu se comportă cum ar trebui și tu te gândești la și/sau vorbești despre ei în termeni negativi...

Nu rămâne cu asta în inconștient. Eliberează totul prin scris.

Dispreț: Simt dispreț față de _____.

Poate că există unii care nu sunt de acord cu tine, iar tu nutrești dispreț față de convingerile și de acțiunile lor...

Nu rămâne cu asta în inconștient. Eliberează totul prin scris.

Responsabilitate excesivă: Sunt responsabilă pentru _____.

Poate că porți povara gândului că ești responsabilă pentru lucruri care nu țin de tine...

Nu rămâne cu asta în inconștient. Eliberează totul prin scris.

Presiune: Simt o presiune atât de mare cu privire la _____.

Poate simți că, acasă, la serviciu, în viața sentimentală, ca prietenă, ca angajată sau ca părinte, ești supusă la o presiune mai mare decât poți suporta...

Nu rămâne cu asta în inconștient. Eliberează totul prin scris.

Epuizare: Sunt epuizată pentru că _____.

Poate că te simți atât de obosită fizic, mental și emoțional, încât în unele zile, de-abia suportă să te trezești...

Nu rămâne cu asta în inconștient. Eliberează totul prin scris.

Împovărare: Mă împovărează _____.

Poate că porți o suferință care îți îngreunează sufletul și te trage în jos...

Nu rămâne cu asta în inconștient. Eliberează totul prin scris.

Stres: Mă stresează _____.

Poate că facturile pe care le ai de achitat, responsabilitățile pe care le portă, nevoile familiei tale, sarcinile de lucru și aşa mai departe sunt o sursă constantă de stres...

Nu rămâne cu asta în inconștient. Eliberează totul prin scris.

Durere sufletească: Sufletul mi-e greu pentru că _____.

Poate că o persoană pe care o iubești este bolnavă, te-a părăsit sau a murit...

Nu rămâne cu asta în inconștient. Eliberează totul prin scris.

Respect! **Nedreptate:** Nu este corect ca _____

Poate că ai fost trecută cu vederea sau nerespectată, sacrificată sau tratată nedrept. Sau poate că nu suporti ne-dreptatea îndreptată împotriva altora...

Nu rămâne cu asta în inconștient. Eliberează totul prins scris.

Protectie: Simt că am nevoie de protectie împotriva

Poate simți că există o persoană sau o situație care constituie o amenințare la adresa stării tale de bine și care te sperie...

Nu rămâne cu asta în inconștient. Eliberează totul prin scris.

Mândrie: Sunt plină de mândrie când

Poate îți lipsește umilința când ai de-a face cu alții, când nu reușești să îi asculti cu adevărat sau să admiti când ai făcut o greșală...

Nu rămâne cu asta în inconștient. Eliberează totul prin scris.

Egoism: Sunt egoistă când

Poate că alergi după ce îți dorești în viață fără să te gândești la nevoile altora...

Nu rămâne cu asta în inconștient. Eliberează totul prin scris.

Gelozie: Devin geloasă când _____

Poate că îi faci praf pe alții când te temi de succesul lor, fără să fi învățat că a-i binecuvântă pe alții și ceea ce au ei reprezentă o cale de a manifesta aceeași abundență în propria ta viață...

Nu rămâne cu asta în inconștient. Eliberează totul prin scris.

Lăcomie: Devin lăcomă când

Poate că strângi mai mult decât ai nevoie în viață, neavând nicio considerație față de cumpătare, echilibru sau nevoile altora...

Nu rămâne cu asta în inconștient. Eliberează totul prin scris.

Lene: Sunt lenesă când

Poate că nu reușești să-ți assumi responsabilitatea de a genera energie într-un mod pozitiv, vital și productiv...

Nu rămâne cu asta în inconștient. Eliberează totul prin scris.

Izolare: Mă simt izolată de

Poate că există un prieten, un membru al familiei, o organizație sau o comunitate de care te-ai îndepărtat, ceea ce te-a lăsat cu inima îndurerată...

Nu rămâne cu asta în inconștient. Eliberează totul prin scris.