

MERIJEN VILIJAMSON
KURS MRŠAVLJENJA

Biblioteka
BUĐENJE

MERIJEN VILIJAMSON

KURS MRŠAVLJENJA

21 DUHOVNA LEKCIJA
KAKO DA SE ZAUVEK OSLOBODITE
VIŠKA KILOGRAMA

Leo Commerce, Beograd
2011

Naziv originala:
A COURSE IN WEIGHT LOSS
21 spiritual lessons for surrendering your weight forever

Naziv knjige:
KURS MRŠAVLJENJA
21 Duhovna lekcija kako da se zauvek oslobodite viška kilograma

Copyright © 2010 by Marianne Williamson
Copyright © 2011 za Srbiju Leo commerce, Beograd
Autorka ove knjige ne daje medicinske savete niti prepisuje upotrebu bilo koje tehnike za lečenje fizičkih ili medicinskih problema bez savetovanja sa lekarom, bilo direktno ili posredno. Namera autorke je da ponudi obaveštenja opšte prirode koja mogu da vam pomognu u potrazi za emocionalnom i duhovnom dobrobiti. U slučaju da bilo koje obaveštenje iz ove knjige koristite za vlastite potrebe, na šta imate pravo po ustavu, autorka i izdavač ne snose odgovornost za vaše postupke.

Urednik:

Sladana Perišić

Prevod:

Mirjana Živković

Lektura i korektura:

Bosiljka Delić

Prelom i korice:

Pintor Project

Za izdavača:

Nenad i Sladana Perišić

Izdavač:

ID Leo commerce, Beograd

Plasman:

ID Leo commerce, Beograd

Mihajla Bandura 36

011/375-2625; 011/375-2626; 011/375-2627; 063/517-874

E-mail:nesaperisic@gmail.com

info@leo.rs

www.leo.rs

Štampa:

Sajnos – Novi Sad

Tiraž: 1000

ISBN 978-86-7950-106-6

SADRŽAJ

PREDGOVOR	9
UVOD	17
UKRCAVANJE, POČETAK PUTOVANJA	23
LEKCIJA 1 SRUŠI ZID	27
LEKCIJA 2 VITKA, UPOZNAJ SEBE NEVITKU	37
LEKCIJA 3 PODIGNI SVOJ OLTAR	49
LEKCIJA 4 PRIZOVI PRAVU SEBE	65
LEKCIJA 5 ZAPOČNI LJUBAVNU VEZU SA HRANOM	79
LEKCIJA 6 USPOSTAVI VEZU SA ZDRAVOM HRANOM	91
LEKCIJA 7 VOLI SVOJE TELO	99
LEKCIJA 8 PREPUSTI SE BOŽANSKOM	109
LEKCIJA 9 NASTANI SVOJE TELO	117
LEKCIJA 10 POSVETI SVOJE TELO	129
LEKCIJA 11 PROMENU U SEBI PRETVORI U OBRED	141
LEKCIJA 12 POSVETI SE SEBI	149
LEKCIJA 13 OSETI SVOJA OSEĆANJA	159
LEKCIJA 14 DOPUSTI BOL	171
LEKCIJA 15 IZAĐI IZ ZONE USAMLJENOSTI	179
LEKCIJA 16 DISCIPLINA I DISCIPLINOVANOST	189
LEKCIJA 17 OPROSTI SEBI I DRUGIMA	201
LEKCIJA 18 POŠTUJ PROCES	211
LEKCIJA 19 PORODI PRAVU SEBE	223
LEKCIJA 20 HIRURGIJA DUŠE	237
LEKCIJA 21 SJAJNO TELO	243
ZAHVALNICE	251
O AUTORKI	253

Za Opru

Ova knjiga počinje i završava se kao komunikacija među prijateljicama. Opra Vinfri me je nadahnula da napišem ovu knjigu, odredila njen pravac i usmeravala njenu viziju. Nesumnjivo na nivou duše, a i u mnogo pogleda i na književnom nivou, mogu reći da je ova knjiga nastala udruženim snagama. Svaka stranica predstavlja odraz moje naklonosti prema njoj i zahvalnosti koju joj dugujem. Nadam se da će joj doneti utehu isto kao što je ona donela utehu mnogima.

Želim da svaki čitalac koji oseti da je ova knjiga poklon zna da ga je dobio od nje.

PREDGOVOR

U ovoj predivnoj i nadahnjujućoj knjizi Merijen Vili-
jamson razmatra osnovne uzroke ne samo naše prekomerne
težine, već i naše patnje.

Za više od trideset godina, moje kolege iz neprofit-
abilnog *Instituta za preventivna medicinska istraživanja* i ja,
obavili smo niz izučavanja kojima dokazujemo da naša tela
često poseduju neverovatnu sposobnost da otpočnu lečenje
i to mnogo brže nego što se nekada smatralo da je moguće
ako su poznati *uzroci* dotičnog stanja. Koristili smo visoku
tehnologiju i najmodernije mere da dokažemo moć tih
niskotehnoloških, jeftinih i drevnih intervencija.

Naše istraživanje dokazalo je da se čak i napredovanje teškog
srčanog oboljenja često može zaustaviti i stanje poboljšati sveo-
buhvatnom promenom načina života; isto je moguće postići
i kod ranog stanja raka prostate i dijabetesa, visokog krvnog
pritiska, povišenog nivoa holesterola, artritisa i depresije. Ob-
javili smo studije koje pokazuju da kada promenimo način
života, menjamo i gene... Stimulišemo gene koji sprečavaju
pojavu bolesti i isključujemo one koji podstiču srčano obo-
ljenje, rak i ostale bolesti... Čak povećavamo i količinu enzima
koji produžava *telomere* (krajeve hromozoma koji kontrolišu
starenje), te na taj način podstičemo dugovečnost. Ljudi su u



proseku gubili deset kilograma prve godine i u narednih pet godina ne bi vratili više od pet kilograma.

Međutim, ako samo bukvalno ili figurativno *premostimo* uzroke, onda se isti problem često ponovo javi... Vratimo izgublenu težinu, srčane arterije na kojima je napravljen bajpas ponovo se začepi, moramo da pijemo lekove do kraja života, a može da se javi i novi niz problema, ili moramo da pravimo mučne izbore. Tokom predavanja često prikazujem lekare koji jedan za drugim brišu poplavljeni pod oko lavaboa iz koga se preliva voda, ali ne zatvaraju slavinu.

Hrana koju svakodnevno unesemo u organizam i način na koji živimo spadaju među najvažnije uzroke gojaznosti i ostalih hroničnih oboljenja. Međutim, postoji još dublji uzrok koji ima veliki uticaj na naš način života, a to je odvajanje od onoga što stvarno jesmo... pogrešna percepcija da smo zasebne jedinke i *jedino* zasebne jedinke. To je ono što Merijen tako rečito i inteligentno opisuje u ovoj knjizi.

Važno je biti obavešten, ali to često nije dovoljno za dugoročne promene u načinu ishrane i života. Da jeste, svi bismo bili vitki i zdravi, jer većina ljudi zna koja hrana je zdrava, a koja nije. Takođe, niko ne bi pušio. Svi pušači su svesni da je pušenje štetno po zdravlje... Na svakoj kutiji cigareta postoji upozorenje, bar u ovoj zemlji. Ipak trećina Amerikanaca i dalje puši. Očigledno moramo da poradimo na nekom dubljem nivou.

Pretnju ne predstavlja samo prava epidemija gojaznosti, srčanih oboljenja ili raka, već i usamljenosti, depresije i izolovanosti. Kada povedemo računa o tim dubljim problemima, onda ljudima postaje lakše da promene svoje ponašanje na duge staze.

Za vreme naših višegodišnjih izučavanja, provodio sam dosta vremena sa učesnicima. Upoznali smo jedni druge i uspostavili duboko međusobno poverenje.

Zatražio sam od njih: „Prosvetlite me. Zašto previše jedete? Pušite? Pijete? Zašto suviše naporno radite? Unosite nedozvoljene supstance? Zašto provodite toliko vremena ispred televizora, na Internetu ili igrajući video igrice? Mene ta ponašanja ukazuju na lošu prilagođenost.“

Odgovorili su mi: „Dine, ti jednostavno ne razumeš. Dotična ponašanja nisu posledica naše neprilagođenosti, već *velike* prilagođenosti... jer nam pomažu da preguramo dan. Ona umrtvljuju naš emocionalni bol.“

Za one koji su usamljeni, depresivni i izolovani, mnogo je važnije da preguraju dan nego da budu dugovečni. Jedan od pacijenata mi je kazao: „U ovoj pakli cigareta imam dvadeset prijatelja. Jedino su oni uvek tu kada su mi potrebni. Želite da mi oduzmete tih dvadeset prijatelja? Šta nudite u zamenu za njih?“

Pojedini pacijenti pribežište traže u hrani. Neko mi je jednom prilikom kazao: „Kada sam usamljena, jedem dosta masnoće... Ona oblaže moje živce i umrtvljuje bol. Hranom mogu da ispunim prazninu.“ Ne kaže se bez razloga da su namirnice bogate masnoćom „hrana za dobro raspoloženje“. Postoji mnogo načina da se umrtvi i premosti bol, da se skrenu misli sa njega.

Svest o nečemu prvi je korak u izlečenju. Bol je u neku ruku koristan, jer skreće pažnju na sebe, pomaže nam da povežemo trenutak u kome nas nešto boli sa razlogom za bol, tako da možemo da izaberemo ono što je zabavnije i zdravije.

Iskustvo stečeno zahvaljujući emocionalnom bolu i jadu može da predstavlja moćan katalizator za preobražaj ne samo ponašanja kada je reč o ishrani i vežbanju, već i za hvatanje u koštac sa dubljim stvarima koje nas zaista motivišu.

„Možda će mi biti teško da se promenim, ali trenutno mi je toliko teško da sam voljna da pokušam nešto novo.“ Kada dostignu tu tačku, ako su vođeni kako treba, ljudi



su voljniji da se opredele za ono što će im promeniti život nabolje nego za ono što će ga upropastiti.

Mehanizmi koji utiču na naše zdravlje veoma su dinamični tako da ćemo se, kada delujemo na nekom dubljem nivou, verovatno osetiti mnogo bolje u najkraćem mogućem roku i strah od umiranja veoma brzo će se pretvoriti u radost življenja.

Radost, zadovoljstvo, sloboda i ljubav mogu da se održe. Većini ljudi važnije je da se oseća slobodna i da drži konce u svojim rukama nego da bude zdrava i da smrša.

To je razlog zašto dijete ne uspevaju. Dijete se odnose na ono što *ne možete* da imate, a *primorani* ste da radite. Ako počnete da držite dijete, pre ili kasnije verovatno ćete odustati od nje. Ako počnete da vežbate, pre ili kasnije ćete najverovatnije odustati.

Dijete se obično zasnivaju na strahu da će vas snaći nešto zaista loše, kao što je srčani udar, šlog, ili rak, ako ne počnete da ih držite. Od nastojanja da se ljudi motivišu da promene način života zasnovanih na strahu nema vajde, jer ne želimo da verujemo da bi nam se ikada moglo dogoditi nešto zaista loše, tako da o tome ni ne razmišljamo.

Strah nije održiv podsticaj. Zašto? Zato što je suviše strašan. Svi znamo da ćemo jednog dana umreti... stopa smrtnosti i dalje iznosi 100 posto, po jedna za svakoga... ali ko želi o tome da razmišlja? Čak i oni koji su već doživeli srčani udar obično izmene način života samo na nekoliko nedelja, a onda se vrata na staro, nastave da žive i da se hrane kao i pre toga.

Jezik kojim se opisuju promene ponašanja često se zasniva na preteranom moralisanju koje mnoge ljude odbija (kao na primer „varanje“ tokom dijete). Mali je korak od razmišljanja o „dobrim“ i „lošim“ namirnicama do toga da sebe vidite kao „dobru“ ili „lošu“ osobu ako jedete dotične



namirnice, a na taj način se nikada nećete osloboditi poroka.

Takođe, izraz „ustrajna popustljivost“ sadrži u sebi nešto fašističko i sablasno, zvuči kao da jedna osoba manipuliše voljom druge ili je potčinjava. U početku bih možda i mogao da vas nateram da izmenite način ishrane, ali pre ili kasnije (obično pre), deo vas će se pobuniti. (Ne zaboravite da ni Bogu nije upalilo kada je kazao: „Ne jedi jabuku...“)

Snaga volje je samo drugi način da se kaže da primoravate sebe na nešto, a nema te prinude koja će se održati. Ponavljamo, održivi su ljubav, radost, zadovoljstvo i sloboda.

Kada prekinemo dijetu, što je neizbežno, obično krivimo sebe. Tako su poniženje, krivica, bes i stid svojstveni većini dijeta i programa koji se odnose na način života, a to su neka od najotrovnijih osećanja.

Ali sa Merijen kao vodičem, možemo da se vratimo do suštinskih uzroka naše patnje. A suštinski uzrok je to što smo zaboravili ko smo. Koren reči *zdravlje* je „biti ceo“. Reč *joga* potiče od sanskriptske reči koja znači „ujarmiti, spojiti“. Nauka pomaže u dokumentovanju mudrosti drevnih tradicija.

Bliskost deluje blagotvorno. Sve je u poverenju, jer stepen bliskosti zavisi od toga koliko sebi možemo da dozvolimo da budemo emocionalno ranjivi. Ozbiljna veza dozvoljava ljudima da imaju potpuno poverenje jedno u drugo. Poverenje nam omogućava da se osećamo bezbedni. Kada se osećamo bezbedni, možemo otvoriti srce drugoj osobi, potpuno se razgolititi pred njim ili njom i dopustiti da budemo ranjivi... Fizički, emocionalno možemo da iskusimo duboke nivoe intimnosti koji deluju isceljujuće, donose radost, moćni su, kreativni i izazivaju neviđeno oduševljenje. Možemo da se predamo jedno drugom zahvaljujući snazi i mudrosti... a ne iz straha, slabosti i potčinjenosti.



Ako je to poverenje narušeno fizičkom, seksualnom ili emocionalnom zloupotrebom, posebno ako to učini roditelj ili rođak koji bi trebalo da nas štiti, onda intimnost može da bude opasna i zastrašujuća. Prejedanjem se često štitimo od daljeg zlostavljanja, ali nam ono takođe onemogućava da ponovo postanemo bliski s nekim, što svi želimo, i na taj način se izlečimo.

Vrednosti društva, sažaljenje, oprostaj, altruizam i vršenje usluga deo su gotovo svih religioznih i duhovnih tradicija kao i mnogih svetovnih... Nemački filozof Lajbnic nazvao je to „večnom filozofijom“. Kada odstranite obrede i modele koji se tako često koriste da razdvoje, a ne da ujedine, shvatićete da na tome počivaju sve religije.

Nesebičnost, saosećanje i oprostaj mogu doneti isceljenje kako onome ko ih pruža tako i onome ko ih prima, jer davanje otvorenog srca pomaže da se oslobodimo izolovanosti i usamljenosti koji nas razdvajaju jedne od drugih. Kada praštamo drugima, time ne opravdavamo njihove postupke, već oslobađamo sebe stresa i patnje. To nam omogućava da postignemo dublji oblik intimnosti i zajedništva, a oni su moćni iscelitelji. Kada se mržnji suprotstavite ljubavlju, a strahu nadom, možete da preobrazite i *sebe* i one oko sebe.

Drevni svamiji i rabini, kaluđeri i opatice, mule i mahariši nisu koristili duhovne vežbe samo kao moćne tehnike protiv stresa, mada one to jesu. One su i moćno oruđe za transformaciju i transcendenciju, jer pružaju neposredno iskustvo o tome šta znači biti srećan i smiren, a za to je dovoljno da ne uznemiravamo naše prirodno stanje unutrašnjeg mira.

Dotične tehnike ne *donose* mir i sreću, one nam samo pomažu da iskusimo i ponovo otkrijemo unutrašnji mir koji je već tu. Neophodno je samo da prestanemo da ga narušava-