



LA ÚNICA DIETA

*Dietas espirituales
para dominar el cuerpo*

Sondra Ray

Neo Person 

Madrid
1989

© SONDRÁ RAY, 1981

© CELESTIAL ARTS

Edición en español

© GRAN VÍA GESTIÓN ARTÍSTICA Y EDITORIAL, S. A.

I.S.B.N.: 84-87201-03-2

Depósito legal: M. 41612/1989

Fotocomposición e Impresión:
FERNÁNDEZ CIUDAD, S. L.

Encuadernación
HERMANOS RAMOS

Traducción
ROGER FUCHS

Cubierta
JOSÉ L. MARTÍNEZ MASSA

Ilustración
DIS BERLÍN

Es una producción de

GRAN VÍA*
GESTIÓN ARTÍSTICA Y EDITORIAL

Gran Vía, 16
28013 Madrid

Mi mayor placer es dedicarte este libro a ti, Robert
Rosellini, Rey de mi cocina.

Me das festines gloriosos, dignos de un santo,
y soy espiritualmente nutrida.
Me llevas más allá de mis límites de expansión,
y soy exaltada.
Me llenas con el néctar del fuego,
y me convierto en la respiración de la respiración.
Te quiero.

Veo tu belleza,
siento tu corazón,
degusto tu esencia,
huelo tu aroma,
toco tu alma,
escucho tu melodía.

Bebo de ti en cada respiración.
Bebo de lo Divino.

ÍNDICE

	Pág.
ALIMENTO PARA MEDITAR: PENSAMIENTOS SOBRE EL ALIMENTO , por Fred Lehrman	9
SONDRA, TE SALUDO..., por Linda Thistle	13
A MIS AMIGOS	17
PRÓLOGO	19
INTRODUCCIÓN	23
PRIMERA PARTE	29
SOBRE LA ÚNICA DIETA	31
PRINCIPIOS A DOMINAR EN PRIMER LUGAR	33
PASOS BÁSICOS PARA LA DIETA	37
SEGUNDA PARTE	65
EL COMIENZO	67
MEREZCO MI PESO IDEAL	69
EL EXCESO DE PESO ES ODIOS RETENIDO	71
ES SEGURO SER FELIZ	75
ADELGAZAR POR MEDIO DEL PLACER	79
COMER A SOLAS	81
CUANDO TE DAS UN ATRACÓN	85
JUGAR CON LA COMIDA	87
LA DIETA DEL PERDÓN	91
AFIRMACIONES PARA LA ÚNICA DIETA, por Phil Laut	97
LA RELACIÓN ENTRE EL TRAUMA DEL NACIMIENTO Y EL EXCESO DE PESO	103
EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN	107
EFECTOS DEL SÍNDROME DE DESAPROBACIÓN PATERNA SOBRE LOS PENSAMIENTOS ACERCA DE LA COMIDA	111
SANAR LA MUERTE Y PERDER PESO	113
TERCERA PARTE	117
ENFRENTARSE A LA VERDAD	119
ACLARACIONES FINALES	121
LOS AYUNOS	127
MÁS NUTRICIÓN PARA EL PENSAMIENTO	129
LOS ALIMENTOS Y LA ESPIRITUALIDAD	131
LA RECONCILIACIÓN	137
AFIRMACIONES PARA EL PESO	141
AFIRMACIONES DE PERDÓN	143
NUTRIRSE DE AFIRMACIONES	145
AFIRMACIONES FINALES	147

	PÁG.
CUARTA PARTE	151
¿QUÉ ES COMER?	153
MÁS ALLÁ DE LA NUTRICIÓN: EL ALIMENTO COMO MEDITACIÓN, por Fred Lehrman	155
LA ÚLTIMA PALABRA CON RESPECTO A LOS ALIMENTOS Y EL COMER, por Robert Rosellini	159
PENSAMIENTOS FINALES	161
EL NÉCTAR DEFINITIVO	165
HASTA PRONTO	167

ALIMENTO PARA MEDITAR: PENSAMIENTOS SOBRE EL ALIMENTO

Prólogo por Fred Lehrman

CIERTAMENTE, LA nutrición es el menos reconocido de los milagros cotidianos. La alquimia de la digestión y la formación de células nuevas están en la fuente del proceso vital.

Un amigo mío ha concluido un largo experimento con las dietas. Después de crecer sobre la base de una dieta típica de un estudiante de la Universidad de Columbia nacido en Brooklyn, emigró a Idaho donde ingirió durante un año «tantas drogas modificadoras de estados de conciencia como fuera posible». Pasó esta prueba en buena forma. Luego fue a un monasterio Zen en California donde se convirtió en monje, sirviendo como jefe de cocina y jardinero. Por primera vez en dos años siguió un estricto sistema macrobiótico, sin dulces ni carne, limitándose gradualmente al arroz integral, ciruelas pasas y algunas verduras cocidas. Su salud era muy buena.

Después de casi tres años de esta dieta, se pasó repentinamente a otra dieta, que consistía solamente en frutas frescas y zumos. Desde el punto de vista macrobiótico, esto tendría que haberle provocado efectos drásticos y desagradables tanto en la mente como en el cuerpo. Pero él se sentía maravillosamente. De hecho, cuanto menos comía, mejor se sentía. Llegó al punto en que, durante varios meses, se limitaba a masticar una o dos manzanas por día, tragando solamente el zumo y deshaciéndose de la

pulpa. En este régimen descubrió que podía regular su peso a voluntad con sólo concentrarse en ello. Continuó el régimen hasta el invierno, cuando agregó algunas verduras para mantener el calor de su cuerpo.

Un día, sentado a la mesa con los demás monjes, se dio cuenta súbitamente de que la «discriminación» que hacía con respecto a sus alimentos era un obstáculo a su práctica Zen. Entonces colocó cara arriba su cuenco invertido y aceptó la comida del monasterio que había rechazado tanto tiempo. Posteriormente continuó aceptando cualquier alimento que se le ofreciese como lo mejor para él. Más adelante abandonó el monasterio para comprar una granja en el norte de California y dedicarse al cultivo de hortalizas y el cuidado de ganado. Su mesa era servida con lo que estuviese listo para cosechar en el día.

Le pregunté qué había aprendido sobre la dieta «adecuada». Reflexionó un instante y me dijo: «Es un estado de la mente.» Su teoría era que, cuando uno come una zanahoria, no son las células de zanahoria las que se transmutan en nuestro cuerpo para convertirse en materia viviente. Sobre la base de su experiencia con las manzanas pensaba que el alimento que ingerimos pone nuestros sistemas en sintonía con un código vibratorio. Entonces absorbemos energía vital pura a través de la respiración y creamos nuevos tejidos sobre la base directa del pensamiento. La zanahoria o manzana sirve a modo de auxiliar catalítico. Mencionó muchos casos documentados de gente como Theresa Neuman que han vivido durante años en un estado de éxtasis religioso sin comer absolutamente nada. Asimismo, los hallazgos de la medicina homeopática indican que un remedio administrado en forma altamente diluida puede tener un efecto más potente que una dosis masiva de la misma sustancia. Pudiera ser que con solamente pensar «zanahoria» de la manera adecuada se

activasen las mismas funciones que se ponen en marcha cuando la comemos.

Este libro, La única dieta, encara esta premisa y ofrece un método práctico que se puede poner a prueba con toda seguridad. Vivenciamos aquello que creemos. Al cambiar nuestras actitudes, el cuerpo utilizará nuestro alimento de otra manera. Sin embargo, la prueba de esta premisa está en su degustación. Prueba la dieta de Sondra y observa lo que ocurre.

SONDRA, TE SALUDO...

Prólogo por Linda Thistle.
Ph. D., Psicoterapeuta-Renacedora

SONDRA ME leyó el texto de este libro una gloriosa mañana de invierno mientras conducía por la costa californiana. Era maravilloso y, sin embargo, su mensaje era tan sencillo, tan verdadero, que me pregunté por qué no había sido escrito antes. Me ofrecí como voluntaria para el primer «caso experimental» comprobado y verificado. ¿Daría resultado? El día siguiente comencé esta dieta. Mi vida nunca volvió a ser igual que antes. Al final de la primera semana había perdido varias libras, pero más importante aún, sentía tanto amor por la vida y por mí misma que tenía la autoestima suficiente para crear un cuerpo hermoso. En un mes había perdido 15 libras y logrado mi peso perfecto. Y puesto que cuando soy más delgada tengo más poder, también hubo efectos secundarios: una importante relación quedó sanada y una agrupación de mujeres comprometidas con la transformación personal y global fue creada y establecida con todo éxito. Desde entonces he recomendado esta «dieta» a clientes y amigos. Muchos la han puesto a prueba con resultados maravillosos.

Desde luego que este libro no se ocupa de una «dieta» común. No se concentra en los alimentos o en el comer. Es un enfoque extraordinario sobre la reducción de peso, una «dieta del perdón», un «ayuno de pensamientos negativos». Siguiendo esta dieta se puede lograr la perfección física.

La teoría es sencilla. Si bien podemos pensar que somos pocos atractivos o sanos debido a nuestros hábitos alimentarios negativos, en realidad la causa está en nuestros pensamientos y sentimientos negativos. Son estos últimos los que debemos cambiar, porque esto es lo que nos envejece y nos mata. Si lo hacemos, si perdonamos el pasado, abandonamos los pensamientos negativos y el resentimiento, si dejamos de ser víctimas, también abandonamos nuestras grasas, porque el mecanismo que se aferra a los pensamientos y sentimientos negativos es el mismo que se aferra a las grasas.

Al desprendernos del exceso de peso en la mente y el corazón, nos desprendemos del exceso de peso en el cuerpo. Asimismo, toda la energía del resentimiento, el hecho de dirigir nuestros pensamientos, sentimientos y atención a un pasado que ya no es real es un desgaste, una pérdida de energía. Cuando abandonamos el resentimiento, liberamos energía para el presente. Puesto que la energía es un fenómeno físico real que fluye por el cuerpo, quema calorías, disuelve grasas y podemos comenzar a vibrar en nuestro peso corporal perfecto.

Liberados de la negatividad, seremos liberados de la sobre-alimentación a la que nos hemos habituado para no sentir la culpa y el dolor y suprimir la ira y el odio. Liberados de la auto-conmiseración, el auto-odio y la costumbre de culpar a los demás, seremos liberados de la incapacidad que nos ha impedido la maestría sobre nuestro cuerpo. Seremos liberados de los abultamientos e hinchazones que creemos que nos protegen del dolor del pasado y el posible dolor del presente. Seremos liberados del hambre constante que nos impulsa a atiborrarnos hasta no poder más. Seremos liberados de los apetitos nunca satisfechos por alimentos que no pueden nutrirnos porque nuestras resistencias, temores y resentimientos han

bloqueado la experiencia del amor. Finalmente, estaremos satisfechos y colmados, seremos plenos y libres.

El mensaje de este libro es transformador, no sólo física y personalmente, sino espiritual y socialmente. Esta es una época crítica de la historia humana. Hemos acumulado suficiente conocimiento físico y metafísico para quebrar la continuidad con las limitaciones del pasado. Si queremos, podemos crear un ser humano nuevo, una era nueva, un mundo nuevo. Podemos crear el cielo en la tierra. Pero para hacerlo debemos retirar el poder del pasado por medio del perdón.

Ya no podemos utilizar nuestras relaciones para mantenernos atados al pasado. Ya no podemos permitirnos achacar las circunstancias y fracasos del pasado a los padres, las instituciones, a nosotros mismos por nuestra situación actual. El proceso del perdón y de dejar partir nuestros pensamientos negativos, que nos libera de nuestro pasado, de nuestros temores, es el mismo proceso que nos libera de nuestras grasas.

¿Cómo imaginamos nuestro posible paraíso? Ciertamente sin gente triste y enojada, quejándose sobre sus abultamientos y gimiendo indefensos frente a sus patrones alimenticios. ¡No, en absoluto! Imaginamos el paraíso poblado con especímenes de perfección física. Es posible convertirse en uno de esos especímenes físicamente perfectos si dominamos nuestra realidad presente, porque en el poder y la paz del presente liberamos nuestro futuro, nuestro potencial. El perdón libera energía para el Ahora, nos libera para realizar milagros ahora. Esto incluye remodelar nuestro cuerpo a la salud perfecta, la belleza perfecta, el peso perfecto.

Sondra Ray es una mujer del futuro. Cuando la vi por primera vez, exclamé: «¡Oooh, es una diosa!» Es la expresión material del mensaje de este libro: alta, delga-

da, radiante de amor y vitalidad. No sólo tiene un aspecto perfecto, sino que parece haber desarrollado un talento para crear técnicas sabias y sencillas que nos ayudan a liberarnos de nuestras limitaciones.

Personalmente, el empleo de sus sugerencias y herramientas liberó en mí talentos musicales hasta entonces ocultos y que aún florecen. El dinero, que en el pasado era causa de temor e incomodidad, es ahora algo divertidísimo y abundante. Y la ansiedad, el sufrimiento y el dolor que bloqueaban con demasiada frecuencia mi fuerza vital y felicidad virtualmente han desaparecido. Y, desde luego, el mensaje y las técnicas de este libro continúan enseñándome la maestría sobre mi cuerpo. Sondra, te saludo, te amo, lo has logrado otra vez. Recomiendo a Sondra y este libro sin reservas a todos.

No hay duda de que el tema de este libro será de gran interés. Las listas de los libros más vendidos incluyen, a menudo, el libro más reciente sobre la dieta. Sin embargo, este libro no es solamente para aquellos que aspiran a lograr su peso físico perfecto. Es para todos. Para que todos perdamos los «pesos» mentales, emocionales y espirituales que nos han hecho pesados de mente, corazón y espíritu.

Así, cuando este libro llegue al número 1 de ventas (debería hacerlo), podría transformar no sólo nuestro cuerpo, sino un país entero y un mundo, porque el perdón restaura el estado del amor incondicional y nos devuelve a nuestra verdadera naturaleza. Despertaremos como dioses que realmente somos, bellezas físicas y espirituales, que fluyen con la savia, el néctar, del amor liberado.

A MIS AMIGOS

¡ESTE LIBRO es para llegar hasta el fin!
Este libro no es sólo para perder peso. Puedes utilizar cada verdad en él para sanar cualquier problema en tu vida.

Disfrutarás este libro, aunque no tengas la intención de bajar de peso.

Disfrutarás este libro, aunque no tengas un problema ahora mismo.

Disfrutarás tu relación conmigo mientras lees este libro.

Una dieta espiritual siempre es disfrutable.

Con amor

Sandra Ray!

PRÓLOGO

ESTE LIBRO comenzó en una antigua y tranquila mansión de Cape Cod, el hogar de Lucy McRowell. La noche antes de empezar a escribirlo estaba en la cocina con mis amigos Bobby B. y Phil Laut. Compartíamos lo que habíamos aprendido sobre el peso en nuestras consultas con clientes.

Phil comentaba sobre la influencia que tienen los modelos de la moda en nuestros conceptos de belleza femenina. Los primeros modelos de vestimenta femenina eran mujeres curvilíneas y voluptuosas. Sus cuerpos recibían más atención que los modelos que lucían. Para resolver este problema, los diseñadores seleccionaron como modelos a mujeres muy delgadas para que el público admirase sus vestimentas antes que los cuerpos que las llevaban. El resultado es que la modelo de antaño, elegida porque su cuerpo era ignorado, se ha convertido en el tipo ideal de hoy.

«Aquí estamos», decía, «persiguiendo algo que es ridículo por las razones erróneas».

Más tarde recordé que es más divertido abrazar a una mujer blanda y un poco voluptuosa. De hecho, no disfruto mucho abrazar a una mujer delgada y huesuda. Entonces, ¿por qué estoy tratando de ser delgada y huesuda? ¿Quiero ser menos sensual, incluso poco sana, debido a los mensajes de los medios de comunicación?

Phil también relataba sus observaciones de los bebés. En cuanto terminan de comer se los hace eructar y, mientras tienen el estómago lleno, se los mantiene erguidos. El resultado es que, desde muy temprana edad, nos

acostumbramos a recibir amor cuando nuestros estómagos están llenos. Aun ahora tenemos esta asociación entre la comida y el amor en nuestras vidas. Me pareció una observación muy astuta.

También hablamos sobre una conexión que Phil observó entre las mujeres excedidas de peso y las que le resulta difícil decir «no» a los hombres. Es bastante sabido que la gente engorda para evitar las relaciones sexuales o la intimidad en general. Phil notó que la mayoría de las mujeres gordas a las que les costaba decir «no» a los hombres tampoco podían decir «no» a sus padres. Muchas de estas mujeres temen que si se tornan demasiado atractivas recibirán muchas proposiciones sexuales de los hombres sin poder rehusarlas. Entonces Phil recomendaba que las mujeres practiquen decir NO a los hombres, incluso sobre con respecto a tonterías. Yo también recomendaría la afirmación: «Puedo decir NO a la gente sin perder su amor.»

Estas fueron algunas ideas que intercambiamos el día que comencé este libro. Esta conversación, y otras con amigos y clientes, me ayudaron a aclarar algunas ideas que mucha gente tiene sobre su peso y su dieta.

Mucha gente no está feliz con su peso. Prefieren ser más delgadas de lo que son, aun si no son gordas. Intentan que sus cuerpos logren un peso o forma ideal por medio de distintos tipos de castigos. Les niegan comida a sus cuerpos, se aprisionan en diversos regímenes o ayunos y se obligan a hacer ejercicios que no les gustan. Siguen adelante porque creen que si pueden cambiar sus cuerpos, su aspecto exterior, estarán más satisfechas consigo mismas. Puede que pierdan algo de peso y sientan que han tenido éxito por algún tiempo, pero eventualmente la mayoría de estas personas fracasan y entonces son aún más infelices con su cuerpo.

Cuando esta gente intenta cambiar sus cuerpos físicos en primer lugar, están empezando por el final. Tu cuerpo no puede ser separado de tu auto-imagen. Para comenzar por el principio, es necesario desarrollar un concepto íntegro y positivo de ti misma. Es necesario estar en paz contigo misma, agradarte a ti misma y a los demás, y tratarte con amor en vez de castigarte. La forma que adopta tu cuerpo físico no es una consecuencia directa de lo que haces con él, es decir de lo que comes o del ejercicio que le das. Tu cuerpo físico responde a la actitud que tienes hacia él. Cuando tu auto-imagen mejora, puede comenzar a reducir el estrés interno y liberar a tu cuerpo de su grasa externa. Tu cuerpo es el efecto de tu mente; en otras palabras, tu mente siempre gobierna tu cuerpo.

Este libro te demostrará que, al cambiar tu pensamiento y tus actitudes, puedes cambiar tu peso y tu aspecto. Puedes aprender a amar el ser que eres y, al amar ese ser, convertirte en el ser que quieres ser.

INTRODUCCIÓN

PUEDES TENER varias razones para querer adelgazar. Puede que quieras ser más delgado para atraer o complacer a tu pareja o simplemente porque piensas que tu aspecto sería mejor. Tal vez hayas acumulado algunos centímetros con los años. No es ninguna sorpresa que asocies la acumulación de peso con el envejecimiento. No puedes detener el calendario, pero sí puedes detener la balanza.

Tal vez sientas que un peso adicional demuestra falta de disciplina y madurez. Se considera generalmente que la gente obesa no puede controlar sus deseos y se supone que sus cuerpos lo demuestran. Seguramente te dirás para ti: «¡No soy yo!»

También hay riesgos en la obesidad. Si te interesa la ciencia, el hecho es que tener solamente 8 kilos más que tu peso promedio puede reducir cuatro años tu expectativa de vida. Algunas autoridades científicas han afirmado que tener cinco kilos de más involucra un riesgo para la salud mayor que fumar veinte cigarrillos por día.

Se han dicho muchas cosas sobre el exceso de peso, porque la obesidad o meramente pensar en los kilos de más es muy común en nuestra sociedad. Según el doctor Hamburger, un psicólogo, casi todos los desórdenes digestivos son síntomas de depresión, soledad, aburrimiento, tristeza, incapacidad, culpa y auto-rechazo. Un sentimiento lleva a otro en un círculo del que parece difícil salir. «Yo como porque estoy deprimida. Me deprimó cuando me siento sola. Es aburrido estar sola...» ¿Te resulta familiar este razonamiento?

La gente obesa tiene con frecuencia un sentimiento de fracaso con respecto a poder cambiar su condición. Es muy posible que se conviertan en esclavos de un régimen tras otro. ¡Esto es una conspiración contra tu ser!

Junto con los regímenes, la gente se tortura físicamente de otras maneras. Jim Fadiman, un psicólogo, sostiene que un ejercicio realizado exclusivamente para perder peso no tendrá éxito. Si no haces ejercicio por placer, es una tortura y el mero hecho de hacerlo es un recordatorio de que estás gordo.

Las investigaciones que hemos hecho a través del Renacimiento, que condujeron al Curso de Relaciones con Amor (L. R. T.), han demostrado que el exceso de peso también se debe al trauma natal, al síndrome de desaprobación paterna, al impulso inconsciente de muerte y a los patrones de pensamiento negativo. Estos cuatro conceptos son importantes para una comprensión del problema del peso.

El trauma natal es tu introducción al mundo, a la vida fuera del vientre materno. Antes de nacer, te encontrabas en un ambiente ideal que cubría todas tus necesidades: amor, calor, refugio, alimento. Para la mayoría, el nacimiento ha sido una experiencia violenta de mucho dolor y sentimiento de pérdida. Como resultado de esta experiencia, mucha gente siente que el mundo es un lugar hostil y desagradable donde son atacados por gente de la que no se pueden fiar. Así, pueden ir por el mundo disculpándose por estar vivos y deseando regresar al vientre materno. Este libro te ayudará a ver la relación entre el trauma natal y la alimentación excesiva.

Asimismo, el síndrome de desaprobación paterna te condiciona aún más a los pensamientos negativos sobre ti mismo y la vida. Tus padres recibieron desaprobación en tu infancia y, al crecer, te la transmitieron. El origen de

este síndrome es que tus padres no pudieron satisfacer las exigencias de sus padres, que eran exigentes y retuvieron el amor y el afecto de ellos. Así, tus padres dedicaron mucho tiempo a desquitarse de sus padres por la desprobación que recibieron o intentando ganar su amor. Con el fracaso de estos intentos, suprimieron su amargura o transfirieron su resentimiento a otras figuras de autoridad, como los maestros, las parejas o los jefes.

Después de tu nacimiento, tus padres tuvieron la oportunidad de vertir sobre ti la hostilidad que heredaron y con la que convivieron tanto tiempo. Este libro te mostrará la forma en que tu alimentación excesiva está relacionada con el síndrome de desaprobación paterna.

El impulso inconsciente de muerte es la aceptación de la inevitabilidad de la muerte causada por fuerzas «allí fuera». Cuando la gente se niega a cuestionar la muerte, aceptan su poder sobre ellos. Muchos científicos informan de remisiones espontáneas e incluso curaciones de enfermedades incurables, especialmente el cáncer, en pacientes que se niegan a decir sí a la muerte. Nunca se podrá determinar la cantidad de curas definidas como milagrosas que han ocurrido a través de los siglos en personas que se han negado a decir sí a la muerte. Muchos científicos admiten ahora que no se debe subestimar la mente y su poder sobre la muerte. Algunos de ellos se han dedicado a estudiar a los maestros espirituales y reafirman lo que estos maestros han predicado desde hace siglos: que hay una alternativa a la muerte física, la extensión de la vida o inmortalidad, incluso la capacidad de desmaterializar y rematerializar el cuerpo. Más adelante en este libro verás la conexión entre el comer excesivamente y el impulso inconsciente de muerte.

Jesucristo, reconocido como un gran maestro espiritual por pensadores cristianos y no cristianos, dijo que

«aquel que coma de mi cuerpo vivirá para siempre». El cristianismo, junto con otros pensamientos religiosos, contempla el hecho de compartir alimento como un símbolo de una unión más profunda y espiritual de almas. Compartir el pan con los demás es realmente un sacramento. Pero abusar de los alimentos comiendo excesivamente es una forma de suicidio y un deseo implícito de morir.

Los patrones de pensamiento negativo son todos los pensamientos negativos con los que te encanta castigarte periódicamente. Estos pensamientos pueden ser como «nunca tengo el aspecto adecuado», «nunca puedo tener un buen cuerpo» o «nadie podrá amarme jamás porque soy demasiado gordo». Para empezar a liberarte de la tiranía del peso, debes comenzar por cambiar tus pensamientos. Debes aprender a convertir todos estos pensamientos al positivo para reemplazar el fracaso por el éxito. No es necesario estar atascado en la futilidad y la desesperanza. El exceso de peso no es natural a menos que creas que lo es. Puedes cambiar todo lo que creas con tu mente. Debes cambiar los pensamientos «pesados» que te hacen pesado.

La mayoría de los que tienen exceso de peso han estado así durante muchos años por más de una razón. De cuando en cuando experimentan un gran auto-rechazo o vergüenza y deciden HACER ALGO con respecto a ello. Comienzan una dieta, hacen ejercicios y se ponen en contacto con una variedad de supuestas autoridades en el tema. Durante algún tiempo pierden unos kilos y sienten que han tenido éxito. Se agradan a sí mismos y a los demás. Después los kilos y la antigua silueta regresan. Este patrón se sucede una y otra vez. Si tú eres una de estas personas, ¿te sorprende sentir que el esfuerzo es inútil y que tu caso no tiene solución?

La razón por la que las dietas y otros castigos

autoinflingidos no funcionan para ti y para mucha otra gente es que nunca has llegado a la causa del problema. Después de concluir una dieta, tu peso regresará si lo utilizas como protección para ti o como un arma contra alguien. Esta utilización proviene de algún temor que primero debes descubrir y luego resolver. Cuando el temor desaparece por medio del uso de afirmaciones, Renacimiento, Rolfing, seminarios o cualquier medio que funcione, podrás dejar que tu peso se reduzca naturalmente.

Comencemos por considerar el problema del peso desde otro punto de vista. Aquí hay algunas opiniones para meditar, extraídas de la «Psychologist's eat-anything diet» (La dieta del psicólogo de comer lo que sea) por el doctor Leonard Pearson:

La pérdida permanente de peso ocurre en un ambiente de libertad.

Los dietistas crónicos se encarcelan cuando inician una dieta y son aprisionados por dictadores de dietas.

Llevar la cuenta de las calorías perpetúa un estado de guerra inútil contigo mismo.

Una causa común del exceso de peso es no comer suficiente de lo que te gusta y deseas.

¿Has estado perdiendo las mismas veinte libras desde hace veinte años? Si tienes el síndrome del dietista, es decir perder un poco de peso, entrar en el pánico, recuperarlo, entrar en la auto-conmiseración, iniciar otra dieta, etc., estás demostrando lo inadecuado e incompetente que eres y así tu culpa te traerá más peso.

¿Tienes un síndrome de «persona versus alimento»?

¿Comes a través de un filtro de culpabilidad?

Recomiendo este libro del doctor Pearson, que te informa cómo salir de la tiranía en la que te has metido. Puede ayudarte a reconsiderar tu enfoque al problema del peso.

A continuación hay algunas formas positivas, exentas de castigo, para empezar a pensar sobre los alimentos y la alimentación:

Come los alimentos que «vibran» para ti.

Las comidas que «vibran» para ti son las que satisfacen un apetito determinado en un momento determinado.

La culpa y el disfrute son malos compañeros.

La acción de comer debe proporcionar satisfacción y placer; de lo contrario no es efectiva.

La libertad de comer también te dará la libertad de no comer.

La única dieta trata sobre una dieta diferente, una dieta que se puede hacer solamente en la cama. De hecho, te recomiendo que la hagas en la cama. Esta dieta NO requiere que renuncies a comer ni hagas ejercicios físicos, pero SÍ requiere que te abstengas de pensamientos negativos y hagas ejercicios mentales. Esta dieta te puede ayudar a cambiar tus pensamientos, tus sentimientos y tu aspecto. Te puede hacer sentir bien sobre ti misma y tu vida. ¿Acaso no es esto lo que todos queremos?

PRIMERA PARTE

SOBRE LA ÚNICA DIETA

LA ÚNICA dieta es abstenerse de pensamientos negativos. Es una dieta de perdón y amor.

Si te amas a ti mismo y amas tu cuerpo y tu comida, esta dieta siempre funcionará. No es nada cara y es muy fácil, porque todo lo que tienes que hacer es quedarte en cama y seguir los pasos.

Es la última palabra sobre las dietas, porque el amor es lo más elevado que existe y Dios es amor y Dios es lo más elevado que existe.

PRINCIPIOS A DOMINAR EN PRIMER LUGAR

1. El pensamiento es creativo y los pensamientos producen resultados. Los pensamientos positivos producen resultados positivos para ti. Los pensamientos negativos producen resultados negativos para ti. Es así de sencillo.
2. No es lo que comes lo que te puede hacer daño. Lo que CREES acerca de lo que comes es lo que te puede hacer daño.
3. Por tanto, los alimentos no te «engordarán» por sí mismos. Los pensamientos que tienes acerca de la comida son lo que hace que te «engorden».
 - a. Un estudio realizado con gente que pesaba exactamente lo que quería demostró que todos ellos podían comer lo que quisieran sin preocupación alguna.
 - b. Podían hacerlo porque todos ellos tenían una cosa en común. Tenían el pensamiento de que podían comer cuanto quisiesen en cualquier momento sin subir de peso. «Nunca subo de peso» es lo bastante sencillo.
4. De hecho, nuestra única nutrición nos llega de la luz de Dios y no de la comida.
5. Cualquier técnica física, como los ayunos o las dietas especiales, funcionan porque tu mente lo cree así. Lamentablemente, mientras no resuelvas la CAUSA de tu exceso de peso es muy probable que recuperes el peso perdido.
6. Tu cuerpo siempre obedece las instrucciones de tu mente. Lo que importa son las instrucciones que le das a tu cuerpo acerca de la comida.

7. La actitud y las creencias son los denominadores comunes de todas las causas de obesidad.
 - a. La causa de tu exceso de peso está en tus creencias.
 - b. La causa que nunca deja de producir resultados todo el tiempo es el *pensamiento*.
8. Debes abstenerte de los pensamientos negativos sobre tu cuerpo y los alimentos y ti mismo. Esta es la *única forma* de conseguir resultados permanentes. Para tener éxito, debes utilizar pensamientos positivos.

Estas son tres afirmaciones importantes para probar:

Yo _____ me amo a mí mismo.

Mi cuerpo procesa automáticamente cualquier alimento que como para mantener mi peso perfecto de _____ kilos.

Todo lo que como se convierte en salud y belleza

Si no has utilizado afirmaciones antes, o si no las utilizaste recientemente, lee esta sección con atención. La clave del pensamiento positivo es el uso de afirmaciones. Mediante el uso de afirmaciones puedes programar tu mente y tu cuerpo para el éxito.

Una afirmación es un pensamiento positivo que eliges conscientemente para introducir en su subconsciente con la finalidad de producir un resultado determinado que deseas.

Lo que haces es dar a tu mente una idea para actuar sobre ella. Tu mente crea lo que tú quieres si le das la oportunidad de hacerlo. Tú creas aquello que crees que es verdad. Mediante la repetición puedes programar tu mente para pensar positivamente y lograr así el objetivo que deseas. Se pueden utilizar las afirmaciones de varias formas.

Inicialmente, escribe cada afirmación diez o veinte veces en una hoja de papel, dejando un espacio en el lado derecho para las respuestas negativas. Al escribir la afirmación en la izquierda, anota tus respuestas negativas o negaciones en la derecha. Al seguir escribiendo la afirmación, observa cómo cambian tus respuestas a ella. Una afirmación clave hará surgir más respuestas negativas de tu subconsciente, lo que te da la oportunidad de ver qué se interpone entre ti y tu objetivo.

Cuando finalmente puedes escribir la afirmación con una respuesta neutral, sólo entonces tu subconsciente está preparado para la acción. Estos ejercicios te ayudarán a tomar conciencia de lo que se encuentra ahora en tu subconsciente y hacia dónde estás preparado para ir.

Después de aproximadamente una semana de escribir una afirmación, o cada vez que se aquietan tus respuestas negativas, puedes dejar de utilizar la columna de respuestas y escribir solamente la afirmación. También puedes utilizar una cinta de cassette, que me ha dado los mismos resultados, o escribirlas a máquina. Para mí, escribirlas de esta manera me permite escribir diez afirmaciones por cada una que escribiría a mano.

También puedes repetirte las afirmaciones en voz alta. Si bien esto ocupa menos tiempo, tiene menos efecto porque involucra el empleo de menos sentidos que cuando las escribes.

La capacidad de escribir afirmaciones es importante para tu éxito con este programa. Intenta disfrutar el conocerte a ti mismo mientras lo haces.

EJEMPLOS:

RESPUESTAS:

Yo _____ merezco mantener mi peso perfecto de 57 kilos, coma lo que coma.

No me lo creo.

Yo _____ merezco mantener mi peso perfecto de 57 kilos, coma lo que coma.

Eso sería demasiado bueno para ser verdad.

Yo _____ merezco mantener mi peso perfecto de 57 kilos, coma lo que coma.

Si fuera perfecto, no sabría qué hacer. ¿De qué me preocuparía?

Yo _____ merezco mantener mi peso perfecto de 57 kilos, coma lo que coma.

Sí, es una buena idea. ¿Pero cómo?

Es fácil para mí mantener mi peso perfecto de 57 kilos si lo pienso así.

¡Ja!

PASOS BÁSICOS PARA LA DIETA

ANTES DE comenzar esta dieta, debes prepararte para ella por medio de estar dispuesto a renunciar a tus problemas con tu peso ahora mismo. ¿Estás dispuesto a dejar partir todas esas compensaciones, esas recompensas reales y secretas que obtienes de tus problemas con el peso? ¿Estás dispuesto a renunciar a conseguir atención o evitar recibirla? ¿Estás dispuesto a dejar partir tu miseria? ¿Estás dispuesto a abandonar todo eso ahora y ser libre?

Si te preguntas, «¿estoy dispuesto a renunciar a todo esto ahora?», y la respuesta que viene es «No», ni siquiera esta dieta funcionará. En ese caso no estás preparado para ella. Incluso puede que te sientas triste por abandonar algo que te es tan familiar, aunque sea neurótico.

El primer paso siempre es decir la verdad. Puedes empezar a preguntarte cuáles son las compensaciones que obtienes. Es decir, piensa en lo que realmente consigues con tu exceso de peso, qué es lo que logras demostrar. Aquí tienes algunos ejemplos. Puedes hacer tu propia lista.

¿Cuáles son mis compensaciones por mi exceso de peso?

EJEMPLOS:

1. Demuestro que no soy perfecto.
2. Demuestro que mi madre estaba equivocada.
3. Consigo enojarme conmigo mismo.
4. Consigo castigarme.
5. Consigo permanecer fuera del Cielo.

6. Logro impedir que muchos hombres o muchas mujeres deseen hacer el amor conmigo.
7. Logro tener un problema para obtener atención.
8. Logro sentirme incapaz sobre este problema.
9. Consigo tener una razón para fracasar.
10. Consigo quejarme.

La siguiente parte en tu preparación es estar dispuesto a renunciar a todas estas compensaciones. Puedes convertir cada una de ellas en una afirmación.

1. Está bien que yo, _____ sea perfecto.
2. Yo, _____ ya no necesito vengarme de mi madre y demostrar que estaba equivocada.
3. Yo, _____ me perdono a mí mismo y por lo tanto no me enojo conmigo mismo.
4. Yo, _____ me niego a castigarme de aquí en adelante.
5. Yo, _____ estoy dispuesto a permanecer en el Cielo ahora mismo.
6. Está bien que haya muchos hombres o mujeres que deseen hacer el amor conmigo. Puedo decir que no si así lo deseo.
7. Yo, _____ no necesito un problema para obtener atención.
8. Yo, _____ ya no me siento incapaz con respecto a este problema.
9. Yo, _____ tengo éxito y por eso ya no necesito una explicación para fracasar.
10. Yo, _____ he renunciado a quejarme.

Si no estás dispuesto a renunciar ahora, entonces cultiva la disposición a estar dispuesto. Te sentirás más dispuesto después de hacer las afirmaciones referidas a tus compensaciones.

- | | |
|---|-----------|
| 3. Si engordo, me sucederá algo terrible. | 3. _____ |
| 4. Debo cuidarme de lo que como porque engordaré. | 4. _____ |
| 5. Nunca dará resultados. Ninguna dieta funciona. | 5. _____ |
| 6. No puedo lograr que mi cuerpo sea como yo quiero. | 6. _____ |
| 7. Esto tarda demasiado. | 7. _____ |
| 8. No hay esperanza. | 8. _____ |
| 9. Nada sirve cuando se trata de perder peso. | 9. _____ |
| 10. Si no entiendo esto, es que hay algo mal en mí. No estoy iluminado. | 10. _____ |

Estos son todos mis pensamientos negativos acerca de la comida:

EJEMPLOS:

- | | |
|---|----------|
| 1. No puedo ganar con la comida. | 1. _____ |
| 2. El pan engorda. | 2. _____ |
| 3. El helado engorda. | 3. _____ |
| 4. Las comidas más placenteras engordan. | 4. _____ |
| 5. Debo comer una cierta cantidad de nutrientes o de lo contrario moriré. | 5. _____ |
| 6. La comida es lo más importante que hay. | 6. _____ |

Mis compensaciones por estar excedido de peso son:

Mis nuevas afirmaciones son:

Primer paso: abstención de pensamientos negativos

A continuación hay algunos ejemplos de pensamientos negativos. Escribe tus propios pensamientos en la columna a la derecha.

Estos son todos mis pensamientos negativos sobre mi cuerpo y mi peso:

EJEMPLOS:

- | | |
|---|----------|
| 1. No puedo perder peso solamente con pensarlo. | 1. _____ |
| 2. Es difícil perder peso. | 2. _____ |

- | | |
|--|--------------------|
| 7. Una mujer siempre debe preparar la comida y servirla a un hombre. | 7. _____
_____ |
| 8. La comida es peligrosa. | 8. _____ |
| 9. Renuncio porque odio. | 9. _____ |
| 10. Primero viene la comida y después el amor. | 10. _____
_____ |

Segundo paso: Darse un festín de afirmaciones

El segundo paso es convertir tus pensamientos negativos en afirmaciones. Abstente de lo negativo y aliméntate de los pensamientos positivos. Recuerda que éstos son los únicos ejercicios que te prometí que harías. Más abajo hay algunos ejemplos de afirmaciones. Escribe tus respuestas a la derecha.

Estas son todas mis afirmaciones sobre mi cuerpo y mi peso:

EJEMPLOS:

- | | |
|---|-------------------|
| 1. Yo, _____ puedo perder peso sólo con el poder de mi mente. | 1. _____
_____ |
| 2. Es fácil para mí, _____ perder peso. | 2. _____
_____ |
| 3. No me sucederá nada terrible, pese lo que pese. | 3. _____
_____ |
| 4. Yo, _____ ahora como para adelgazar. | 4. _____
_____ |

- | | |
|---|--------------------|
| 5. Esta dieta siempre funciona. | 5. _____
_____ |
| 6. Yo, _____ ahora puedo lograr que mi cuerpo sea como yo quiero. | 6. _____
_____ |
| 7. Esto tarda el tiempo adecuado. | 7. _____
_____ |
| 8. ¡Esto funciona ahora! | 8. _____ |
| 9. Yo, _____ estoy muy bien pase lo que pase. | 9. _____
_____ |
| 10. Yo, _____ puedo resolver este problema sin duda alguna. | 10. _____
_____ |

Estas son todas mis afirmaciones sobre la comida:

EJEMPLOS:

- | | |
|---|-------------------|
| 1. Yo, _____ siempre gano con la comida. | 1. _____
_____ |
| 2. El pan no engorda. Yo, _____ puedo comer pan y ser delgado. | 2. _____
_____ |
| 3. Yo, _____ puedo ser delgado y permanecer delgado comiendo helado. | 3. _____
_____ |
| 4. Las comidas más placenteras no me engordan. En realidad, me adelgazan. | 4. _____
_____ |
| 5. Yo, _____ no moriré, coma o no coma. | 5. _____
_____ |

- | | |
|---|--|
| 6. La comida no es lo más importante para mí. | 6. _____
_____ |
| 7. Yo, _____ no tengo que preparar y servir comida sólo porque soy mujer. Yo, _____ puedo preparar y servir comida, aunque sea un hombre. | 7. _____

_____ |
| 8. La comida es segura para mí, _____ | 8. _____
_____ |
| 9. Yo, _____ amo la comida, pero puedo tomarla o dejarla. | 9. _____

_____ |
| 10. El amor siempre viene primero para mí, _____ y no necesito comida para conseguir amor. | 10. _____

_____ |

Te sentirás más a gusto con algunas afirmaciones que otras. Por tanto, funcionarán mejor para ti. Las mejores afirmaciones generales sobre la comida son las siguientes:

Mi cuerpo procesa automáticamente todo lo que yo, _____ como para mantener mi peso perfecto de _____ kilos.

Yo, _____ merezco el placer que recibo de comer.

Yo, _____ estoy perdiendo peso y ganando en belleza ahora mismo.

Yo, _____ soy agradable para mí mismo, coma o no coma.

La Inteligencia Infinita en mí siempre hace lo adecuado

para mantener mi peso perfecto de _____ kilos.

Lo que es placentero para mí ya no tiene consecuencias indeseables.

Cuanto más satisfacción experimento, menos vacío siento. Mi vida y salud son sostenidas en realidad por la Luz de Dios.

Toda la comida que yo, _____ atraigo es buena para mí y como por placer. No atraigo comida que no sería buena para mí.

Mi metabolismo responde a las nuevas instrucciones que yo, _____ le estoy dando.

Yo, _____ tengo el derecho de cambiar las reglas establecidas por mis padres con respecto a la comida.

Yo, _____ estoy dispuesto a ver la verdad sobre mi problema con el peso.

Yo, _____ estoy bien, esté delgado o no.

Yo, _____ puedo obtener amor, coma o no coma.

Yo, _____ puedo decir que no sin perder el amor de los demás.

Yo, _____ estoy totalmente sanado de este problema.

Las calorías tienen el poder que solamente yo, _____ les doy.

Mi mente gobierna mi cuerpo.

Practica estas afirmaciones diariamente.

1. Escribe las más significativas al menos diez veces por día.
2. Pégalas a una pared o espejo donde las puedas ver.
3. Medita sobre ellas.
4. Dilas en voz alta a un amigo o amiga sentado frente a ti

y pídele que te diga «gracias» al terminar de decir las cada vez.

5. Grábalas en una cinta de cassette en la primera y tercera persona y escúchalas cada noche.

Asimismo, te recomiendo que leas el capítulo acerca del peso en el libro *Reconocimiento en la Nueva Era* *. Escucha las cassettes de Leonard Orr sobre el peso. Puedes pedir las a «Inspiration University», Box 324, Sierraville, California 96126, EE. UU. de N. A.

* *Rebirthing in the New Age (Renacimiento en la nueva era)* por Leonard Orr y Sondra Ray. Publicado por esta editorial.

Todos mis pensamientos negativos sobre mi cuerpo son:

Todos mis pensamientos negativos sobre mi peso son:

Todos mis pensamientos negativos sobre la comida son:

Mis nuevas afirmaciones sobre mi cuerpo son:

Mis nuevas afirmaciones sobre mi peso son:

Mis nuevas afirmaciones sobre la comida son:

Tercer paso: Utilizar visualizaciones

Si te resulta fácil visualizar cuando cierras los ojos, aprovecha esta capacidad e imagínate a ti mismo en tu figura ideal y con tu peso ideal. Cada día medita unos minutos acostado o sentado y visualiza tu cuerpo tal como quieres que sea. *Aquello en lo que piensas aumenta.*

Si piensas en tu cuerpo excedido de peso, esto aumentará y engordarás. Si piensas en el cuerpo ideal que quieres, esto también aumentará y tendrás más de ello.

Si te resulta difícil visualizar, coloca delante de ti una foto de cuando tenías tu peso ideal y estabas feliz. Mírala unos momentos cada día. Y si no tienes una foto así, recorta de una revista una foto de alguien con un cuerpo como el que deseas. Puedes pegar una foto de tu cara sobre ella. Mírala todos los días.

Y cuando veas a alguien que tiene el mismo aspecto que deseas para ti, no sientas celos ni te resientas con esta persona. Por el contrario, piensa «¡Eso es para mí!»

Con la visualización puedes cambiar tanto tu peso como tu aspecto, tu figura y tu aspecto general.

Cuarto paso: Libérate de la ira

Antes de liberarte de tu ira, pregúntate lo siguiente: «¿A quién consigo culpar por medio de este problema?» El nombre de esa persona ya ha surgido en tu mente. Esa persona debe ser perdonada sin demora.

Un curso en milagros explica que la causa de todos los problemas es no perdonar y que el perdón es nuestra única función. El perdón también es el «gran borrador». Perdonar significa perdonarte a ti mismo y también a los demás. Significa conocer la razón por la que estás enojado y luego

dejarla partir. El perdón es recordar selectivamente. Es recordar nada más que los pensamientos de amor que has recibido y dado. Todo lo demás debe ser olvidado. Perdona y verás las cosas de manera distinta. Perdona y el problema desaparecerá.

Puedes empezar a dejar partir tu ira haciéndote la siguiente pregunta y responderla luego con toda honestidad.

¿Por qué estoy enfadado?

1. Estoy enfadado con mi padre por _____
2. Estoy enfadado con mi madre por _____
3. Estoy enfadado conmigo mismo por _____
4. Estoy enfadado con las mujeres por _____
5. Estoy enfadado con los hombres por _____
6. Estoy enfadado conmigo mismo por fallar en _____

Ahora continúa con las siguientes declaraciones sobre ti mismo. Algunas respuestas pueden ser similares a las anteriores.

1. No me he perdonado a mí mismo por _____
2. Otra cosa por la que no me he perdonado es _____

3. No me he perdonado por comer _____
4. No me he perdonado por ser _____
5. No me he perdonado por pensar que _____
6. No me he perdonado por decir que _____
7. No me he perdonado por hacer _____
8. No me he perdonado por culpar a los demás con respecto a _____

9. No me he perdonado por hacer daño a _____
10. No me he perdonado por no dar _____

¿Por qué no he perdonado aún a los demás?

1. No he perdonado a mi padre por _____
2. No he perdonado a mi madre por _____
3. No he perdonado a mis hermanos o hermanas por _____
4. No he perdonado a mi pareja por _____
5. No he perdonado a _____ por hacerme daño.
6. No he perdonado a _____ por no hablarme.
7. No he perdonado a _____ por negarse a prestarme dinero.
8. No he perdonado a _____ por mentirme.
9. No he perdonado a _____ por calumniarme.
10. No he perdonado a _____ por abandonarme.

Todas estas personas deben ser perdonadas, aunque no lo quieras.

Comienza ahora a dejar partir tu ira perdonándote a ti mismo y a los demás. Escribe cada declaración en la forma que más te agrade.

1. Me perdono a mi mismo por _____
2. También me perdono a mí mismo por _____
3. Me perdono por comer _____
4. Me perdono por ser _____
5. Me perdono por pensar que _____
6. Me perdono por decir _____
7. Me perdono por hacer _____
8. Me perdono por culpar a los demás por _____
9. Me perdono por hacer daño a _____
10. Me perdono por no dar _____

1. Perdono a mi padre por _____
2. Perdono a mi madre por _____
3. Perdono a mi hermano o hermana por _____
4. Perdono a mi pareja por _____
5. Perdono a _____ por hacerme daño.
6. Perdono a _____ por no hablarme.
7. Perdono a _____ por negarse a prestarme dinero.
8. Perdono a _____ por mentirme.
9. Perdono a _____ por ofenderme.
10. Perdono a _____ por abandonarme.

En el nombre de Jesús, todo está perdonado. Pido al Espíritu Santo que corrija todo mi pensamiento erróneo ahora mismo.

A continuación tienes cinco pasos indicados por Catherine Ponder para el perdón completo. **Medita sobre ellos.**

1. Tú perdonas a los demás.
2. Los demás te perdonan a ti.
3. Tú te perdonas a ti mismo.
4. Renuncias a cualquier deseo de **venganza**.
5. Restableces la armonía como era antes del hecho que has perdonado.

La mayoría de las personas **ventilan** su ira sobre los demás de manera violenta y perjudicial. Hay maneras más aceptables e incluso amorosas de liberarse de la ira. Puedes meterte en el coche, en el garaje o en algún paraje solitario y gritar. Puedes dar un paseo por un bosque, una playa o algún lugar apartado y gritar. Si prefieres quedarte en casa, puedes golpear cojines. También puedes quedarte en cama (te prometí que todo este proceso se podía hacer en la cama) y golpear con tus talones, cada vez más alto, con tus

rodillas rectas, hasta que ventiles toda la ira. También puedes utilizar palos de espuma de poliuretano y ventilar la ira en una pelea «arreglada» con otra persona.

Todas estas formas de liberarte de la ira te hacen sentir maravillosamente bien. Pon en práctica las que te resulten mejores, pero hazlo a diario. No te sorprendas si luego te dan ganas de llorar. Esto es muy buena señal. También puedes gritar tus afirmaciones a voz en cuello.

Ten en cuenta que expresas tu ira para desprenderte de ella. No te aferres a tu ira. Puedes expresarla en cinco minutos o prolongarla cinco horas. Es mejor renunciar a ella.

Quinto paso: Anotar los sentimientos

En este proceso es muy bueno anotar todos tus sentimientos en un cuaderno, especialmente cuando te sientes alterado. De esta manera lograrás un conocimiento de ti mismo muy profundo. Podrás dilucidar los patrones que determinan tus acciones y sentimientos. Comenzarás a comprenderte a ti mismo y podrás elegir otras formas para resolver tus problemas.

El mejor momento para escribir es cuando sientes ganas de comer, aunque no tengas hambre. En lugar de comer, la próxima vez coge tu cuaderno y anota tus sentimientos. Describe cómo te sientes realmente. Recuerda que estás escribiendo sólo para ti y sobre ti.

Luego lee tus anotaciones y escribe afirmaciones sobre tu peso y otras afirmaciones que se apliquen a lo que has escrito. Una vez que has hecho esto, y no antes, puedes comer si aún lo deseas. Lo más probable es que ya no te apetezca.

El siguiente es un ejemplo de estas anotaciones:

«Martes por la tarde. ¡Quiero comer pan! ¡Mucho pan! Quiero comer pan porque estoy enojada. Mi abuela se enojaba con frecuencia y hacía mucho pan. ¿Acaso me estoy comportando como mi abuela? ¡Pues sí! Estoy cuidando de todo y a todos, igual que ella. ¿Seré libre algún día?

¡No tengo nada de disciplina! Estoy enojada conmigo misma por no tener disciplina. Pero esto no es verdad. He tenido disciplina en el pasado. No la tengo ahora porque quiero estar enojada. El hecho de castigarme por interrumpir un ayuno es una buena manera de permanecer enojada. Incluso es posible que ayune solamente para interrumpirlo. ¡No, eso es absurdo! ¿O será verdad? ¿Qué puedo hacer?

Tengo las siguientes alternativas:

Ayunar y mantener la disciplina (esto no servirá);

Ayunar, interrumpir el ayuno y perdonarme (esto no dio resultados);

Perdonarme primero y luego comer (no quiero hacer esto);

Perdonarme primero y luego ayunar (no lo sé).

¿Qué quiero realmente? Quiero comer, o no comer, y sentirme bien de cualquier manera. Ahora como las cosas que me prohíbo (pan, mantequilla, helado) para así enojarme conmigo misma.

En realidad, estoy muy enojada con los hombres (Dios es un hombre). Ahora me duele el costado. Todo parece inútil. Me siento como una alcohólica. No quiero renunciar, pero estoy *harta*. ¿Podré salir de esto alguna vez?»

Algún tiempo después de esta primera sesión de anotaciones podrías reflexionar acerca de tu ira. Esta es una anotación posterior.

«Yo no soy mi abuela. No necesito estar enojada solamente porque ella lo estaba. No tengo que comer pan y mantequilla pero, si elijo hacerlo, puedo lograr que no me engorden. Ambas posibilidades están bien.

No estoy indefensa ante esto. Tengo disciplina. Estoy cultivando mi disciplina ahora mismo. No tengo que hacer un ayuno para resolver esto. Lo estoy resolviendo ahora mismo. Ya no necesito ayunar con la exclusiva finalidad de interrumpirlo para luego enojarme conmigo misma. Ya no necesito enojarme conmigo misma. No me castigaré nunca más. Estoy bien, coma o no coma. Ahora apruebo de mí misma todo el tiempo.

Perdono a todos los hombres. Me perdono por pensar que Dios me ha hecho daño. Dios sólo espera para ayudarme en esto y ahora le permito hacerlo.»

Otra manera de anotar tus sentimientos es enviarte una carta, ¿Quién sabe mejor que tú que mereces un poco de reconocimiento? Felicítate por carta por el progreso que sabes que estás realizando y envíatela por correo.

Querida Sondra,

Me alegra saber de tu progreso. Noto que tienes un aspecto más joven y bello y que has perdido peso. ¡Estás magnífica! Creo que realmente debes reconocerte a ti misma por lograr el dominio sobre tus pensamientos y dejar partir los temores que causaban tu exceso de peso. Nunca más tendrás que temer el exceso de peso, porque has llegado a la CAUSA. ¡Estoy orgullosa de ti! Mereces una recompensa y por tanto te regalo un masaje. Mereces tu peso ideal de 57 kilos.

Con amor,
Una amiga

Sexto paso: bendecir la comida

Cuando comas, *ama* tu comida y ella te amará a ti. Comienza por bendecirla. El alimento es una forma de energía que no puede dañarte ni hacerte nada que no quieras. Puedes decirte que «esta comida se convierte sólo en salud y belleza».

Disfruta la belleza de tu comida. Quita de la mesa todo lo que no tenga relación con la comida, como los periódicos, libros o cuadernos. Utiliza platos o fuentes para que cada alimento sea más atractivo. De esta forma puedes apreciar la salud y belleza que estás a punto de consumir.

Convierte tus comidas en un acontecimiento espiritual. Disfruta de tu comida, ya sea sólo o en compañía. Disfruta de la conversación con los demás o recordando un momento agradable del día. No comas mientras lees o miras la televisión e ignoras la comida. Mírala, siente su aroma y sabor y piensa en lo que estás haciendo. Tómate el tiempo para relajarte mientras comes y saborea cada bocado. Cada vez que te llevas comida a la boca, toma una respiración profunda.

Séptimo paso: amar tu cuerpo

Si amas tu cuerpo, éste colaborará con tu mente. Cultiva una relación de amor con tu cuerpo. Trátalo como tratarías a tu amigo más querido. Si dices que tu cuerpo no colabora contigo, nunca podrás lograr tu peso perfecto, porque te encuentras en un estado continuo de no cooperación con él. Entiende que si dices «no me gusta mi cuerpo», tu cuerpo hace todo lo que **NO QUIERES** que haga con el propósito de darte la razón. El resultado es que tu cuerpo se hará más y más pesado.

Debes amar tu cuerpo, aunque tenga un exceso de peso porque está haciendo lo que quieres que haga. En algún nivel quieres tener más peso y tu cuerpo te da lo que deseas en secreto. Tu cuerpo siempre obedece a tu mente. Si le dices a tu cuerpo que pierda peso y NO lo hace, es que hay una INTENCION OPUESTA más profunda que interpone tu mente.

Verifica si esto es así para ti.

Si piensas que podrías estar en un estado de no cooperación contigo misma, analiza tus respuestas a la siguiente afirmación hasta encontrar la intención opuesta:

AFIRMACION:

RESPUESTA:

Yo, _____ ahora estoy dispuesto a perder peso.

Aun no porque sería perfecto.

No es seguro ser delgado.

Octavo paso: complacerte

Es muy importante que te des placer mientras haces esta dieta. Esta es una dieta de amor. Debes amar tu cuerpo, amar el alimento que comes y amar a aquellos con los que estás enfadado. Pero más que nada debes amarte a ti mismo en todos los aspectos. Por tanto, es importante darte algunos grandes y sensuales placeres. Por ejemplo, un masaje frecuente o incluso diario sería ideal.

Nunca te digas que no puedes permitirte algún placer especial como un masaje. Si te das cuenta de que en un masaje se trata de recibir y que tu situación financiera también está relacionada con recibir, te abrirás más a recibir todo, incluso dinero. De modo que los masajes ciertamente pueden aumentar tu prosperidad. Incluso pue-

de que te llegue una idea para hacer millones durante un masaje, pero lo más importante es darte cuenta que el masaje es también una forma de amar tu cuerpo.

Otra forma de complacerte es darte un baño a todo lujo. Recomiendo bañarse dos veces por día. Tómate el tiempo para dar la temperatura exacta al agua. Coge un libro para leer o música para escuchar y prepara una buena cantidad de suaves toallas. Esta es una forma maravillosa de amarte a ti mismo y también de meditar.

Debes hacer lo que sea que te da placer durante este período. La mayoría de la gente se trata duramente durante una dieta. Recuerda que ésta no es una dieta de negación. ¡Ni siquiera te niegues alimento! Esta es una dieta de amor y sería una buena idea ponerte en contacto con lo que te da placer y la forma en que quieres ser amado. Puedes determinar esto preparando una lista de tus placeres.

Tienes cinco sentidos, cinco maneras claves de recibir placer: por medio de la vista, el olfato, el gusto, el tacto y el oído. Intenta incluir en tu lista un placer para cada uno. También puedes obtener placer de otras formas, tal vez recordando o a través de la imaginación.

Mis diez placeres favoritos son:

1. Me encanta remojar me durante horas en agua tibia.
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Después de preparar tu lista de placeres, piensa en la relación que tienen estos placeres con recibir amor de ti mismo y los demás. Ahora traduce tus placeres en formas específicas de amar y ser amado.

Diez formas en que puedo amarme son:

1. *Comenzaré a darme una sauna al menos una vez por semana.*

2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Diez formas en que puedo permitir que los demás me amen son:

1. *Invitaré a un amigo a tomar una sauna conmigo.*

2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Cuanto más amor das y recibes, más se desbloquea la energía en tu cuerpo.

Noveno paso: entregarlo todo a Dios

Pide a Dios que corrija tu pensamiento sobre estos temas. Pide ayuda a Dios para liberarte de todos tus pensamientos negativos acerca de la comida y el peso. Cultiva la disposición de recibir ayuda. Cada vez que te descubres regodeándote en pensamientos negativos como «No tiene sentido», «esto no funcionará», «nunca podré perder peso», convierte estos pensamientos en afirmaciones. Si pareciera que no puedes desprenderte de ellos, sencillamente di «entrego esto a Dios» o «entrego esto al Espíritu Santo» o «permiso al Espíritu Santo que deshaga todos mis pensamientos erróneos sobre mi cuerpo, la comida y el peso».

También puedes utilizar el mantra OM NAMAHA SHIVAYA, que es el mantra definitivo. Significa «Oh Señor Shiva, me inclino ante ti en reverencia» que en una acepción se traduce como «me entrego a la parte de Dios que destruye la ignorancia». Shiva es el destructor de la ignorancia. De esta manera puedes destruir los pensamientos ignorantes que causan tu exceso de peso. Este mantra también significa «Espíritu infinito, Ser infinito y manifestación infinita».

Ernest Holmes desarrolló un método denominado «La llave de oro» que consiste en que, cada vez que estás atascado, deja de pensar en el problema y piensa en Dios. Si no encuentras la manera de pensar en Dios, piensa en las palabras *paz*, *armonía*, *éxtasis*, *júbilo* y cualquier otra palabra que produzca estos resultados para ti. Dios es _____.

Reza para que sea retirado el temor de renunciar a este problema. Después de todo, si no tuvieses algún temor a renunciar a él, es probable que ya lo habrías hecho con toda facilidad.

Ten conciencia de la dinámica de los milagros indicada en *Un curso en milagros*.

1. Admite que debe ocurrir una sanación. (Perder peso es una sanación y es el resultado que deseas.)
2. Luego pide orientación al Espíritu Santo.
3. Escucha la respuesta que recibirás.
4. Confía con fe en la segura orientación del Espíritu Santo.

Décimo paso: dar gracias

Da gracias a Dios que el problema ya está resuelto. Bázate en la certeza y la fe. El amor y la relajación te dan poder. Tienes el poder de tratar con éste y otros problemas. Ahora, tu ser superior quiere reconocer este poder y dar gracias por ello. Agradecer te traerá siempre resultados inmediatos. ¡Siempre!

*Escribe tu peso ideal en un papel
y pégalo al espejo.*

*¡No
comas
cuando
estás
alterado!*

*¡Piensa
ligeramente
las 24
horas
del
día!*

SEGUNDA PARTE

EL COMIENZO

He aquí de nuevo los pasos de «la única dieta»:

1. Abstenerse de pensamientos negativos.
2. Darse un festín de afirmaciones.
3. Utilizar visualizaciones.
4. Liberarse de la ira.
5. Anotar los sentimientos.
6. Bendecir la comida.
7. Amar tu cuerpo.
8. Darse placer.
9. Entregarlo todo a Dios.
10. Dar gracias a Dios.

No puedo darte una indicación con respecto al tiempo que necesitarás para concluir estos diez pasos. Sólo tu cuerpo sabe cuánto tiempo fue necesario para llegar al estado físico y mental en que te hallas ahora. Debes iniciar una nueva relación con tu cuerpo y dilucidar tus problemas con él.

Tardé entre seis y ocho meses para aclararme con la Segunda Parte de este libro. Me llegó después de rezar por la maestría y sobre la base de las investigaciones realizadas conmigo misma y mis clientes y estudiantes. Esta parte del libro te ayudará con bloqueos específicos que podrías tener en el transcurso de los diez pasos de la dieta.

Esta dieta se desarrolla en el ámbito de los pensamientos, porque la mayor parte de tu problema con tu cuerpo está relacionado con problemas de tu pensamiento. Para ayudar a tu cuerpo a cambiar, primero debes cambiar tus

pensamientos. Ese cambio puede ocurrir más fácilmente mediante el uso de afirmaciones. Por esta razón cada capítulo termina con algunas afirmaciones para ayudarte a superar determinados bloqueos mentales. Practica las afirmaciones según lo veas necesario de acuerdo con el Plan propuesto en el capítulo «Principios a dominar en primer lugar». Incluye tu nombre en las afirmaciones cada vez que las dices o escribes. Prácticalas en la primera, segunda y tercera persona, de esta manera:

«Yo, Sondra, puedo tener éxito con *La Unica Dieta*.»

«Tú, Sondra, puedes tener éxito con *La Unica Dieta*.»

«Sondra puede tener éxito con *La Unica Dieta*.»

Practica una afirmación en las tres personas porque tu pensamiento ha sido condicionado de esta forma y de los mensajes que has recibido de los demás. Acuérdate de involucrar tantos sentidos como puedas: escríbelas, repítelas en voz alta, léelas y escúchalas.

MEREZCO MI PESO IDEAL

Yo, _____ merezco mi peso ideal.

Cuando practiqué otras afirmaciones, como «Yo estoy perdiendo peso ahora» o «puedo mantener una dieta», nunca dieron resultados porque las palabras *perder* y *dieta* tenían una carga muy grande para mí. Pero las palabras *peso ideal* fueron lo bastante placenteras para que esta afirmación diera resultados excelentes.

Incluí la palabra *merezco* porque quería asimilar que merecía tener lo que quería. Merecía un aspecto atractivo y recibir elogios sobre mi cuerpo. Merecía el placer de llevar ropa elegante. Merecía superar mi neurosis de preocupación sobre mi peso.

En otras palabras, tuve que convencerme que merecía ser feliz. Era una hija de Dios y me amaba a mí misma. Jesús dijo *Ama a tu vecino COMO A TI MISMO*. Para amar a tu vecino, primero debes saber lo que es el amor por medio de amarte a ti mismo.

La medida en la que pienses que no mereces tu peso ideal es la medida en que te odias a ti mismo. Una razón por la que la gente se odia a sí misma es porque se perciben separados de Dios. Percibirte apartado de Dios te deja en una situación de aislamiento y total incapacidad. El resultado de esto es que piensas «no puedo perder peso» o «no puedo perder peso sin hacer un régimen». Cualquier frase que incluye las palabras «no puedo» te coloca de inmediato en la incapacidad total. Es evidente que lo que sirve es pensar «yo puedo, con la ayuda de Dios, tener mi peso ideal».

Siempre intento verme a mí misma como parte de Dios, una célula en el cuerpo de Dios. Por lo tanto tengo todo el poder de Dios, la fuente, para ayudarme a resolver lo que sea. La verdad es que ya soy perfecta y completa en Dios y, cada vez que pienso de otra manera, ese pensamiento es algo que he inventado, una ilusión. Por esto, cuando tenía un exceso de peso, era algo que había inventado porque tenía miedo.

AFIRMACIONES SOBRE MI PESO IDEAL:

1. Yo, _____ merezco tener un cuerpo fantástico.
2. Yo, _____ merezco un aspecto maravilloso con cualquier ropa que lleve.
3. Yo, _____ merezco recibir elogios sobre mi aspecto.
4. Yo, _____ merezco ser feliz.
5. Puesto que yo, _____ soy una hija de Dios me amo a mí misma.
6. Yo, _____ ahora soy perfecta y completa porque soy parte de Dios.
7. Como parte de Dios, yo _____ también soy parte de la Divina Fuente de poder.
8. Yo, _____ tengo el poder para tener éxito con lo que elija hacer.
9. Con la ayuda de Dios, yo _____ fácilmente, puedo tener mi peso ideal.
10. Yo, _____ merezco mi peso ideal.

EL EXCESO DE PESO ES ODIO RETENIDO

El amor es fluido, móvil y ligero. El odio es pesado, denso y oscuro. Lo más probable es que tu exceso de peso, que no es más que energía atascada, sea el exceso de odio que llevas contigo. Todas las condiciones que se alejan de lo ideal surgen del no perdón, como se puede apreciar en *Un curso en milagros*. Si tu exceso de peso es algo que no quieres cambiar, es que no es una condición ideal. Entonces te debes preguntar: «¿A quién consigo echar la culpa por aferrarme a este peso?» Deja que la verdad salga a la superficie. «¿A quién odio?» Esa persona debe ser perdonada.

El exceso de peso también es un reflejo del propio odio a sí mismo. ¿Por qué razón te odias? Puedes hacer una lista de las ocasiones en que sentiste vergüenza de ti mismo o te enojaste contigo mismo. Luego debes empezar a olvidar esas cosas y a perdonarte a ti mismo. Cambia tus críticas por elogios y afirmaciones. Si tienes la costumbre del odio hacia ti mismo o alguna otra persona, solamente decir «le perdono» o «me perdono a mí mismo», podría no ser suficiente. Debes utilizar las afirmaciones continuamente, repitiéndolas hasta que el perdón es total.

Cuando hayas perdonado totalmente, lo sabrás por los resultados. Tus resultados son tu maestro. Cuando tengas tu peso ideal, habrás perdonado. Es bueno decir en una plegaria «estoy preparado para perdonar, ayúdame». Esto significa que estás preparado para renunciar al resentimiento y a culparte a ti mismo y a los demás.

He visto que la mayoría de la gente quiere perdonar el

odio y la ira de su pasado, todas esas cosas que creen que «les han hecho», pero no pueden hacerlo. O bien no saben cómo perdonar o tienen miedo de hacerlo. Esos sentimientos se han incorporado tanto a sus vidas que son como una costumbre. Esta gente también tiene la costumbre de culpar a los demás. En tanto culpes a los demás por algo que te ocurre a ti, no podrás resolverlo o entender la lección que el universo intenta enseñarte. El asunto volverá a ti más adelante con mayor intensidad. Tal vez engordes hasta que te hartes del problema y te veas FORZADO a contemplar la verdad.

Si pides resultados y ayuda para perdonar pero sientes que no te llegan, no le echas la culpa a Dios. Sencillamente no estás preparado; eso es todo. Probablemente aún tengas mucho temor. El Espíritu Santo nunca agregará energía a tu temor. Entonces deberías pedir la liberación del TEMOR de renunciar a tu exceso de peso en lugar de pedir directamente tu peso ideal. Tus deseos de reducir tu peso podrían estar bloqueados por varios temores.

Podría ser que temas renunciar al exceso de peso porque lo utilizas para protegerte. Si no lo tuvieses, te podrías sentir «demasiado bien» y, de algún modo, podrías interpretar esto como peligroso. Muchas veces la gente cree que está mal sentirse demasiado bien. De hecho temen la felicidad porque la miseria parece una condición más natural.

También puede que temas renunciar al exceso de peso porque los demás se interesarían sexualmente por ti. Si esto fuese así, recibirías muchos ofrecimientos sexuales y te podría resultar de algún modo «malo» o «temible». Puede que temas renunciar al exceso de peso porque, sin la carga de esos kilos de más, te podrías sentir demasiado ligero y demasiado bien. Puede que creas que esas sensaciones agradables no durarán porque temes que alguien o algo te

hará «bajar» y, por tanto, razones que es más seguro «bajarte» a ti mismo antes. Tu ego insistirá que es más seguro tener algo de que preocuparse y que, si vuelas muy alto o eres demasiado perfecto, algo malo te podría suceder.

La moraleja de esta historia es que es SEGURO abandonar el odio, es seguro dejar de echar la culpa a los demás y es seguro dejar de temer tus propias sensaciones agradables. La gente sabe intuitivamente que si renuncian al odio y perdonan todo tendrían mucha más energía. Mucha más. Tendrían mucho más de Dios. Si alguien teme a la energía, que es Dios, entonces él o ella no querrá más e intentará evitarla aferrándose al odio. Es importante entender esto.

También es importante darse cuenta de que una cantidad mayor de energía no representa peligro alguno y que Dios no es peligroso porque Dios no mata a la gente. La gente se mata a sí misma y por tanto toda muerte es suicidio. Una vez más, cuando entiendes lo que es Dios, no temes recibir más. Porque Dios es energía agregada a nuestros pensamientos; todos nuestros pensamientos se hacen más y más poderosos con el transcurso del tiempo. Así, los pensamientos de odio suprimido también tendrán más energía y, al aumentar el exceso de peso, el dolor se hace más intenso.

AFIRMACIONES SOBRE EL ODIOS Y EL PERDÓN:

1. Yo, _____ estoy dispuesto a dejar de tener miedo a sentirme demasiado bien.
2. Yo, _____ estoy dispuesto a renunciar a temer que los demás se sientan atraídos sexualmente por mí.
3. Yo, _____ estoy dispuesto a aceptar sentirme ligero y feliz como mi estado natural.

4. Ahora es seguro para mí, _____ sentirme bien sobre mí mismo todo el tiempo.
5. Es seguro para mí, _____ perdonar totalmente a todos en mi pasado y mi presente.
6. Es seguro para mí, _____ renunciar a todo temor y odio.
7. Yo, _____ estoy dispuesto a perdonarme a mí mismo por mi exceso de peso.
8. Yo, _____ estoy dispuesto a perdonar a los demás y dejar de culparles, especialmente a _____, por mi exceso de peso.
9. Yo, _____ estoy dispuesto a dejar de resentirme y culparme a mí mismo por mi exceso de peso.
10. Yo, _____ estoy dispuesto a perdonarlo todo ahora, Dios. Por favor, ayúdame.

ES SEGURO SER FELIZ

Un día me di cuenta de que era muy infeliz con mi preocupación constante sobre la comida y el exceso de peso. Estas dos cosas me perseguían todo el tiempo. Puesto que pensamos en comer tantas veces por día, yo tenía muchas oportunidades para ser infeliz. Me preguntaba por qué elegía una y otra vez la infelicidad con mi preocupación constante sobre la comida o mi cuerpo. ¿Por qué no elegía dejar de preocuparme y ser feliz? Entonces me di cuenta de que temía ser completamente feliz porque parecía que los momentos de gran felicidad eran seguidos por algo terrible. Así, era mejor permanecer en un estado de relativa infelicidad en vez de volar alto para luego estrellarse.

¡Solamente el ego es capaz de inventar semejante locura! Cuando tuve conciencia de que me había engañado a mí misma al permanecer infeliz por medio de la preocupación con la comida y mi cuerpo, me di cuenta de que lo hacía por miedo. Pero el miedo es un atributo del ego, es decir que el miedo es algo que había inventado y me estaba haciendo a mí misma. Entonces llegué a la conclusión de que no necesito aferrarme al temor, o ser relativamente feliz, o preocuparme de que algo terrible me sucedería si fuese «demasiado feliz». Todo lo que debía entender es que esoy a salvo y soy inmortal ahora mismo, si así lo declaro. También es seguro para mí ser feliz. *Un curso en milagros* dice que «la voluntad de Dios para mí es la perfecta felicidad».

Sin embargo, antes de poder aceptar tu derecho natural a la felicidad, es necesario renunciar a la CULPA.

La culpa también te hace pesado. La culpa, igual que el odio, es una tapadera para el temor. Como explica *Un curso en milagros*, tanto la culpa como el odio están en la categoría del temor. O estás en el ego, que es temor, o en Dios, que es amor. Por tanto, si te sientes culpable cada vez que comes algo, estás en el ego. Si te dices a ti mismo, «no debería comer esto», estás en la culpa y el temor y el castigo de ti mismo. Desde luego que así engordarás, y probablemente con ese mismo bocado.

Si dices, «me amo a mí mismo por comer esto», la energía fluirá y transmutarás el alimento en amor y energía y no se quedará atascado en forma de grasa. Sin embargo, si utilizas tu grasa para alejar el sexo o lo que fuere, no te permitirás dejar de decir «no debería comer esto», porque tu compensación es demasiado grande.

Con tu exceso de peso, tus regímenes torturantes, tus preocupaciones acerca de volver al peso anterior, y tu odio por ti mismo cada vez que comes, has elaborado una estructura de auto-castigo. Para desprenderte de esta estructura, debes estar totalmente dispuesto a dejar partir TODO el síndrome. Esto incluye las compensaciones que recibes ahora de él. Por tanto, sugiero que hagas un pequeño ejercicio de veracidad contigo mismo. Se necesitan tres hojas de papel, un lápiz o un bolígrafo y la disposición de ser totalmente honesto.

En la parte superior de la primera página escribe la siguiente oración y luego agrega tus propias razones.

Tengo este peso adicional por las siguientes razones:

1. No me agrado a mí mismo.

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

En la segunda página enumera las compensaciones reales que obtienes de tu problema con el exceso de peso:

Las compensaciones que obtengo de este peso adicional son:

1. Demuestro que no valgo lo suficiente.
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Luego, en la tercera página, anota las razones por las que temes cambiar.

Los temores que tengo con respecto a dejar partir este problema son:

1. Sería demasiado perfecto sin él.
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Cuando hayas dicho la verdad TOTAL, probablemente tengas un racimo de pensamientos negativos en tus tres listas. Conviértelos en afirmaciones para tu uso personal. Por ejemplo, en la primera lista tenemos el pensamiento siguiente:

 Mi compensación más grande para seguir con el exceso de peso es que demuestro que soy feo o fea y que nadie me quiere.

 Este pensamiento se puede convertir en una afirmación como la siguiente:

Yo _____ ahora estoy dispuesto a permitir que surja mi belleza y a que todos me quieran.

Tal vez esta afirmación sea la mejor:

Puesto que yo, _____ soy uno con Dios, es seguro para mí tener mi peso ideal.

Recuerda siempre que Dios es amor y el amor es la única seguridad que existe.

Afirmaciones sobre la seguridad y la felicidad:

1. Yo, _____ puedo comer lo que quiera sin sentirme culpable o infeliz.
2. Yo, _____ estoy seguro y feliz cuando como.
3. Yo, _____ me aprecio a mí mismo por comer lo que me hace feliz.
4. Yo, _____ estoy a salvo y no tengo temor a ninguna comida que como.
5. Yo, _____ estoy a salvo y no tengo ningún temor de renunciar a mi problema con el peso.
6. Yo, _____ ahora estoy dispuesto a agradarme a mí mismo y a ser feliz.
7. Es seguro para mí, _____ permitirme gustar a los demás.
8. Es seguro para mí, _____ permitir el acercamiento de los demás.
9. Yo, _____ estoy dispuesto a permitir que mi atractivo natural se manifieste y que los demás vean lo atractivo que soy.
10. Como yo, _____ soy uno con Dios, es seguro para mí tener mi peso ideal.

ADELGAZAR POR MEDIO DEL PLACER

Si tu objetivo es la delgadez, el placer te llevará allí más pronto. Sin embargo, lo que hace la mayoría de la gente es evitar el placer y castigarse por su exceso de peso, lo que de por sí agrega más kilos. (Los pensamientos pesados te pueden hacer «pesado».) Cuanto más se castiga la gente con pensamientos como «No deberías hacerlo», «¡Qué estúpido soy por comer eso!» y «Tengo un aspecto terrible», tanto más se odian a sí mismos, más nerviosos se ponen y más comen. Si aún creen que la comida engorda, desde luego que engordarán.

¿Eres tú una de estas personas? ¿Te dices a ti mismo que «este trampa de sufrimiento no tiene fin»?

Bueno, pues prueba un sistema completamente nuevo. Enfócate en el placer. Haz lo que sepas que te da placer y te hace feliz. Entonces te amarás a ti mismo. Recuerda que el amor fluye y se mueve. Si eres feliz, tus moléculas comenzarán a moverse y tu peso adicional, o tus moléculas atascadas, se pondrán en movimiento. Date un masaje, más sexo, vete a una sauna, hazte un regalo: tú sabes lo que es mejor para ti.

Mientras odies a tu cuerpo por no ser lo que piensas que debería ser, tendrás una tendencia a NO hacer las cosas que te dan placer. Si no rompes esta cadena y comienzas a proporcionarle cosas buenas a tu cuerpo, seguirás atascado en el odio. En ese estado, ninguna dieta funcionará para ti. Meramente recuperarás el peso perdido al poco tiempo porque nunca has dejado totalmente de odiarte a ti mismo.

La respuesta es más placer, más amor. Por tanto,

comer las cosas que te gustan es más inteligente que embarcarse en una dieta dolorosa. Si te niegas las comidas que te gustan y te niegas lo que quieres, te estás odiando a ti mismo. Esta negación es muy sutil pero, cuando te priyas de algo, tu mente lo sabe. Entonces te sientes estafado y enojado. El enojo, que fue la causa inicial de tu exceso de peso, es pesado, y al aumentar te atascará aún más.

AFIRMACIONES SOBRE EL PLACER

1. Yo, _____ me amo a mí mismo y quiero darme amor y placer.
2. Yo, _____ merezco todo el amor y el placer que me puedo dar.
3. Puesto que yo, _____ como por placer, la comida no me engorda.
4. Puesto que yo, _____ me amo a mí mismo, me siento feliz y ligero.
5. Cuanto más placer me doy, más adelgazo.
6. Puesto que estoy adelgazando, yo, _____ merezco aún más placer.
7. Mi cuerpo sabe qué comidas me darán el mayor placer.
8. Mi cuerpo quiere comer sólo las comidas que son seguras y placenteras para mí.
9. Yo, _____ amo mi cuerpo tal como es ahora.
10. Puesto que yo, _____ amo mi cuerpo, quiero darle más placer cada día.

COMER A SOLAS

Mientras realizas esta dieta, es una buena idea comer una vez por día a solas y en silencio para degustar totalmente la comida. Mi amigo Jim Morningstar me dio esta sugerencia, que me ha resultado muy valiosa.

Si en tu infancia las comidas en casa estaban rodeadas de desaprobación, tensión y odio o temor suprimidos, comer en compañía no era muy placentero. Quizás no podías esperar a levantarte de la mesa, especialmente si la hora de comer era cuando se comunicaban todas las malas noticias. Si era así, probablemente no hayas tenido una experiencia con el *placer* que da la comida. Tal vez estabas tan ocupado hablando o intentando hacerte oír por los demás que nunca te has permitido saborear lo que estabas masticando. Y ahora, en tu vida adulta, puede que nunca te hayas sentido verdaderamente nutrido por la comida ni te hayas permitido sentir el placer de comer. Sigues escapándote de la mesa, sintiéndote estafado.

Comer a solas te puede ayudar a tomarte tu tiempo, sin ser molestado por nada ni nadie, para disfrutar realmente de la comida. Cuando vivencias el placer de comer, no tienes que comer tanto (esto es para los que aún creen que la comida engorda). Alternativamente, puede que sientas tanto placer que te permitas comer mucho (esto es para los que han integrado el pensamiento de que la comida no engorda sino que siempre obedece sus instrucciones).

Una vez conocí a un masajista de «Rolfing», llamado Barry, que generalmente comía a solas. Su mesa lucía porcelana de primera calidad y velas. Quedé muy impresio-

nada con su amor por sí mismo. Obviamente, Barry conocía la diferencia entre estar sólo y estar a solas consigo mismo. Te sientes sólo cuando te sientes privado de la compañía de otras personas o rechazado por ellas. Pero cuando eliges estar sólo tienes la oportunidad de disfrutar de tu propia compañía y apreciar tu valía. Recomiendo explorar la alegría de estar a solas.

A veces, la gente que come a solas prefiere comer de pie en una barra antes que enfrentarse a una silla vacía del otro lado de la mesa. Esta es la gente que dice, «no vale la pena poner la mesa solamente para mí». A ellos les hago la siguiente pregunta: ¿Quién más que tú lo merece más y lo apreciará más? Comer a solas no es algo vergonzoso que debe ser evitado a toda costa, como un estigma secreto. Sugiero explorar la GLORIA y el lujo de comer a solas. Mucha gente envidiaría el placer de darte tu propia compañía y la libertad de elegir lo que tú quieres comer y cuando tú lo quieres comer.

AFIRMACIONES SOBRE COMER A SOLAS

1. Yo, _____ soy valioso y placentero cuando estoy a solas o en compañía.
2. Cuando estoy solo, yo, _____ estoy con mi mejor amigo que me quiere y cuida de mí mejor que nadie.
3. Yo, _____ merezco las deliciosas comidas que me preparo y sirvo.
4. Cuando yo, _____ como a solas, soy un comensal valorado y agasajado en la mesa.
5. Yo, _____ elijo comer a solas para apreciar plenamente el sabor de la comida.
6. Yo, _____ disfruto del tiempo que me tomo para preparar y comer las comidas a solas.

7. Yo, _____ soy nutrido por el alimento que preparo y como a solas.
8. Yo, _____ puedo elegir sentarme a la mesa en silencio o meditar cuando como a solas.
9. Mis comidas a solas me dan tanto placer que yo, _____ ahora como mucho menos y pierdo peso. Mis comidas a solas me dan tanto placer que yo, _____ ahora como más y pierdo peso.
10. Yo, _____ contemplo con placer el lujo de una comida a solas.

CUANDO TE DAS UN ATRACÓN

Si te olvidas de todo y te das un festín, comes cuando no quieres comer, te atiborras sin disfrutar y te odias por hacerlo, ¡PARA! Agradécete por parar antes de comer *tres* cajas de chocolate. Para y piensa en Dios. Puedes decirte, «gracias a Dios que me detuve, ahora me perdono a mí mismo». En vez de pensar lo mal que has hecho, perdónate. Considera los pensamientos siguientes:

Me perdono por comer cuando no tenía hambre.

Me perdono por «picar» sin ser consciente de lo que estaba haciendo.

Me perdono por estar nervioso.

Me perdono por reprocharme.

Me perdono por retornar al ego.

Me perdono por pensar que estaba mal comer esta comida.

Me perdono por pensar que no podía comer esta comida:

Me perdono por no darme placer con esta comida.

Me perdono por utilizar este síndrome como defensa.

Y luego ten la disposición de sentarte con toda calma para dilucidar lo que estabas suprimiendo. ¿Te has dado un festín por algún temor? ¿Te has dado un festín porque querías reafirmar algún pensamiento negativo?

Recuerda que la mente piensa y luego demuestra lo que piensa. Cualquier cosa que pienses, tu mente procurará demostrar que es CIERTO. Por tanto, lo que crees que es cierto es lo que se manifiesta en tu vida. Supongamos que tienes el pensamiento de que «esta dieta nunca funcionará para mí». Para demostrar este pensamiento irás a la

nevera y la vaciarás para demostrar que nunca puedes desprenderte de esta costumbre. No cambiarás mientras no cambies el pensamiento negativo por otro positivo. Puedes empezar ahora mismo pensando y manifestando este pensamiento:

AFIRMACIONES PARA DESPUÉS DEL FESTÍN

1. Yo, _____ puedo elegir las ocasiones en que voy a comer o abstenerme de ello.
2. Cuando estoy nervioso o alterado, yo _____ puedo resolverlo sin comer.
3. Mi mente crea sólo pensamientos positivos y de apoyo para mí.
4. Yo, _____ me agrado, aunque me dé un festín o evite comer.
5. Yo, _____ merezco comer cualquier comida que quiera.
6. Yo, _____ puedo dejar de comer cualquier comida a pesar de que no la haya terminado.
7. Yo, _____ como solamente cuando mi cuerpo necesita comida.
8. Mi cuerpo quiere lo que es mejor para mí.
9. Mi cuerpo me ayuda en la resolución de mi exceso de peso.
10. Esta dieta funciona para mí, porque yo _____ quiero que sea así.

JUGAR CON LA COMIDA

Un buen día confesé mi nerviosismo acerca de la comida a mis amigos Jim y Joan Morningstar en Milkwaukee. Decidieron ayudarme sirviendo en la mesa mi comida pecaminosa favorita: las salchichas. Joan cortó seis trozos para mí y dijo que estaba dispuesta a sentarse conmigo, observar cómo las comía y ayudarme a superar mi temor. Dije que no podía comer porque tenía demasiado miedo y la única forma en que podía comer salchichas era jugando. El juego que inventamos entonces fue realmente gracioso.

Primero elaboramos algunas reglas para determinar lo que se podía hacer con las salchichas. Como yo tenía tanto miedo al supuesto poder de las salchichas, imaginamos que tenían voluntad y vida propias. Algunas instrucciones partían de la base de que la salchicha era un objeto y otras de que estaba viva. Luego anotamos cada una de las instrucciones en una tarjeta, las colocamos cara abajo y nos turnamos para coger una. El juego era que debíamos seguir las instrucciones en cada tarjeta. Las instrucciones eran las siguientes:

- Come dos.
- Tira una.
- Ama una.
- Háblale durante cinco minutos.
- Come una.
- Empuja una por la mesa con la nariz.
- Dásela de comer a otro jugador.
- Inventa una fantasía con una.

No hace falta decir que después de este juego perdí mi temor a las salchichas porque ¿cómo puedes temer algo cuando te estás riendo de ello? Me reí tanto que perdí un kilo allí mismo. Y también me aclaré con las salchichas. Al otro día comí muchas sin miedo alguno.

Puedes inventar tu propio juego con cualquier comida que temes. Tal vez tu mente diga que las comidas más «malas» son las que tienen más calorías y por tanto les temes. Si has creado estos alimentos monstruosos y temibles, prepárate para destruir su poder con la risa.

En otra ocasión inventé un juego llamado «Cambiar el significado de las calorías». Las calorías me controlaban. Las odiaba y temía. Creía que las calorías eran trozos deliciosos e invisibles de grasa ocultos en los alimentos que más me gustaban. Cuando los comía, asumía la carga de esas calorías que se manifestaban visiblemente en mi cuerpo en forma de «michelines» y rollos de grasa. Puesto que yo había creado este efecto con mi mente, decidí crear lo opuesto para sustituirlo. Decidí que iba a considerar las calorías como unidades de energía producidas por mi propio cuerpo para consumir alimentos y hacer otras cosas. Es decir que las calorías no son algo que está allí fuera, esperando para cogerme. Son algo que mi cuerpo decide crear por su propia sabiduría para utilizar como mejor le resulte. Así, decidí pensar en las calorías como energía que crea mi cuerpo para mantenerme abrigada, crear piel y cabellos, hacer funcionar todos los órganos que mi cuerpo necesita para seguir sano y permitir mi libre movimiento para trabajar, jugar y amar según yo elija.

Esa tarde tenía que leer la correspondencia, escribir algunas cartas y lavar la ropa, y no me apetecía hacer ninguna de estas cosas. Cuando me senté a comer, decidí contemplar la comida desde el nuevo punto de vista, como unidades de energía que me dañan poder. La comida no

consta de calorías terribles, sino de combustible y energía. Por lo tanto la grasa no es más que energía atascada.

AFIRMACIONES SOBRE LA COMIDA Y LAS CALORÍAS

1. Yo, _____ puedo crear mis propias ideas acerca de cuáles comidas son seguras para mí.
2. Yo, _____ puedo reírme de cualquier comida sin tener miedo a engordar.
3. Ninguna comida es peligrosa para mí si yo, _____ me puedo reír de ella.
4. Los alimentos son mis amigos cuando yo, _____ me relajo y lo permito.
5. Yo, _____ puedo elegir mirar la comida y reírme sin comerla.
6. Yo, _____ soy amiga de las calorías porque no me engordan.
7. Yo, _____ jamás he probado, oído, olido o sentido una caloría.
8. Las calorías no pueden dañarme si no lo permito.
9. Mi cuerpo procesa las calorías sabiamente para las muchas necesidades que tengo para vivir.
10. Las calorías le dan a mi cuerpo solamente poder y energía en vez de grasa.

LA DIETA DEL PERDÓN

Tal vez tu mente siga adicta a pensar que necesita abstenerse de algún alimento. Entonces, ¿por qué no hacer una dieta completamente distinta, que no tenga nada que ver con renunciar a ciertos alimentos ni a las calorías?

Un día en la playa hablaba con una amiga que tenía un serio problema con su peso. Estaba muy molesta y alterada. En esa época yo también quería dilucidar este tema para mí. Recé por esto para ambas y luego cogí un libro de mi bolso, un resumen de *Un curso en milagros*.

Ya había hecho sesiones de Renacimiento con ella y sabía que una parte de su problema era que estaba atascada en el resentimiento. Empecé a leer las siguientes palabras de Jesús: «Perdona setenta veces siete.» Me pregunté por qué había dicho precisamente eso y cuál sería su significado. Lo pensé un poco, en busca de una respuesta. Llegué a la conclusión de que quizá el número 490, que es setenta por siete, es la cantidad de veces que habría que escribir afirmaciones de perdón para desprenderse de la ira retenida desde hace muchos años. Obviamente, repetir una afirmación de perdón dos o tres veces no sería suficiente para liberar la mente. Aun setenta veces no sería suficiente. Tal vez setenta veces siete bastaría.

En otra ocasión mi amigo Jim, de la Iglesia de la Ciencia Religiosa en Seattle, me dijo que setenta veces siete significa completación. Me gustó la idea y me gustó la palabra *completación*, que no significa terminación sino plenitud, sin carencias o perfectamente provisto. Entonces supe que quería la completación. Quería ayudar a mis

amistades y clientes para que la tuvieran. Quería que todos nos sintiésemos en plenitud, libres de culpa y temor.

Estaba dispuesta a hacer lo que fuese necesario para sentirme completa y dejar de preocuparme. Decidí que esta vez iba en serio. Entonces me senté y comencé una nueva dieta. Seguramente estarás de acuerdo conmigo en que es mucho más divertido que negarse comida.

Pensé que si haces algo setenta veces siete, es una expresión de la firmeza de tu intención. Es como reprogramar tu ordenador con la suficiente intensidad para que Dios sepa que tu intención es verdadera y que realmente estás preparada para ello. Así, recibirías todá la energía necesaria para ayudarte a lograr un resultado *permanente*.

Obviamente, cuando el perdón es completo, surge una energía fluida que es el amor total y será fácil guiar a tus moléculas hacia el exacto peso corporal deseado. Las moléculas sencillamente responderán de inmediato a tu mente. Pero mientras estás atascada en el odio y la ira, tu cuerpo reaccionará como un niño travieso y no seguirá tus instrucciones.

Así, en cualquier momento de cada día, cuando tuviese ganas, me sentaba y escribía esta afirmación: «Yo, Sondra, perdono completamente a mi padre.» La escribí setenta veces por día durante siete días. Escribí esta afirmación en la máquina de escribir porque puedo hacerlo con gran rapidez. Pero de no ser así hubiera estado dispuesta a escribirla a mano. Estaba totalmente dispuesta a dejar partir mi ira.

Cuando comencé esta dieta, decidí hacer un experimento y comer cualquier comida que me gustara. Esta idea me asustó un poco y entonces decidí no pensar en la comida en absoluto. Decidí comer solamente si tenía hambre. Intenté separar la comida de la dieta. Ahora, la dieta era de palabras, me alimentaba con palabras y

meramente jugaba con la comida. Este truco realmente me sirvió.

Después de hacer setenta afirmaciones, me sentía tan bien que me acostaba a respirar en un estado de éxtasis. En algunas ocasiones me dio miedo porque me estaba llegando mucha energía amorosa de Dios. No estaba acostumbrada a tanta energía, pero me relajé en ella y me recordaba que «estoy a salvo». A veces meditaba en la afirmación «es seguro perdonar a mi padre».

Una noche cené patatas al horno con nata y además spaguetti. ¡No me engordó un gramo! Ahora estaba en libertad para comer cuando mi cuerpo me pedía comida. Había perdonado totalmente a mi padre y mi cuerpo y mente se sentían completos sin comer.

La dieta del perdón

Primera semana:

Escribe una afirmación setenta veces por día durante siete días. Puedes hacer treinta y cinco por la mañana y treinta y cinco por la tarde. Utiliza una afirmación aplicada a ti. Por ejemplo, yo utilicé la siguiente:

Yo, _____ perdono a mi padre completamente.

Segunda semana:

Escribe otra afirmación setenta veces por día durante siete días. Esta es la que utilicé:

Yo, _____ perdono a mi madre completamente.

Tercera semana:

Escribe esta afirmación sobre ti mismo de la misma manera, setenta veces por día durante siete días:

Yo, _____ me perdono completamente.

Cuarta semana:

Ahora escribe esta afirmación setenta veces por día durante siete días para liberarte de cualquier trauma o ira con respecto a tu propio nacimiento:

Yo, _____ perdono al equipo médico/la matrona de mi nacimiento completamente.

El hecho de liberar energía constantemente de esta manera producirá milagros en tu mente, tu cuerpo y tu vida. Todos mis amigos y estudiantes que han hecho esta dieta han confirmado que es así.

AFIRMACIONES SOBRE EL PERDÓN

1. Yo, _____ ahora estoy preparado para perdonarme.
2. Yo, _____ estoy preparado para perdonar a los que culpaba por hacerme daño por cualquier razón.
3. Ahora es seguro para mí, _____ perdonarme completamente.
4. Es seguro para mí, _____ perdonar a los que culpaba por hacerme daño.
5. Yo, _____ ahora merezco y quiero la completación.

6. Yo, _____ estoy dispuesta a hacer afirmaciones las veces que sea necesario para lograr la completación.
7. Ya que ahora me alimento de palabras, ya no necesito comer todo el tiempo.
8. Yo, _____ ahora estoy dispuesto a renunciar a toda mi ira y resentimiento.
9. Yo, _____ estoy dispuesto a relajarme y aceptar la energía del amor total.
10. Yo, _____ puedo aceptar con seguridad el amor para mí y ofrecer el perdón a mí y a los demás.
11. Yo, _____ ahora soy nutrido por el espíritu.
12. Yo, _____ permito al Espíritu Santo que deshaga todo mi pensar erróneo que me mantiene atascada.

AFIRMACIONES PARA LA ÚNICA DIETA

Una contribución de Phil Laut

1. *Me perdono por aceptar comida cuando quería amor.*
2. *Estoy seguro de que hay suficiente comida y amor para mí.*

Para la mayoría de la gente, una actividad que producía la aprobación segura de los padres era limpiar el plato. Cuando comías todo en tu plato, eras alabado y aprobado por los adultos. El resultado es que el hecho de comer puede ser una respuesta emocional que llevas desde tu infancia. De adulto, los sentimientos de soledad o rechazo te impulsan a acercarte a la nevera, a un kiosco de caramelos o al restaurante de comida rápida más cercano. Al comer, tienes la esperanza de recuperar ese sentimiento de calidez y amor que era la consecuencia de vaciar el plato cuando eras niño.

3. *Perdono a mi madre por su resistencia a nutrirme en mi nacimiento y sus intentos por sobre-alimentarme más adelante.*

Todos hemos recibido condicionamientos sobre la comida. Este condicionamiento comenzó a temprana edad, a la edad de algunos minutos para algunos, y se repitió varias veces por día durante muchos años. En muchos hogares la hora de comer conlleva una alta carga emocional. La familia se reúne para comer la comida preparada por un miembro de ella como expresión de amor. Rechazar la comida es rechazar el amor de esta persona. En muchas

familias es obligatorio estar presente en la comida. Las advertencias acerca de la obligatoriedad de comer van acompañadas por amenazas de las graves consecuencias de no hacerlo. Así, la comida y la acción de comer son temas cargados de emotividad.

4. *Mi cuerpo está a salvo, coma o no coma.*

5. *Mi cuerpo tiene una tendencia natural a la salud y a la belleza, coma o no coma.*

La gente que predica la práctica de comer tres veces por día nunca ha probado otra manera de comer. No hay ninguna prueba científica que corrobore el hecho de que comer tres comidas por día permitirá a una persona permanecer sana para siempre. Me gusta lo que dicen los médicos con respecto a esto: que los médicos viven en un setenta y cinco por ciento de lo que los demás comen y sus pacientes del veinticinco por ciento restante.

6. *Puesto que yo soy el que más sabe sobre mi cuerpo, es fácil para mí sanarlo o cambiarlo.*

La comida no tiene nada que ver con el peso. Si la sobre-alimentación fuese la verdadera causa del exceso de peso, todos los que comen en exceso serían gordos. Son los pensamientos y actitudes sobre uno mismo, sobre la comida y sobre su cuerpo lo que causa el exceso de peso. Solamente cambiando tus pensamientos y actitudes sobre ti mismo, la comida y tu cuerpo podrás liberarte de la tiranía de la preocupación constante y las dietas interminables.

7. *Me gusta mi cuerpo y, cuanto más me gusta, más agradable y bello es.*

8. *Puesto que yo he creado mi cuerpo, es fácil para mí amarlo.*

Un primer paso importante para lograr el dominio del cuerpo es amarlo, amarlo exactamente como es ahora mismo. Si tienes pensamientos de desaprobación sobre tu cuerpo, le estás diciendo que no crees que está bien. Tu cuerpo representará esas órdenes o pensamientos, negándose a cooperar contigo. Si no puedes amar a tu cuerpo tal como es, esta incapacidad es una indicación del poder que tu cuerpo tiene sobre ti. La capacidad de amar tu cuerpo, tal como es ahora mismo, es el primer paso hacia el dominio sobre él.

1. *Todo lo que como se convierte en salud y belleza.*

La popularidad de la creencia de que la sobrealimentación causa exceso de peso puede hacer que esto se convierta en una profecía auto-realizada. Si tú tienes esta creencia, sugiero que empieces cualquier buena dieta en combinación con las técnicas de este libro. Esta combinación te permitirá alejar de tu mente la idea de que la comida y el peso están relacionadas entre sí y te dará una experiencia de la verdad. Aun si crees que la comida y el peso están relacionadas, la relación entre ambas nunca han sido determinada con toda claridad.

Por ejemplo, supongamos que consumes un kilo de comida y líquido como promedio diario. Tu consumo supera las SIETE TONELADAS en un período de veinte años. La ciencia nunca ha podido determinar si tu consumo debería reducirse a CINCO TONELADAS o TRES TONELADAS para perder los cinco kilos que te gustaría bajar.

Otra incongruencia de la ciencia es que las características productoras de grasa de la comida se miden en calorías, que son unidades de calor. Nunca me quedó clara

la manera en que las calorías producen grasa. Siempre me ha parecido que si una persona come más calorías que las necesarias para vivir, debería tener más calor en vez de más grasa.

10. *Tengo el derecho de decir NO sin perder el amor de las personas.*

El temor al sexo es una causa común del exceso de peso. Por ejemplo, supongamos que eres una mujer que piensa que tiene diez kilos de más y recibe tres proposiciones sexuales por mes. Tal vez te preocupe la posibilidad de que, si pierdes esos diez kilos, recibirás diez o veinte veces más proposiciones sexuales. Si no tienes la certeza de tu derecho a decir que NO, esta posibilidad seguramente te causará temor.

11. *Ya no me comparo con los demás para saber si soy suficientemente bueno.*

Algunas mujeres nunca están felices con el aspecto de sus cuerpos porque los comparan constantemente con los cuerpos de las modelos que ven en las revistas de moda. Mi versión de la historia de la fotografía de modas puede ayudarte a volcar a tu favor estas comparaciones.

En el siglo pasado, cuando nació la fotografía de modas, las mujeres mejor miradas eran de cuerpo voluptuoso y abundante. Cuando se las empleaba para lucir modelos, la gente fijaba más su atención en ellas que en los modelos que lucían. Si bien esto era muy placentero para los espectadores, no aumentaba la venta de la ropa. Entonces se les ocurrió a los diseñadores emplear mujeres menos voluptuosas y más planas para obligar a la gente a mirar la vestimenta que usaban en vez de sus cuerpos. Tal vez este breve relato te permita dejar de compararte con las *mannequin* de moda.

12. *Mi cuerpo es una expresión individual de mí. Ya no necesito representar los patrones familiares en mi cuerpo.*

Para alguna gente, tener un exceso de peso es sencillamente parte de la tradición familiar. Si tu familia siempre te ha dicho que eras idéntica a tu madre, y si tu madre estaba un poco gorda, te estaban dando las instrucciones para tener el mismo aspecto. Puedes hacer dietas eternamente sin efecto alguno mientras no cambies la creencia de que debes parecerle a tu madre.

AFIRMACIONES PARA LA ÚNICA DIETA

1. Yo, _____ me perdono por aceptar comida cuando quería amor.
2. Yo, _____ estoy seguro de que hay suficiente comida y amor para mí.
3. Yo, _____ perdono a mi madre por su resistencia a nutrirme en mi nacimiento y sus intentos por sobrealimentarme más adelante.
4. Mi cuerpo está a salvo, coma o no coma.
5. Mi cuerpo tiene una tendencia natural hacia la salud y la belleza, coma o no coma.
6. Puesto que yo, _____ soy el que más sabe sobre mi cuerpo, es fácil para mí sanarlo o cambiarlo.
7. Me gusta mi cuerpo y, cuanto más me gusta, más agradable y bello es.
8. Puesto que yo, _____ he creado mi cuerpo, es fácil para mí amarlo.
9. Todo lo que yo, _____ como se convierte en salud y belleza.
10. Yo, _____ tengo el derecho a decir que no sin perder el amor de los demás.

11. Yo, _____ ya no me comparo con los demás para saber si soy suficientemente bueno.
12. Mi cuerpo es una expresión individual de mí. Yo, _____ ya no necesito representar los patrones familiares en mi cuerpo.

LA RELACIÓN ENTRE EL TRAUMA DEL NACIMIENTO Y EL EXCESO DE PESO

Después de haber dado muchas sesiones de Renacimiento y orientado a mucha gente con problemas de peso, empecé a descubrir la siguiente secuencia: la gente que ha tenido un nacimiento más bien violento y traumático tiene más miedo en todas las situaciones de su vida. Temen ser maltratados, golpeados o virtualmente privados de vida, porque así fue su experiencia del nacimiento. Fueron tratados rudamente, golpeados para hacerlos respirar y traumatizados hasta el punto de temer por sus vidas. La memoria de estos acontecimientos, almacenada íntegramente en el subconsciente, es suficiente para mantenerles asustados el resto de sus vidas.

A menudo, la gente con tales traumas de nacimiento asocian recibir amor con el daño. Más adelante en la vida, para protegerse de un nuevo daño, un nuevo castigo, se rodean de capas de grasa. Según creen, esta capa protectora les mantendrá a salvo del peligro. Pero estas capas de grasa también actúan como coraza contra el amor, que les resulta igualmente peligroso y temible.

Mucha gente tiene pensamientos al respecto. Algunos identifican el amor con el dolor o el amor con la muerte. Es posible que esta gente se relaje lo suficiente para atraer una pareja, pero luego tienden a resistir su amor o incluso intentar librarse de ella para sentirse otra vez a salvo. Si bien este temor puede estar suprimido al principio de la relación, con el transcurso del tiempo y al aumentar la intensidad del amor que hace surgir todo lo opuesto, estos temores del nacimiento comienzan a salir a la superficie. A

menos que, por medio del Renacimiento o algún otro método, resuelvan su trauma natal, estos temores del nacimiento pueden surgir con tanta intensidad que la única solución aparente es abandonar la relación que trae todo esto a la conciencia. El amor es así, hace surgir todo lo opuesto a sí mismo.

Pude ver claramente este patrón de comportamiento cuando experimenté con muchas variedades del proceso de la verdad referida al exceso de peso con las personas que tomaban sesiones de Renacimiento conmigo. Por medio de las preguntas llegaban a la verdad, que es «el temor de ser dañado». Este temor era la razón por la que debían usar el exceso de peso para protegerse, tanto como acolchamiento físico como un medio para mantener alejado el potencialmente peligroso amor.

Después de cinco años de practicar el Renacimiento, estoy convencida de que el trauma natal es un factor en el exceso de peso. He visto a algunas personas perder dos kilos o más allí mismo, en el transcurso de la sesión. No solamente dejaban partir con la respiración los pensamientos «pesados», sino que también dejaban partir el temor que les había obligado a crear un acolchado protector en torno al cuerpo.

Cuando comenzaban a estudiar sus traumas natales, a veces les sorprendía descubrir que los acontecimientos en torno al nacimiento habían sido tan violentos y que el nacimiento en sí había tenido un efecto tan profundo y global en sus vidas. A menudo, atravesaban un largo período de resentimiento por la forma en que fueron manipulados (o abusados) al nacer. En otras ocasiones existía la tendencia a culpar al equipo médico o a sus madres por el dolor que experimentaron al nacer. Las afirmaciones de perdón y las plegarias son muy útiles para disolver este resentimiento.

Sin embargo, la verdadera sanación del trauma natal viene cuando se asume la TOTAL responsabilidad por la creación de todo en tu vida, incluso el tipo de nacimiento que has tenido. El concepto del «karma» de vidas pasadas significa que cada uno es responsable incluso de elegir la concepción y los padres, el tiempo en el útero y el nacimiento.

Si el nacimiento se produce con plena conciencia del bebé, y es así en la mayoría de los casos hoy día, es más probable que el nacimiento esté en concordancia con las expectativas del bebé. De esta manera los padres, el equipo médico y todas las personas que están presentes en el nacimiento responden a los pensamientos del bebé y a su energía. Contrariamente a las apariencias, el bebé tiene procesos de pensamiento muy sofisticados y llega a conclusiones muy sofisticadas. Estas capacidades se forman en el útero e incluso antes. Toda la investigación realizada ha comprobado esto, como se puede ver en el libro *Renacimiento en la nueva era*.

De todos modos, lo importante aquí no es enfocarse en vidas pasadas, ni siquiera considerar si existen o no. Lo importante es entender que no se puede achacar el exceso de peso a los participantes en el nacimiento, porque, de alguna forma, cada uno lo ha creado así. El hecho de entender esto y estar dispuesto a aprender más acerca del nacimiento y aceptarlo facilita la resolución de los problemas de exceso de peso. Es muy difícil resolver cualquier problema si se culpa a los demás.

Para mí, la respuesta definitiva es hacer Renacimiento. La liberación del trauma de nacimiento elimina la mayor parte de este temor y te sentirás más seguro para resolver por ti mismo cualquier otro temor. Siempre practico el Renacimiento durante una relación sexual o un masaje. El hecho de desprenderse del temor a la muerte al

tiempo que te proporcionas placer es una práctica espiritual muy elevada. Es por esto que hacer el amor es una comunión con Dios y totalmente contrario a lo que se puede considerar pecaminoso.

AFIRMACIONES SOBRE EL TRAUMA NATAL

1. Yo, _____ perdono a todos en mi nacimiento por la forma en que fui manipulado.
2. Yo, _____ estoy preparado para aceptar el amor libre de pensamientos de dolor o muerte.
3. Con la ayuda de Dios, _____ sé que estoy a salvo en un mundo que desea solamente mi bien.
4. Ahora es seguro para mí, _____ desprenderme de mi exceso de peso.
5. Yo, _____ estoy ahora preparado para sentirme a salvo con la aceptación del amor.
6. Yo, _____ estoy preparado para aceptar la responsabilidad por crear a mis padres y a mi familia.
7. Yo, _____ estoy preparado para aceptar la responsabilidad por haber elegido mi nacimiento.
8. Yo, _____ estoy ahora preparado para aceptar la responsabilidad por mi exceso de peso.
9. Puesto que yo, _____ he creado mi vida y mi exceso de peso, también puedo cambiarlos.
10. Yo, _____ estoy ahora preparado para aprender a crear la vida que quiero realmente.

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

En una época mi vida estaba tan condicionada que creía que debía hacer ejercicios para bajar de peso. Antes de integrar el pensamiento de que podía bajar de peso sin hacer ejercicios, decidí hacer los ejercicios más suaves que podía imaginar. El ejercicio más fácil que conozco es quedarme en la cama y ¡respirar profundamente!

Cada vez que te sientes lleno o incómodo después de comer, acuéstate y respira mucho. Más adelante puedes practicar Renacimiento en cualquier circunstancia. Mientras tanto, sencillamente puedes acostarte y respirar suave y profundamente. La respiración profunda te ayudará a convertir rápidamente la comida en energía en vez de grasa. Si tu estómago está alterado, la respiración te hará sentir mejor porque es probable que esa sensación de malestar se deba a la culpa o a pensamientos negativos que has tenido mientras comías y no a la comida en sí. Un malestar de estómago o la sensación de estar demasiado lleno también se puede deber a la supresión de ira en la comida. La respiración profunda te ayudará con respecto a la ira suprimida porque, en cada exhalación, la liberas. El libro *Renacimiento en la nueva era* contiene las mejores instrucciones sobre la respiración.

En cada ocasión en que respiras profundamente, incorporas más vitalidad y, por tanto, más delgadez. He visto a personas desprenderse de 2 o más kilos en el transcurso de una sesión de Renacimiento. Una mujer estableció un récord en uno de los «Loving Relationships Training» (L. R. T. o Curso de Relaciones con Amor) en Nueva York. En los dos días y medio del curso expresó

intensamente sus sentimientos, respiró y lloró mucho y se liberó de 15 kilos de masa mental negativa.

Otro ejercicio fácil para perder peso es salir a dar una vuelta en el coche, o meterte en un bosque, y gritar. Gritar tu ira al espacio te conduce generalmente a un período de respiración rica y plena. Es aferrarte a tu ira lo que te hace pesado.

El ejercicio clave que recomiendo para esta dieta, y en cualquier momento de estrés, es respirar profundamente. El hecho de entender que no es necesario atiborrarse de comida cuando estás nervioso, enojado o triste marca una gran diferencia en tu vida. En lugar de comer, puedes acostarte y respirar profundamente, dejando partir estas emociones densas. Con toda honestidad y desde el fondo de mi corazón, sé que no hay NINGUN problema que no se pueda resolver por medio de cambiar los pensamientos, perdonar, respirar, practicar Renacimiento, rezar y amar. La respiración profunda es como una limpieza interior que purifica tu cuerpo de sentimientos negativos y amenazadores, al tiempo que te nutre de Dios y amor.

AFIRMACIONES SOBRE LOS EJERCICIOS RESPIRATORIOS

1. Yo, _____ estoy dispuesto a aceptar que no necesito hacer ejercicios físicos para bajar de peso.
2. Con cada inhalación, yo, _____ inhalo amor y energía divina para mi nutrición.
3. Con cada exhalación, yo, _____ dejo partir el temor, la duda y la incomodidad.
4. Yo, _____ puedo controlar mis malestares estomacales por medio de la respiración profunda y la toma de conciencia.
5. Yo, _____ puedo tratar con mi ira consciente y suprimida por medio de exhalarla.

6. Mi cuerpo obedece las órdenes que yo, _____ le doy.
7. Yo, _____ merezco ser libre de la ira y nutrido por el amor.
8. Cuando estoy emocionalmente alterado, yo, _____ puedo resolver mi problema sin comer.
9. Mi cuerpo se relaja y mis emociones se aquietan cuando yo, _____ respiro profundamente y así lo quiero.
10. Con la ayuda de Dios, yo, _____ puedo tratar con cualquier problema a través de la respiración profunda y las plegarias.

EFFECTOS DEL SÍNDROME DE DESAPROBACIÓN PATERNA SOBRE LOS PENSAMIENTOS ACERCA DE LA COMIDA

Es probable que uno de los primeros intentos por complacer a los padres esté vinculado con el campo de batalla, es decir, la mesa de las comidas. ¿Recuerdas tus primeros y posiblemente infructuosos intentos por alimentarte a ti mismo, por sentarte derecho en la mesa y, sobre todo, comer todo lo que alguien había puesto en tu plato? También en las comidas se confesaba todo lo que cada uno había hecho mal ese día. Así, la comida está vinculada a la negatividad y la desaprobación. Cada vez que comes, una cantidad de «circuitos» son «activados» en torno a la desaprobación. También puedes mantener en marcha el síndrome de desaprobación paterna (que es una costumbre) comiendo los alimentos a las horas que piensas que no deberías y luego desaprobarte a ti mismo por hacerlo, como si fueses tu propio padre enojado.

AFIRMACIONES SOBRE EL SÍNDROME DE DESAPROBACIÓN PATERNA

1. Mis padres me quieren no importa lo que yo, _____ coma.
2. Mis padres me quieren por lo que yo, _____ como y por lo que no como.
3. Yo, _____ me siento bien con respecto a lo que como.
4. Yo, _____ ya no temo la desaprobación por lo que como.
5. Sentarse a la mesa para comer es una fuente de amor, camaradería y armonía.

SANAR LA MUERTE Y PERDER PESO

Con el Renacimiento hemos aprendido que el exceso de peso no es más que energía atascada por el temor. El temor proviene de una creencia de que algo malo podría suceder, que hay algo externo a uno, más poderoso que uno, de lo que es necesario cuidarse. Este temor surge de la falta de comprensión de la verdad y de dudar de Dios. La síntesis de este temor es que algo terrible podría suceder y uno podría morir. La muerte es la fortaleza que guarda todos los temores.

Supongamos que alguien siguiese la pista de cada uno de tus temores preguntándote, «¿y qué pasaría luego?», «¿y después de eso, qué pasaría?» El último temor que surgiría es «que podría morirme». Esta es la conexión entre el exceso de peso y la creencia en la muerte. Ahora puedes ver porqué la única dieta que producirá resultados permanentes y te liberará de preocuparte o vigilar lo que comes es la dieta que resuelve ese temor.

La conciencia de la inmortalidad física proporciona la certeza de estar en control de tu propio cuerpo. El temor se disuelve gradualmente con el aprendizaje de que, si eliges no morir, estás siempre a salvo en el universo. *Un curso en milagros* afirma que «la muerte es el resultado del pensamiento que denominamos el Ego; la muerte es el resultado de este pensamiento predominante: que la muerte es inevitable». Los pensamientos producen resultados y creer esto causa la muerte. Al aumentar cada vez más tu certeza acerca de este hecho, puedes desprenderte de cualquier exceso de peso que llevas contigo que, de todo modos, es una protección falsa. Ahora puedes entender por qué la

técnica que se describe a continuación es una forma poderosa de perder peso sin restricciones alimenticias.

Siéntate frente a un amigo que entiende lo que son las afirmaciones o, mejor aún, que entiende el Renacimiento. Alternativamente, elige a alguien con quien te sientas seguro. Mira esa persona a los ojos, y di: «Estoy a salvo y soy inmortal ahora mismo.» Luego observa los sentimientos y sensaciones en tu cuerpo al repetir esta afirmación y respirar profundamente. Con la práctica de este proceso he perdido varios kilos.

El paso siguiente para perder peso es amar totalmente tu cuerpo. Ama tu cuerpo tanto como Dios ama el planeta, eternamente. Esto te puede resultar difícil si sientes que tu cuerpo no es como debiera ser. Podrías protestar que «¿cómo puedo amar mi cuerpo cuando no es como quiero que sea? ¿Cómo puedo amar mi cuerpo cuando no hace lo que quiero que haga?» De hecho, puede que estés sumamente enojado con tu cuerpo y contigo misma por tu aspecto. Puede que pienses que es imposible amar tu cuerpo.

Sin embargo, hay un eslabón perdido en este razonamiento. Tu cuerpo de hecho *está haciendo* lo que quieres. Es tal como quieres que sea. Tú querías tener el tamaño y la forma que tienes ahora por alguna razón profunda. Por tanto, ama tu cuerpo por servirte. Esta es una gran lección que tu exceso de peso te puede enseñar.

En mi experiencia atravesé esta transición tomando conciencia de que, durante mis períodos de exceso de peso, sentía más temor y mis kilos de más me protegían y acolchaban, lo que me permitía sentirme a salvo. Me di cuenta de que, mientras me desprendía de mis temores, era mucho mejor que mi cuerpo representase esos temores acumulando unos kilos que metiéndome en accidentes de tráfico, por ejemplo.

Un día estaba respirando en la bañera. Tomé la decisión de entregar mi cuerpo a Dios y confiar en que el resultado sería la belleza. Nunca pude entregar mi cuerpo a Dios antes, porque temía que sería arrebatado y moriría. Creía que Dios era el causante de todas las muertes. Como dice Leonard Orr, «el hombre siempre ha odiado a Dios por colocarle en un universo cerrado en el que no había salida de la muerte». En esa época sabía que estaba a cargo de mi propia vida y muerte, y que, si confiaba en mí misma, podía entregar mi cuerpo y mi ser a Dios. Este fue el punto crucial en la maestría sobre mi cuerpo.

El último paso importante en amar tu cuerpo es darle placer. Dale más placer del que podías imaginar anteriormente. Dale muchos masajes, sexo y amorosos cuidados. Todo este placer podría hacer surgir mucho temor al principio, porque, como resultado del trauma natal, mucha gente tiene la creencia de que al placer le sigue el dolor. Cuando uno se permite mucho placer, el temor de que algo terrible sucederá está presente en un nivel profundo. Este temor impide la entrega. La manera de salir de este círculo es exhalar el temor mientras se recibe placer. El pensamiento que se puede manejar aquí es que *el placer conduce a más placer y que el placer aumenta mi seguridad y vitalidad*.

El pensamiento final es: deja que tu exceso de peso te enseñe todo. Deja que te enseñe cuáles son tus temores. Déjale que te enseñe la maestría sobre tu cuerpo y la inmortalidad física. Déjale que te enseñe a ser un Maestro Espiritual. Como dijo Jesús, lo eres. ¿No es ya hora de que seas plenamente consciente de ello?

AFIRMACIONES PARA SANAR LA MUERTE

1. Yo, _____ estoy a salvo en el universo porque estoy protegido por el amor ilimitado de Dios.
2. Yo, _____ estoy a salvo en el universo porque elijo no morir.
3. La muerte no puede conquistarme, porque yo, _____ soy inmortal ahora mismo si así lo elijo.
4. Yo, _____ puedo perder mi exceso de peso si así lo elijo porque no necesito que me proteja de la muerte.
5. Yo, _____ amo y admiro mi cuerpo tal como es.
6. Mi cuerpo merece todos los placeres que yo, _____ puedo darle.
7. Mi cuerpo es placentero para mí y atractivo para los demás.
8. Yo, _____ estoy a cargo de mi propia vida y muerte.
9. Yo, _____ confío en Dios y en mí misma para amar y cuidar mi cuerpo.
10. Yo, _____ entrego mi cuerpo y todos mis problemas a Dios.
11. Yo, _____ estoy a salvo y soy inmortal ahora mismo.
12. Cuanto más seguro y vivo me siento, yo, _____ tendré tanto menos peso adicional.

TERCERA PARTE

ENFRENTARSE A LA VERDAD

¿Estás verdaderamente dispuesto a renunciar a este problema? ¿Estás dispuesto a abandonar este problema ahora mismo?

Si tu respuesta es NO, debes enfrentarte a la situación en la que estás. Este libro no te servirá ahora mismo. Déjalo y vuelve a leerlo más adelante cuando estés dispuesto. Si lo estás, debes enfrentarte a la verdad sobre ti mismo. Y esto puede ser incómodo. Puede que llores o te enojés, puede que no te guste oír la verdad. A poca gente le gusta. Lo entiendo porque a mí también me costaba oírla.

Las páginas siguientes dan algunos ejemplos de lo que ha impedido a algunas personas renunciar a sus problemas. Son causas típicas de lo que les ha impedido perder peso. Lo que otras personas han aprendido acerca de sí mismas te puede ayudar a aprender más sobre ti mismo. Si no quieres ver la verdad sobre ti mismo, no leas las páginas siguientes y regresa a tu atascamiento.

Sugiero que leas estas páginas y te enfrentes una vez más con la verdad. En ellas se indica un ejercicio denominado «Aclaraciones finales». Con la práctica de este ejercicio tendrás una nueva oportunidad de contemplar las razones de tus problemas, las compensaciones que te hacen aferrarte a ellos y los temores más profundos que hay detrás.

ACLARACIONES FINALES

Esta es una guía para un problema de exceso de peso o cualquier otro problema. Es un ejercicio de tres partes. En cada parte se verá lo que las demás personas han dicho sobre sus problemas, que también se puede aplicar a ti. Luego te enfrentas a ti mismo y haces una lista de los motivos de tu comportamiento.

Para empezar con la primera parte, lee más abajo las explicaciones que dan las personas para aferrarse a su problema, cualquiera que sea. Al leer cada una, pregúntate si se puede aplicar a ti.

Estas son mis razones para aferrarme a este problema:

EJEMPLOS:

1. Amo más a mis problemas que a Dios.
2. No creo que pueda cambiar mi peso sólo con mi mente.
3. Creo que es imposible perder peso sin hacer un régimen.
4. No quiero superar mi problema porque me encanta quejarme.
5. Con este problema obtengo mucha solidaridad y atención de los demás.
6. Puedo utilizar este problema para seguir enojado conmigo mismo.
7. Para mí es un pecado amar mi cuerpo; por tanto, tengo qué odiarlo.

8. Sería demasiado bueno poder perder peso sólo por medio de los pensamientos.
9. Esta dieta va en contra de todas mis creencias.
10. Si esta dieta funcionase, demostraría que mi madre estaba equivocada y no puedo contradecirla.
11. ¿Quién soy yo para pensar que soy tan poderoso?
12. No sé cómo tratar con mi incapacidad.
13. Si fuese demasiado guapa, alguien podría querer relaciones sexuales conmigo.
14. Si tuviese mi peso deseado, tendría todo y eso sería muy peligroso.
15. Si tuviese mi peso deseado, sería perfecto y eso no está bien.
16. Me aferro a este problema porque no quiero mejorar.
17. No quiero mejorar porque entonces sería perfecto y la gente tendría celos.
18. No quiero tener mi peso deseado porque entonces tendría todo.
19. No quiero tenerlo todo porque no sabría qué hacer sin un problema.
20. No quiero ser perfecto porque de este modo puedo odiar a Dios y demostrar que la vida no funciona.

Ahora, enfrentate a tus propios motivos para seguir aferrado a tu problema. Comienza tu propia lista. Puedes utilizar cualesquiera de las razones de esta lista que sepas que son tuyas, pero agrega las razones que sólo tú sabes que se aplican a ti.

Mis razones para aferrarme a este problema son:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Es posible que cualquier problema tenga sus compensaciones; en otras palabras, lo que consigues por medio del mismo. Más abajo tienes una lista de las compensaciones que algunas personas han reconocido que obtienen. Al leerlas, reflexiona un poco después de cada una y pregúntate si te identificas con ellas.

Estas son las compensaciones que obtengo de este problema.

EJEMPLOS.

1. Consigo quejarme.
2. Consigo tener problemas para trabajar.
3. Consigo pensar que no soy suficientemente bueno.
4. Consigo tener una excusa para fracasar.
5. Consigo mantener a los hombres o a las mujeres alejados de mí.
6. Consigo crear un conflicto para evitar la alegría.
7. Consigo tener la razón acerca de mis creencias.
8. Consigo demostrar que mi madre estaba equivocada porque decía que hay que ser delgado.

9. Consigo evitar el sexo, porque nadie querría este cuerpo.
10. Consigo llenar mi tiempo con preocupaciones.
11. Consigo demostrar que no soy perfecto.
12. Logro que los demás se preocupen por mí.
13. Consigo dudar de todo.
14. Consigo demostrar que nadie me quiere.
15. Consigo tener un motivo para abandonarlo todo y morir.
16. Consigo tener una excusa para odiar a Dios.
17. Consigo mentirme a mí mismo.
18. Consigo evitar ser lo que podría ser.
19. Consigo recibir ayuda y atención de los demás.
20. Contigo seguir enojado conmigo mismo.

Mis temores acerca de renunciar a este problema son:

EJEMPLOS:

1. Temo que sin él no tendría nada de qué hablar.
2. Temo que sin él sería guapísima y esto tiene que ser peligroso.
3. Temo el poder que tendría si renunciase a esto y adelgazase con mi mente.
4. Temo renunciar a este problema porque entonces tendría todo.
5. Temo tener todo porque nadie me querría.
6. Temo renunciar a este problema porque tendría claridad sin él.
7. Temo tener claridad porque sería como Dios.
8. Temo ser como Dios porque sería castigado. Debo ser pecador y distinto de Dios.
9. Temo renunciar a este problema porque sin él moriría.

10. Temo morir si no tengo problemas.
11. Temo no tener este problema porque sería completo sin él y esto equivale a la muerte.
12. Temo morir si como. También temo morir si no como.
13. Temo sentirme demasiado maravilloso si no tengo un problema.
14. Temo que la gente no se podría relacionar conmigo si me sintiese maravilloso por no tener este problema. A la gente le encantan los problemas y, por tanto, me dejarían solo
15. Temo renunciar a este problema porque me encanta el dolor que trae.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

LOS AYUNOS

Es interesante experimentar periódicamente con los ayunos para lograr una mayor maestría sobre el cuerpo y la mente. El cuerpo no necesita ser alimentado a horario tres o cuatro veces por día a menos que creas que sí lo es. Si el cuerpo utiliza el alimento para producir energía y placer, se le debe permitir elegir cuándo quiere alimento según sus necesidades. Piensa en la cantidad de veces que has estado ocupado con alguna actividad placentera y te has «olvidado» de comer: es que no necesitabas comer. La propia sabiduría de tu cuerpo no permitió la interrupción de esa actividad por algún acto rutinario como una comida. Presta atención a la sabiduría de tu cuerpo.

En nuestra infancia elegíamos comer naturalmente cuando nuestros cuerpos necesitaban comida. Pero los adultos nos han condicionado para comer cuando era conveniente para ellos preparar y servir comida. Pero ahora que somos adultos podemos elegir nuevamente cuando deseamos comer o si no queremos comer. La última razón para comer debería ser mirar el reloj y decir que es hora de comer. He conocido a personas, que se nutren exclusivamente por medio de la respiración, que saben que la necesidad de alimento es una creencia inventada y eligen pasar por alto esa creencia y nutrirse de los elementos y la luz de Dios.

Ayunar te enseñará mucho sobre tus neurosis referidas a la nutrición. Los hábitos inconscientes o los condicionamientos nos impulsan a comer algunos alimentos con frecuencia y evitar otros. Si no modificamos estas pautas, nuestros hábitos de nutrición pueden limitarse cada vez

más. Pero el hecho de abstenerse del alimento, tanto de los que te gustan como de los que no te gustan, es como un borrón y cuenta nueva. Luego puedes empezar a seleccionar alimentos libre de experiencias y condicionamientos del pasado.

Ayunar te dará una nueva apreciación de la textura, el color, el aroma, el sabor y el sonido de la comida. Para mucha gente el hecho de comer es algo que se debe cumplir lo más rápidamente posible: llenar el plato, atiborrarse y ya está. Mientras tanto, se habla o discute, se lee o se mira la tele. Todas estas actividades predominan sobre la acción de comer. Pero abstenerse de esta acción permite alimentarse de los recuerdos de la comida. ¿Cómo describirías la esencia de una naranja a alguien que nunca ha probado una? ¿Cuál es su aspecto? ¿Qué se siente y huele cuando la pelas? ¿Cuál es su sabor y su sonido cuando la comes? Estas sensaciones vuelven a ser nuevas cuando las experimentas otra vez, como un niño, por primera vez.

Hay distintos métodos para ayunar. Algunos de ellos comienzan con la abstención total de alimento y líquido, y otros con la exclusión gradual de determinados alimentos cada día. Recomiendo los ayunos basados en los zumos. Paavo Airola ha escrito varios buenos libros sobre este tema.

MAS NUTRICIÓN PARA EL PENSAMIENTO

En vez de rezar por la solución de tu problema, reza por la liberación de tu temor a dejarlo partir. Después de todo, te aferras a tu problema de exceso de peso debido al temor de renunciar a él. Sin este temor ya lo hubieras abandonado hace mucho tiempo. Por tanto, no consideres solamente tu problema, viendo su solución como tu objetivo. Considera también el temor que aferra el problema a tu ego y tu vida.

Cualquier cosa es sanada cuando se ve la verdad sobre ella. Si te preocupas sobre algo y lo temes, esto te puede llenar de sentimientos negativos que te impiden disfrutar la vida, incluso te impide actuar según tus propios intereses. Por tanto, enfréntate a lo desconocido en ti, tus temores y preocupaciones, y luego déjalos de lado al perdonarte a ti mismo por el sufrimiento que te has causado.

Cuando ames a Dios más que a tus problemas, serás sanado. Tu problema puede ser una excusa para concentrarte en ti mismo y conseguir que los demás hagan lo mismo. Es un coro interminable de «yo, yo, yo». Si piensas en tu problema y en ti mismo mucho tiempo, te queda poco tiempo para meditar o pensar en Dios. Puede que no te des cuenta de ello, pero estás utilizando tu problema para mantener alejado a Dios. Para ser sanado, debes renunciar a tu odio por ti mismo, una especie de amor distorsionado, y entregarte al amor de Dios. San Francisco de Asís dijo que «para encontrarte a ti mismo, primero debes perderte».

Cada vez que te pones a pensar en la gordura o en tu

problema, PARA. En su lugar, piensa en Dios. Es decir, renuncia a tus pensamientos negativos sobre ti mismo y tu problema. Acalla la voz del ego. Medita, utiliza afirmaciones y orienta tus pensamientos a Dios, la fuente de toda ayuda y sanación.

LOS ALIMENTOS Y LA ESPIRITUALIDAD

He visto a personas intentar de todo para perder peso. Las he visto probar de todo excepto rezar. Por medio de las plegarias es posible lograr el peso que está en perfecta armonía con lo que Dios quiere para tu cuerpo. Los demás regímenes para adelgazar tienen un fallo. Son un remedio temporal y siempre existe la terrible posibilidad de que el peso perdido regrese porque la CAUSA no ha sido sanada.

Sugiero que empieces este régimen pidiendo la orientación divina. La reverencia a Dios es nutrición espiritual. Cuando te nutres espiritualmente, te sientes satisfecho todo el tiempo. Con toda naturalidad comes menos e incluso puedes llegar al punto en que te alimentas como los maestros espirituales. Ellos comen solamente por el placer de comer y cuando les apetece.

Si amas y respetas espiritualmente a tu cuerpo, naturalmente comes y bebes menos. Pero mientras logras la maestría total de tu cuerpo hasta el punto en que puedes transmutar el alimento en luz, te aconsejo moderación. Si eres realmente sabio, comerás sólo los alimentos y las bebidas que sabes que son adecuadas para ti.

El deseo del cuerpo por la comida tiene sus raíces en la necesidad de sustancia espiritual del alma. Afírmate que tu apetito y tu asimilación de alimento están en orden divino. Quizá tu exceso de peso se debe a un desequilibrio entre tu ingestión y salida de energía. En algún punto la persona con exceso de peso bloquea el dar y recibir, de forma tal que estas dos corrientes no están correctamente equilibradas.

Como tu cuerpo está inteligentemente equipado para

elegir, digerir y asimilar los alimentos correctos para su mantenimiento, es de ayuda pedir a Dios que te inspire con respecto a esto. Ten la expectativa de recibir orientación para que la forma perfecta de tu cuerpo llegue a su plena expresión. Cada glándula, órgano y célula responderá a los pensamientos que están en armonía con la verdad. Dios te ayudará a seleccionar tu comida y te conducirá a las personas adecuadas para ayudarte a liberar la negatividad y ser sanado.

Tu cuerpo es nutrido por sustancias de pensamiento, así como por los alimentos y la luz de Dios. Puesto que tus pensamientos determinan tus deseos, tu apetito te conducirá hacia alimentos que se corresponden con tus pensamientos. Sin embargo, si los alimentos son sinónimo de gordura para ti, lo que comas se convertirá fundamentalmente en grasa. Las personas delgadas tienen el pensamiento que «no importa cuanto coma, no puedo subir de peso». Sus cuerpos siguen este pensamiento y permanecen delgados.

Muchas personas con exceso de peso intentan controlar sus cuerpos por medio de distintos regímenes y programas de ejercicio. Pero el *control* no es la respuesta. Debes estar dispuesto a confiar en Dios lo suficiente para entregar el control de tu cuerpo con la certeza de que hay un plan de perfección para ti. Si quieres transformar tu cuerpo, debes obtener la libertad de todos los pensamientos limitados del pasado. Todo lo que está fuera de armonía en tu cuerpo es causado por algún pensamiento negativo y falso que albergas.

Pide tu liberación de todos tus pensamientos negativos y hábitos destructivos. Nunca te entretengas con las preocupaciones, el odio, el temor o el dolor mientras comes. Cada vez que hice esto he engordado, no importa la cantidad de calorías en la comida que ingería en ese momento. Todo cambia si afirmas la presencia de Dios

mientras comes y dedicas el alimento al servicio de Dios. Bendice cada bocado y vivencia el alimento mientras lo comes en vez de hablar, quejarte o preocuparte.

Rezar a la mesa siempre es una buena idea. El alimento espiritualmente bendecido adopta la sustancia del Espíritu. Sencillamente puedes decir «bendigo esta comida para la edificación de mi cuerpo y bendigo el placer que recibo de él en el nombre de _____» (cualquier líder espiritual que quieras).

La mejor y más permanente dieta que conozco es la dieta espiritual. La fe es la nutrición fundamental. En vez de contar calorías, lo que te mantiene atascado en antiguos hábitos de pensamiento, dedica ese tiempo a estudiar la verdad espiritual. Sugiero que prepares tu propia dieta espiritual de plegarias diarias. Esto puede ser muy divertido y satisfactorio. Inscríbete a la clínica reductora de Dios, que es más fácil y barata que las alternativas comerciales.

A continuación encontrarás una dieta espiritual. Te recomiendo que la pruebes una semana; alternativamente, puedes preparar tu propia dieta. Esta dieta consiste en una afirmación y una plegaria de agradecimiento cada día.

La dieta espiritual

Yo, _____ pido orientación espiritual para dirigir mi forma de comer.

Doy gracias por la ayuda divina y la orientación espiritual que he recibido.

Día 2:

Yo, _____ entrego mi cuerpo a un poder más elevado y pido una bendición divina para él.

Doy gracias por el cuidado y la protección espiritual que he sido dado.

Día 3:

Yo, _____ ahora elijo solamente las comidas y los líquidos adecuados para mi cuerpo.

Doy gracias por la dirección espiritual que he recibido para seleccionar los alimentos correctos.

Día 4:

Yo, _____ deseo la libertad de las preocupaciones, la tensión y el temor mientras como.

Doy gracias por el placer y la relajación que disfruto en torno a los alimentos y la comida.

Día 5:

Yo, _____ sé que mi apetito y mi asimilación de alimentos están en armonía con el orden divino.

Doy gracias por el equilibrio que ahora siento en mi incorporación y utilización de energía.

Día 6:

Yo, _____ ahora puedo comer menos porque estoy nutrido por la luz de Dios.

Doy gracias por la nutrición espiritual que ahora recibo y me mantiene.

Día 7:

Yo, _____ ahora espero que el esquema perfecto para mi cuerpo llegue a su plena expresión según el plan divino.

Doy gracias por la liberación de mis pensamientos negativos del pasado y la transformación de mi cuerpo.

LA RECONCILIACIÓN

Has debido tener coraje antes de comprar este libro. Si has leído hasta aquí, es que tienes el coraje de BAJARTE del problema. Has tenido el coraje de pensar en renunciar a tu problema con la comida. Congratúlate por tu valentía. Deja de castigarte con tus neurosis alimentarias y felicítate por decidirte a renunciar a ellas.

Quizá el exceso de peso no sea tu problema y hayas comprado este libro por otras razones. Tal vez hayas sabido intuitivamente que el método de este libro se aplica a otros problemas además de la alimentación. Quizá sabías en algún nivel que la dieta del perdón estaba incluida en este libro y que te serviría. Por tanto, te reconozco y felicito por el coraje que has tenido al comprar este libro, enfrentarte a tu problema y tener la voluntad de hacer algo para resolverlo.

Pero a ti, lector, te digo: leer este libro es una cosa y aplicarlo es otra. Puedes leerlo y olvidarlo, o puedes leerlo y ponerlo realmente en práctica. Solamente tú tomas la próxima decisión importante. ¿Harás la Dieta del Perdón?

Puede que digas «no» y te marches. O puede que digas «sí, parece una buena idea» y luego nunca la hagas. También puede que digas «parece una idea tan buena que la pondré en práctica» e incluso así tampoco la hagas. Finalmente, podrías decir «parece que dará resultados. La voy a hacer» y la hagas realmente.

¿En qué categoría estás? Depende de lo mucho que desees sanarte. Si realmente lo quieres, es probable que intentes todo lo que ha dado resultados a los demás y finalmente encontrarás lo que sirve para ti. Cuando estás

por fin dispuesto a renunciar completamente a tu problema, encontrarás lo que sirva para sanarte. Cuando estás completamente preparado para la sanación, ocurrirá de una manera u otra.

Sin embargo, puede que tengas demasiado temor para permitir una sanación completa o milagrosa. Puesto que piensas que tus mecanismos de defensa te protegen, te aferras a ellos. Pero estos mecanismos, como el exceso de peso o el tabaquismo, solamente producen más temor. El resultado es que piensas que necesitas más defensas y te atascas aún más.

Lo único que me ha servido para salir de mi atascamiento y rigidez fue *Dios*. Cuando finalmente fui sanada de mis problemas con la nutrición después de probar muchos métodos, me di cuenta de que había rezado y pensado mucho en Dios. Estaba dispuesta a hacer lo que fuere para sanarme por completo, incluso «arriesgarme» a confiar totalmente en Dios. Puesto que mi ego pensaba que esto era un riesgo, tardé más que lo necesario para sanarme. Me dirigí nuevamente a *Un curso en milagros* y comenzó a funcionar. Me había entregado lo más que podía en esa época. A finales de 1980 se me ocurrió esta afirmación, o mejor dicho, finalmente permití que esta afirmación llegue a través de mí.

Permito que el Espíritu Santo deshaga todo mi pensamiento erróneo.

Esta es la Reconciliación, la corrección de tus pensamientos limitados y miserables y la corrección del ego. Esta corrección es lo que debes desear. Tu problema con la comida, o cualquier otro que tengas, es el resultado de tus pensamientos miserables. Es el resultado del ego, que es como el demonio. En un aspecto, cuando dices «no, no, no»

a tus problemas, a tus pensamientos negativos, a tus costumbres perniciosas, a tu atascamiento y paralización, dices «no» a tu ego. Por tanto, dices «sí» a Dios. Dices que «estoy dispuesto a ser colmado por Dios en lugar de esto». Entonces serás sanado.

El ego no te dará las herramientas para sanarte porque eso acercaría su extinción. El ego intentará levantar su feo rostro y decirte que debes volver a las preocupaciones sobre la comida o el problema que te mantiene alejado de la paz. Serás tentado muchas veces por el demonio, que es tu problema o tu ego, para sumergirte en los pensamientos negativos y en la resignación.

¿Cómo es tu fe? ¿Puedes ir en busca de la paz? ¿Crees que puedes tener paz de espíritu en relación a la comida o tu problema? Si respondes «no» a esta pregunta, ¿cómo puedes sanarte? Debes empezar por la fe.

El exceso o la falta de peso son como cualquier otra enfermedad. Debes superar tu temor a estar libre de este problema antes de tener la expectativa de un milagro o una sanación. El Espíritu no agregará energía a tu temor. Por tanto, el Espíritu no puede sanarte mientras no liberes tu temor a la sanación. Esto es importante y, si no lo entiendes, no te preocupes. Lo que importa es que te perdones por crear este desorden y que superes tu temor a estar libre de la condición que frena tu desarrollo.

Por tanto, te recomiendo que tengas confianza en Dios y ofrezcas tu problema o enfermedad al Espíritu Santo y practiques las siguientes afirmaciones:

Es completamente seguro para mí, _____
deja partir este problema (exceso de peso, dolor
o cualquier sufrimiento). Es completamente seguro
para mí dejar entrar a Dios. Es seguro porque Dios
es amor y vida.

Puesto que yo soy el pensador que pensó que Dios era algo temible y que Dios causaba la muerte, yo, _____ también soy el pensador que ahora puede pensar que Dios es paz, amor y seguridad, y que Dios magnifica la vida.

Puesto que yo, _____ ya no temo a Dios y sé que Dios no mata a las personas, es seguro para mí rezar a Dios sobre mi problema y esperar que El me ayude.

Yo, _____ permito al Espíritu Santo que deshaga todos mis pensamientos erróneos.

AFIRMACIONES PARA EL PESO

Este libro ha destacado una y otra vez la importancia de cambiar tu pensamiento antes de esperar un cambio en tu cuerpo. Tu peso no depende de la cantidad de alimento que ingieres. Lo que comes no te hace daño; lo que piensas sobre la comida, sí. La comida hace a tu cuerpo exactamente lo que le ordenas que haga, seduciendo así a tu subconsciente. A continuación incluyo algunas afirmaciones generales referidas al peso para ayudarte a remodelar tus pensamientos y, por medio de ellos, a remodelar tu cuerpo.

1. Mi cuerpo asimila automáticamente cualquier alimento que yo, _____ ingiero para mantener mi peso y salud perfectos.
2. Mi cuerpo es perfecto cuando yo, _____ peso _____ kilos y llevo la talla _____.
3. Mi peso deseado es de _____ kilos, no importa qué o cuánto coma.
4. Yo, _____ amo mi cuerpo y, cuanto más lo amo, más belleza incorpora.
5. Puesto que yo, _____ amo mi cuerpo, colabora con mi mente para mantener mi peso deseado.
6. Mi cuerpo tiene la capacidad de transmutar automáticamente la comida en luz y amor.
7. Todo lo que yo, _____ como se convierte en salud y belleza.
8. Todo lo que yo, _____ como se convierte en un cuerpo saludable y bien proporcionado con mi peso deseado.

9. Las calorías no me dominan. Yo, _____ estoy a cargo de mi peso y mi cuerpo.
10. Yo, _____ tengo el derecho de perder peso, aunque esto no complazca a mis padres.
11. Mientras yo, _____ mantengo mi peso perfecto, estoy comiendo suficiente.
12. Yo, _____ soy sano, no importa lo que coma y pese.
13. Todo lo que yo, _____ como es bueno para mí; si no fuese así, no lo comería.
14. Yo, _____ tengo el derecho de disfrutar lo que como a la vista de todo el mundo.
15. Ya no hay conexión alguna entre lo que yo, _____ como y lo que peso.
16. Yo, _____ ahora me siento bien conmigo mismo, coma o no coma.
17. Yo, _____ ya no me preocupo de que aumentaré de peso.
18. Yo, _____ ya no temo tener un exceso de peso.
19. Es seguro para mí, _____ tener mi peso ideal.
20. Yo, _____ merezco mi peso ideal ahora mismo.

AFIRMACIONES DE PERDÓN

Si estás atascado en el resentimiento, tu mente está trabada en antiguos esquemas de odio y preocupación. Esta amargura retiene la carga del odio y la ira en tu cuerpo. Debes liberar tu mente de este resentimiento para liberar tu cuerpo de su exceso de peso. Solamente entonces puedes tener la experiencia de la delgadez y la energía liberada que se origina en el amor total. Estas afirmaciones te darán más ayuda para obtener la libertad de ser delgado.

1. Yo, _____ perdono completamente a mi madre por lo que me enseñó acerca de la comida.
2. Yo, _____ perdono a mis padres por la tensión que crearon en torno a la comida.
3. Yo, _____ perdono a todas las personas que me trataron desaprensivamente con respecto a mi exceso de peso.
4. Yo, _____ ya no albergo resentimientos contra _____. Le perdono completamente.
5. Yo, _____ renuncio a echar la culpa a los demás por mi problema.
6. Yo, _____ ahora me perdono completamente.
7. Yo, _____ me perdono por tardar tanto en dejar de odiarme.
8. Yo, _____ continuaré perdonando a _____ todos los días hasta lograr mi exacto peso deseado.
9. Yo, _____ ya no culpo a la comida por mi problema de peso. Asumo la responsabilidad de perdonar.

10. Yo, _____ doy gracias de que mis ilusiones sobre la comida y mi peso están desapareciendo.
11. Es seguro para mí, _____ dejar partir este síndrome de exceso de peso de mi mente.
12. Yo, _____ ya no necesito castigarme con este problema.
13. Yo, _____ estoy ahora dispuesto a vivenciar la alegría de estar sin este problema.
14. Yo, _____ ahora estoy completamente en paz con respeto a este tema.
15. Ahora es seguro y placentero para mí, _____ estar totalmente en mi cuerpo.
16. Yo, _____ ya no utilizo la comida ni mi cuerpo para castigarme, porque ahora utilizo la comida y mi cuerpo para darme placer.
17. Yo, _____ estoy dispuesto a dejar partir completamente el resentimiento y las preocupaciones.
18. Yo, _____ puedo aceptar toda la energía liberada al dejar partir mis problemas con la comida y el cuerpo.
19. Cada vez que yo, _____ retrocedo y me pongo nervioso, me detengo y pienso en Dios.
20. Yo, _____ me nutro tanto con Dios que no pienso en comer.

NUTRIRSE DE AFIRMACIONES

El hecho de comer puede y debe ser visto como una más de la enorme variedad de experiencias sensoriales y placenteras disponibles. Se puede disfrutar la comida a solas o en compañía, en privado o en público, y prácticamente en cualquier momento. Espero que ya hayas dejado de lado cualquier tensión o resentimiento relativo a la comida que puedas haber mantenido desde tu infancia. Al comer a solas, habrás aprendido a disfrutar totalmente de la comida, sus texturas, colores, sonidos, aromas y especialmente sus sabores. Sabes que la comida está allí para tu nutrición y placer. La comida no engorda si le das a tu cuerpo las instrucciones adecuadas.

Para ayudarte a disfrutar de la comida, te recomiendo las siguientes afirmaciones. Ahora, disfruta de tu libertad para comer y disfrutar de la comida.

1. Yo, _____ puedo comer y ser feliz sin preocupación alguna.
2. Yo, _____ puedo comer o no comer, según lo elija.
3. Yo, _____ como pequeñas cantidades de comida que son sumamente placenteras para mí.
4. Yo, _____ como sólo por celebración, ceremonia y placer.
5. Mi comida contribuye a mi vitalidad, alegría y salud.
6. Yo, _____ me amo a mí mismo en presencia de la comida.
7. Yo, _____ puedo comer cualquier cantidad que desee sin resultados indeseables.

8. Yo, _____ soy sumamente agradable para mis abuelos y padres, coma lo que coma.
9. La comida no me hace daño a menos que yo, _____ piense que sí lo hace.
10. Los alimentos son para el placer de comer y yo, _____ merezco disfrutarlos.
11. Yo, _____ no tengo que comer sólo porque los demás comen.
12. Yo, _____ como solamente cuando estoy relajado.
13. Me gusta comer sentado y sin ser distraído por otras personas u actividades.
14. Yo, _____ presto atención a lo que experimento cuando como.
15. Yo, _____ como solamente cuando deseo comer.
16. Yo, _____ no juzgo si debo comer por horarios o hábitos; como solamente por placer.
17. Yo, _____ elijo conscientemente qué comer y cuando comerlo.
18. Yo, _____ puedo comer lo que quiera cuando lo quiera.
19. Después de comer, yo, _____ estoy feliz, relajado y liberado en mi energía.
20. Todo lo que yo, _____ como nutre mi cuerpo y alma y nunca me daña.

AFIRMACIONES FINALES

Las afirmaciones enumeradas más abajo abarcan todos los aspectos y los problemas que hemos considerado en este libro: el peso, los alimentos, la comida, el ayuno, el amor, el sexo, el nacimiento, la muerte, el perdón y la espiritualidad. Es posible que en algún momento te sientas descorazonado con respecto a tu peso u otro problema, o tu falta de avance hacia el objetivo que has elegido. Puede que te sientas tentado a atiborrarte de alimentos, a preocuparte o deprimirte. En vez de adoptar cualquiera de estas cargas, utiliza alguna de estas afirmaciones. Son las últimas que te puedo ofrecer.

1. Yo, _____ tengo el poder para lograr el peso que deseo.
2. Yo, _____ tengo el derecho de sentirme bien sobre mí mismo, no importa mi aspecto ni mi peso.
3. Siento mi abdomen relajado, en calma y delgado en todo momento.
4. Yo, _____ me siento muy bien en mi cuerpo, especialmente en su parte media.
5. Mi cuerpo está ahora libre de cualquier tensión y yo, _____ me siento bien en todas partes de él.
6. Mi cuerpo ya no me causa ninguna preocupación.
7. Yo, _____ peso _____ kilos, no importa lo que coma.
8. Mi metabolismo responde a las nuevas instrucciones que yo, _____ le doy.
9. Yo, _____ estoy ahora relajado y feliz con respecto a la comida.

10. Yo, _____ amo la comida y sé que no puede dañarme.
11. La alimentación ya no es una molestia para mí.
12. Mis pensamientos sobre la comida, si los tengo, se refieren a su bondad.
13. Todo lo que yo, _____ como nutre mi cuerpo y alma, y nunca me hace daño.
14. Comer me hace sentir seguro. Yo, _____ también me siento seguro si no como.
15. Los alimentos que yo, _____ como son muy placenteros para mí y disfruto de ellos.
16. Lo que me resulta placentero ya no tiene consecuencias indeseables.
17. Cuanto más placer experimento comiendo, más atractivo me hago.
18. Yo, _____ apruebo de mí mismo por comer.
19. Yo, _____ soy una mujer/un hombre delgada /o que puede sentarse, comer lentamente y parar antes de estar llena/o.
20. Yo, _____ me siento bien, coma o no coma.
21. A los demás no les importa si yo, _____ como o no como.
22. Yo, _____ renuncio gradual y espontáneamente a la comida sin preocupación o esfuerzo alguno.
23. Yo, _____ estoy plenamente consciente de lo que como y cuando como, de modo que ya no como por costumbre o para suprimir mis sentimientos.
24. Yo, _____ puedo ayunar todo el tiempo que quiera sin resultados indeseables.
25. Yo, _____ he abandonado el deseo de comer.
26. Yo, _____ merezco toda la atención y amor que deseo sin tener que hacer nada por ello.
27. Yo, _____ disfruto el hecho de ser atractivo.

28. Yo, _____ soy un hombre masculino y atractivo.
Yo, _____ soy una mujer femenina y atractiva.
29. Dios creó mi cuerpo para que yo, _____ lo utilice para atraer una pareja gentil y amorosa.
30. Yo, _____ tengo el derecho de utilizar mi cuerpo para atraer la pareja que quiero.
31. Yo, _____ he abandonado todo resentimiento y temor vinculado con las experiencias de mi nacimiento.
32. Yo, _____ ya no culpo a mi madre o al personal médico por el trauma de mi nacimiento.
33. Yo, _____ estoy dispuesto a asumir responsabilidad por crear el nacimiento que tuve.
34. Yo, _____ estoy dispuesta a aceptar las alegrías del amor sin tener miedo al dolor o a la muerte.
35. Yo, _____ ya no necesito protegerme de la muerte con un exceso de peso.
36. Yo, _____ sigo joven y me hago más atractivo con más maravillosa energía.
37. Yo, _____ estoy dispuesto a dejar de culparme a mí misma y los demás por mis problemas.
38. Yo, _____ merezco estar a salvo y ser feliz, libre de preocupaciones por mi peso.
39. Es seguro para mí renunciar al odio y al temor y aceptar sentirme bien.
40. Ahora que pienso en Dios, yo _____ ya no pienso en la comida ni en mis problemas.
41. No hay ningún problema que yo, _____ no pueda resolver respirando y rezando, con la ayuda de Dios.

CUARTA PARTE

¿QUÉ ES COMER?

En la lectura de este libro has conocido a algunas de las personas que me han ayudado a dilucidar mi propia sanación y mi plan para este libro. Han compartido sus conceptos e ideas conmigo y me han apoyado e inspirado. A veces, lo que estos maestros *no* han dicho me ha afectado tanto como lo que sí han dicho. Ahora quiero compartir contigo algunas de mis experiencias de aprendizaje con ellos.

Uno de mis maestros ha sido Robert Rosellini, un chef de primera categoría. Gracias a él y a su profundo conocimiento de este tema pude concluir este libro, que ha estado bloqueado un año. Una charla «Zen» que tuve con él una noche a las tres de la madrugada liberó por fin mi mente. Como puedes entender, Robert es una persona especial y significativa en mi vida.

Ahora, permítete trascender por completo el pasado y prepárate para una transformación de tu experiencia de la comida y el cuerpo. Permíteme llevarte al espacio de Robert, que estoy segura encontrarás más que refrescante. Como mi buen amigo Fred Lehrman ha sido el que me presentó a Robert, le he pedido que te lo presente a ti.

MÁS ALLÁ DE LA NUTRICIÓN: EL ALIMENTO COMO MEDITACIÓN

Por Fred Lehrman

En 1973 el Gran Maestro Cheng Man-Ch'ing, venerable maestro chino de las Cinco Excelencias de la Pintura, la Caligrafía, la Medicina, los Textos Clásicos y las Artes Marciales, me habló de un maestro taoísta con el cual había estudiado en su juventud. Este monje había desarrollado algunos poderes extraordinarios. Se vestía con la misma toga delgada de algodón en todas las épocas del año, con su cuerpo abrigado en invierno y fresco en verano. Nunca se bañaba, pero su piel y pelo siempre estaban relucientes y limpios y oían agradablemente. Bebía solamente agua, no comía nada, y nunca se lo vio dormir. Aquellos que llegaron a conocerle le consideraban un Inmortal.

Una vez al año, en una fiesta especial, este monje se reunía con un grupo de maestros para una celebración. Desde el alba hasta el anochecer estos hombres se quedaban sentados comiendo sin cesar todo tipo de ricos alimentos acompañados con abundante vino. Sus apetitos y capacidad de comer parecían no tener límite. El joven Cheng Man-Ch'ing observaba esto con perplejidad.

El día siguiente se acercó a su maestro con una pregunta: «Maestro», le dijo, «¿cómo es posible que consumas tanta comida después de ayunar tanto tiempo?» El monje respondió: «No como esa comida. Si la comiese, moriría.»

Este relato es una forma de presentarnos a mi amigo Robert Rosellini. Robert es maestro en el arte de crear transformación por medio de la experiencia de comer. Ha

estudiado los mejores restaurantes de Europa y ha sintetizado el sutil equilibrio de sincronización, actitud, tonalidad y decoración para exaltar a la perfección el potencial visual y culinario de una cena. En su restaurante, «Rosellini's Other Place» de Seattle, Washington, su personal prepara cenas en una danza relajada y perfectamente coordinada de atención tranquila incluso a los detalles más minuciosos. Su cocina, original y asombrosa, es la expresión de una filosofía basada en los cultivos naturales y el uso de ingredientes regionales y de estación. En sus platos hay una transparencia de sabores que da la sensación de que el proceso de cocción continúa en los elementos de la comida a su paso por el paladar.

En la mesa Robert Rosellini es un samurai. Los años de atención enfocada en los elementos de una cena han dejado un gran refinamiento en cada uno de sus gestos y movimientos. Como su frecuente comensal, me he sentido extrañamente torpe e incierto mientras observaba la perfección con que el champaña y los entremeses se terminaban exactamente al mismo tiempo que el primer plato estaba listo para servir. Había sucumbido a la intoxicación del sabor y destruido mi plato y vaciado mi copa con demasiada velocidad. En la presencia de un maestro uno se hace consciente de sus costumbres.

No quiero dar la impresión de que cenar con Robert es un examen. Todo lo contrario. Es estimulante porque hay tanto que aprender. Nunca exige nada de sus comensales y la profundidad de su propia práctica es invisible si no la buscas. El poder más elevado nunca necesita ser demostrado.

En su presencia, a veces he podido tomar prestada esa conciencia que permitía al maestro chino «no comer» su comida. Una determinada claridad y vigor llenan la mente y un plato tras otro de pescado, aves, cordero, ternera, jabalí, puntualizados por sorbetes, ensaladas de hierbas y

flores silvestres, y una secuencia hipnotizante de vinos buenos, mejores, grandiosos, seguido por oporto, brandy y finos cigarros son desmaterializados sin el anticipado impacto sobre el cuerpo. Es misterioso e inexplicable. Solamente sé que está relacionado con un estado de la mente y no con la digestión.

Esta presentación comunica solamente la punta de un iceberg. Os invito a introducirlos en el mundo de Robert a través de su contribución a este libro, y que el sabor de vuestras vidas sea expandido eternamente.

LA ÚLTIMA PALABRA CON RESPECTO A LOS ALIMENTOS Y EL COMER

Por Robert Rosellini

Como paso preliminar para una claridad sobre la dieta en su relación a los alimentos, es necesario ser amo del cuerpo. Sin embargo, no tengo interés alguno en ganar o perder peso ni perder tiempo en preocuparme por nada de esto. Por tanto, dejo la solución sobre la realización de la maestría del cuerpo a cada uno de vosotros. El hecho de comer me resulta demasiado disfrutable para embarcarme en una actividad tan improductiva.

La única dieta es poner atención. Y esto no cuesta nada más que observar la comida que se halla ante ti y disfrutarla. La dificultad que tiene la mayoría de los comensales es que no ponen atención. Sus pensamientos e ideas sobre la comida han llenado ya el espacio en que ocurre la actividad, y, como resultado, no tienen la oportunidad de estar allí. Solamente sus ideas están allí.

Debido a que intentar descubrir y resolver la fuente de todas estas ideas sobre la comida demoraría una vida, verás que el método más rápido es sencillamente enfocar tu atención en lo que está físicamente en el plato. Descubrirás que no hay nada que temer en la comida y que el autor de tu cuerpo eres tú y no lo que ingieres. Sin embargo, descubrirás algo que inicialmente te presentará un problema: el sabor. El problema con el sabor es que hay muy poco en lo que comes. El sabor expresado a través de la comida se puede producir solamente por medio del amor. El sabor no se puede producir intentando hacerlo o a

través de cualquier dieta específica. El mejor método de asegurar el sabor es amar al chef o a quien sea que está preparando tu comida.

Una vez que llegas al nivel de poner atención y en consecuencia de notar el sabor, también descubrirás que la nutrición que recibes tiene muy poco que ver con lo que comes. La nutrición está más relacionada con tu amor o el chef y tu capacidad de crear un contexto en el que puedes recibir ese amor.

Quizá lo que expreso te resulte confuso. Si es así, el pensamiento siguiente no lo aclarará, pero te dará una interesante oportunidad de hacerlo. Si pones demasiada atención en lo que comes, notarás que no es necesario comer mucho. Entonces, ¿por qué molestarse en comer? Obviamente porque, de por sí, comer es muy divertido. La única dieta que existe es el amor.

PENSAMIENTOS FINALES

Lo que he aprendido después de muchos años de investigar conmigo misma es que cuando no me gusta una parte de mi cuerpo y ésta no es como quiero que sea, es que allí no he permitido la entrada de Dios. Allí es donde resisto a Dios. Allí es donde estoy atascada en mi ego.

¡Piénsalo!

*¿Y si el exceso de peso tanto como
la falta de peso tuviesen
la misma causa, que es nutrir
la muerte más que la vida?*

*¡Nutre tu
impulso de vida!*

EL NÉCTAR DEFINITIVO

La semana antes de terminar este libro estaba sentada en la cocina de Jody en Seattle, describiendo a Robert el sabor más divino del mundo. Los había probado una vez en París y me hubiera gustado que él lo probara también. En ese preciso instante mi buena amiga Michele se acercó para escuchar la conversación. Dijo que tenía un poco y se ofreció para ir a buscarlo. Yo no lo podía creer. ¡Era un milagro!

Allí estaba nuevamente. Saibaba. El Elixir de la Inmortalidad se materializó por medio de su cuerpo. Nunca en mi vida había probado algo más dulce. La Esencia de lo Divino, y ¿podía tener más? Pensé que la experiencia en París era única en la vida. Pero ¿quién era yo para colocar un pensamiento tan limitado en torno a lo Divino? Aquí me llegaba nuevamente y con sólo pedirlo. Fue una lección de humildad para mí. Pero ¿sería realmente lo mismo?

Decidí que correspondía una ceremonia. Desperté a todos en la casa. Jack se encargaría de cantar y hacer música. Saqué a Jody de la cama. Cuando regresó Michele, comenzó a cantar a Saibaba. Esperamos el momento adecuado. Era sagrado, realmente muy sagrado. Virtió una gota en mi mano. Dije que esperaba que hubiese suficiente para todos. ¡Qué gracioso, ahora que lo pienso, decir eso sobre lo Divino! La gota en mi mano comenzó a crecer. Parecía tener vida. Este Elixir de la Inmortalidad, dijo Michele, lo había obtenido en un templo de la India en que periódicamente surgía de una imagen. Si bien nunca había oído del templo, sabía que lo que decía era verdad.

Bebí el Elixir de mi mano. Sin dudas, era lo mismo. Era imposible olvidar ese sabor, ese momento. Bebí de nuevo. El elixir creció hasta que me resultó difícil entender lo que estaba sucediendo. Estábamos todos atónitos. Me pareció que los demás entraron en un profundo estupor. Michele, que es mi fisioterapeuta, comenzó a masajearme. No podía sentir nada. Sabía que el DNA de mis moléculas se estaba reorganizando. Sabía que mi cuerpo estaba atravesando un cambio muy grande. Sabía que había estado en comunión total y que era bendecida para siempre.

Oh, Saibaba,
Comí todo
pero aún tenía hambre de Dios.
Bebí todo
pero aún tenía sed de Dios.
Toqué todo
pero aún quería sentir a Dios.
Escuché todo
Pero aún quería escuchar a Dios.
Y entonces...
Llegaste a mí en París
hace ya tres años.
Llegaste a mí otra vez
en el volcán.
Llegaste a mí más recientemente en la cocina
y en muchas otras ocasiones que no conocí.

Degusté tu ceniza,
Bebí de tu néctar,
Y finalmente fui nutrida
y finalmente fui satisfecha.

HASTA PRONTO

Si estás realmente decidido a resolver tu problema, sé que estás dispuesto a hacer lo necesario para lograrlo. Debes tener la decisión de ver la verdad sobre el problema. Cualquier cosa es sanada cuando ves la verdad sobre ella. Debes estar dispuesto a ver la causa de tu desarreglo y los pensamientos negativos en torno a éste. Debes estar dispuesto a renunciar a ellos. Es como decir, «¡Ponte detrás de mí, Satán!» Así fue como Jesús tomó las riendas. Tú también debes tomar las riendas de tu mente.

La plegaria es la forma más poderosa que conozco para hacer esto. Renuncié al control y permití a Dios tomar el control de mi mente. He visto que el pequeño ritual indicado más adelante sirve para todo. Si quieres que las cosas funcionen para ti, te sugiero que lo pruebes. Nunca he conocido nada tan poderoso para producir cambios permanentes en una sanación.

1. Cambia todos tus pensamientos al pensamiento espiritual más elevado.
2. Practica Renacimiento para dejar atrás el trauma natal y otras masas mentales negativas a través de la respiración.
3. Abandona el impulso de muerte.
4. Reza y acepta la reconciliación.
5. Amate a ti mismo.
6. Utiliza la afirmación de reconciliación definitiva.

Permito al Espíritu Santo que deshaga todo el pensamiento erróneo que causó mi problema y que me mantiene atascado en mi problema.

Entrego al Espíritu Santo cualquier problema que pueda tener con respecto a mi cuerpo.

Entrego al Espíritu Santo la dolorosa «compensación» que recibo de mi problema.

Entrego al Espíritu Santo el apego que tengo a mi problema.

Entrego al Espíritu Santo la separación que me trae mi problema.

Entrego al Espíritu Santo la venganza que pienso que necesito y que me proporciona mi problema.

Entrego al Espíritu Santo mi adicción a este problema.

Entrego al Espíritu Santo la forma en que utilizo este problema.

Entrego al Espíritu Santo mi necesidad de utilizar este problema como un arma.

Entrego al Espíritu Santo todo lo que me impide dejarlo partir por completo.

Entrego mi necesidad de pensar y demostrar que Dios es un enemigo.

Entrego al Espíritu Santo mi temor a la sanación.

OM NAMAHA SHIVAYA

(Señor Shiva, me inclino ante ti en reverencia. Te ruego que destruyas mi ignorancia.)

No puedo imaginar una circunstancia que no pueda ser sanada con esta acción. Por favor, creed que os amo y rezo por vuestra completa sanación. En el nombre de Jesús, Babaji, Saibaba, Muktanana y todos los Avatares y Maestros y mis amigos que ya han logrado la maestría sobre sus vidas. Pido que Dios nos libere a todos del temor y del ego.

Con amor,
Sondra Ray

Para más información:
LRT España
Plaza de San Javier, 2
28005 Madrid

Se acabó de imprimir
en Madrid
el 4 de diciembre de

1989