

Dr. Gabriel Cousens

ALIMENTAȚIA CONȘTIENȚĂ

Volumul 1

Traducere din limba engleză
de Monica Vișan

Editura For You
București

În serviciul Divinității, care m-a inspirat să scriu această carte și să continui învățătura din *Geneza* 1, 29* ca model nutrițional spiritual în pregătirea omenirii pentru era de aur a păcii.

Și, ca recunoștință pentru experiența mea ca Dansator sub Soare, pentru toți frații și toate surorile acestei tradiții, care m-au inspirat să-mi ofer ființa vindecării lumii. Ediția de față a cărții *Alimentația conștientă* este oferită în serviciul acestei viziuni.

Notă

Nimic din această carte nu are intenția să fie un sfat sau tratament medical. Pentru realizarea unei diete individualizate sau folosirea ciclurilor de postire le recomand tuturor să-l consulte la început pe medicul generalist. Se recomandă ca persoana să rămână sub supervizarea medicului de-a lungul unei schimbări majore în dietă sau în timpul postului.

Am făcut referire la o varietate de studii, dintre care câteva au implicat animale. Aceasta nu înseamnă în niciun caz că susțin folosirea studiilor pe animale în scopuri științifice și, dacă aș fi avut la dispoziție informații pentru a scoate ceva în evidență fără a mă folosi de astfel de studii, aș fi făcut-o. Studiile pe animale, în particular cele în care animalele au fost sacrificate, interferează cu pacea dintre lumea animală și cea umană.

Dr. GABRIEL COUSENS

* „Iată că v-am dat orice plantă care face sămânță și care este pe fața întregului pământ și orice pom care are în el rod cu sămânță: aceasta să fie hrana voastră.“

Cuvânt înainte

Cred că marele pictor american Frederick Remington l-ar fi apreciat pe dr. Gabriel Cousens și cartea acestuia, *Alimentația conștientă*. Remington a fost un artist de frontieră curajos și înzestrat, care a mers în Vestul Sălbatic la mijlocul anilor 1800 pentru a vedea și a explora teritoriul nou; apoi, ni l-a prezentat prin intermediul unor picturi vii și revelatoare. Gabriel Cousens explorează și el, la rândul său, o frontieră extrem de importantă și incitantă: *alimentația și îngrijirea optimă a ființei umane complete*.

Gabriel Cousens este medic, profesor, nutriționist, artist, savant, vizionar și un om trezit spiritual care are ceva foarte important de comunicat nouă. Zilnic, în practica și cercetarea sa medicală el vede ceea ce alegerile noastre în privința hranei ne provoacă, creând sănătate înfloritoare sau îmbolnăvire îngrozitoare. În *Alimentația conștientă*, dr. Cousens nu a pus pe hârtie doar un valoros ghid nutrițional, ci, mai mult, a pictat un tablou remarcabil.

El folosește numeroasele sale revelații în ceea ce privește efectele hranei asupra corpului uman drept „culori“ ale paletii sale – țesături bogate ale științei nutriției, minunate străfulgerări de revelații spirituale și umbre profunde ale logicii intuitive și bunului simț – pentru a sublinia și ilustra bogatele peisaje ale nutriției aplicate. Anii săi de cercetare și experiență clinică, precum și conștiența și profunzimea personală se combină în instantaneele, portretele și, în cele din urmă, picturile ce ilustrează cum ceea ce mâncăm, bem și facem determină cine vom deveni – și cum să optimizăm acest proces.

Însă dr. Cousens este suficient de înțelept pentru a cunoaște că fiecare persoană trebuie să-și găsească propria cale către programul de sănătate optim. El descrie și cartografiază limpede teritoriul nutrițional, de la izvoarele originii religioase a alegerilor conștiente privind hrana, prin hățișurile miturilor ce înconjoară alimentația vegetariană, până la punctul de vedere al înțelepte alegeri din magazine și al preparării

alimentelor – încurajându-ne, pe tot acest parcurs, să ne stabilim propriul curs conform adevărilor propriului corp.

Dr. Gabriel Cousens este un pionier nutriționist ce observă imaginea de ansamblu a hranei și sănătății și este interesat să ne-o prezinte și nouă, pentru a putea face alegerile cele mai înțelepte. Ca elev în nutriție, dar și profesor, știu că am învățat mult din *Alimentația conștientă*. Frontiera nutrițională îmi este mai clară acum și sunt sigur că această carte va lărgi și lumea ta – fără a mai pune la socoteală că vei deveni un „explorator“ mult mai sănătos în acest proces.

Alimentația conștientă îți va extinde larg înțelegerea asupra rolului nutriției optime în crearea sănătății reale. Cartea de față va fi considerată un stâlp de bază al muncii fundamentale în continuă creștere asupra vegetarianismului. Ești în mâinile celui mai competent ghid nutrițional – dr. Gabriel Cousens. Bucură-te de călătorie!

Dr. MICHAEL KLAPER

Actualizare din partea autorului

De când această carte a fost publicată pentru prima oară, în 1992, a existat o cerere din ce în ce mai sporită din partea cititorilor ei pentru înființarea unui centru prin intermediul căruia să poată face tranziția către un stil de viață de „alimentație conștientă“. Ca răspuns la această nevoie crescută, am creat un retreat* în care am extins viziunea de la „alimentație conștientă“ la „trăire conștientă“. The Tree Of Life Rejuvenation Center [Centrul de reîntinerire «Copacul Vieții»] este situat pe 67 hectare într-o minunată depresiune din sudul Arizonei, înconjurat de un magnific peisaj de jur împrejur și cuibărit în Munții Patagonia. The Tree Of Life Rejuvenation Center este un centru inovativ, spiritual, ecologic, de

* Literal, „retragere“; practică meditativă de retragere în natură, în locuri sfinte pentru aprofundarea legăturii cu sine și/sau cu Divinitatea. (n.r.)

reîntinerire, devotat integrării tuturor forțelor vitale de vindecare pentru energizarea și înnoirea ansamblului complet corp- minte-spirit.

La Tree of Life am creat un meniu de trai conștient. Fiecare aspect al stilului nostru de viață – grădinile organice, metodele de preparare a alimentelor ce conservă forța lor vitală, arhitectura ecologică solidă din baloturi de paie, sistemele hibride de energie solară, calitatea afectuoasă a interacțiunilor noastre umane și energia spirituală generată de personalul nostru devotat – contribuie la crearea și susținerea traiului unei vieți echilibrate.

Participanții învață, la nivel experiențial, cum să atragă energii vindecătoare de la Divinitate și de la elementele Pământului, aer, soare, apă, precum și de la planeta vie ca întreg.

Eu continui să extind programele noastre de întinerire extrem de eficiente, care încorporează cele mai bune elemente din nutriție, Ayurveda, homeopatie, acupunctură, naturopatie, Tehnologia Tahionică și alte metode de vindecare. Aici, pe acest tărâm binecuvântat înconjurat de panorama sa montană, ne conectăm cu ritmurile naturale ale naturii prin ceremonii la răsăritul și apusul soarelui, yoga, meditație, exerciții de respirație, drumeții în natură, saune și trezirea profundă a energiilor spirituale, hrănite printr-un mediu și un stil de viață înălțător.

Unul dintre motivele pentru care oamenii sunt atrași de Tree of Life constă în natura programelor noastre unice, integrate, profunde și cuprinzătoare. Oferim programe supervizate medical de post cu sucuri, retreațiuni spirituale de grup cu post, care accelerează evoluția conștientă fizică, emoțională și spirituală și deseori elimină sau îmbunătățesc masiv afecțiunile cornice. Procesul nostru ayurvedic Panchakarma („Cinci Purificări“) vindecă dezechilibrele interioare cauzate, în mare măsură, de ritmul agitat al traiului modern. Panchakarma este o metodă apreciată în timp și extrem de eficientă pentru restabilirea păcii interioare și sporirii stării de bine înalte. Tree of Life oferă și cursuri de pregătire a hranei vii și grădinărit organic. Eu facilitez sesiuni intensive individuale, de cuplu sau de grup, disponibile numai prin rezervare în avans. Ne poți suna și informa cum anume îți putem fi de folos.

La Tree of Life te sprijinim să depășești ceea ce numim, cu iubire, „partea de ciocolată neagră a vindecării“, și anume rezistența ascunsă la

vindecare. Cu abilitate și compasiune, te ajutăm să te eliberezi de dependența de obiceiurile nesănătoase, care aduc afecțiuni cronice și multă suferință. Astfel de dependențe includ obiceiuri negative de stil de viață, alegeri defectuoase privind alimentația, tendința de a construi relații nesănătoase și dependența de substanțe ce afectează starea de sănătate, precum cafea, tutun, zahăr și altele, care ne împiedică să ne atingem potențialul deplin. Ajutăm multe persoane să se elibereze de blocajele psiho-spirituale care le-au menținut închise în cicluri de sabotare cu obiceiuri distructive.

La fel de importantă, dar deseori trecută cu vederea, este depresia nedagnosticată, cu cauze biochimice, precum și alte dezechilibre biochimice ale creierului și corpului. Astfel de dezechilibre pot fi provocate de hipoglicemie, deficiențe ale neurotransmițătorilor în chimia creierului, alergii alimentare, abuz anterior de alcool și alte substanțe sau candida, printre alte cauze. A-i ajuta pe oameni să reconstruiască rețelele de neurotransmițători, ca parte a vindecării lor în urma dependenței de medicamente și depresiei, a devenit o zonă de interes deosebit pentru mine. Am văzut, prin această abordare, cum oamenii au fost capabili să renunțe la medicamentele antidepressive și să se elibereze de o mulțime de dependențe de alcool, droguri sau altele, la care mă refer direct în această ediție nouă a cărții *Alimentația conștientă*.

Suntem specializați în crearea unor programe personalizate, care să te ajute să te vindeci și să-ți recapeti sănătatea și fericirea. Toate metodele și programele de vindecare pe care le oferim la Tree of Life te ajută, sistematic, să depășești aceste blocaje ce epuizează forța vitală, ajungând la niveluri înalte de regenerare și trezire. Eliberarea de dependențe constituie doar primul pas în procesul de reîntinerire. Vrem să te eliberezi la toate nivelurile, să fii liber de toate limitările – întrucât numai atunci poți experimenta pe deplin bucuria naturală de a fi viu, în mod Divin.

Deși centrul este pe deplin operațional, deținând un restaurant organic cu hrană vie, certificat cușer, numit The Tree of Life Café, precum și opt facilități rezidențiale atrăgătoare, în stil bungalow, alături de sanctuare de meditații, grădini și băi, suntem încă în procesul înfloririi întregului nostru potențial fizic.

Pentru aceia dintre voi, iubitori de natură și pionieri în inimă, oferim în prezent multe lucruri care pot crea o transformare vindecătoare de impact în viața voastră. De fapt, la scurt timp după ce am deschis, oaspeți din 28 de țări au venit să împărtășească această „viață crudă“ cu noi. Apoi s-au întors la casele lor de pe tot cuprinsul Globului întineriți, inspirați și plini de putere.

Tree of Life este un concept unic de vacanță ecologică, spirituală și de sănătate. Vrem să-ți oferim puterea de a reuși în eforturile tale de a crea un stil de viață mai sănătos și de a te simți bine în tot acest timp. Cheia schimbării către un stil de viață mai sănătos constă în inspirația pentru angajamentul schimbării, mai degrabă decât simpla educație intelectuală. Acesta este locul în care sălășluiește adevăratul secret al vindecării. Noi numim această inspirație „Experiența Tree of Life“.

Am construit un mediu de revitalizare, pentru a le oferi oamenilor abilitatea de a-și schimba propriul stil de viață. Oferim și sprijin, pe loc și pentru acasă, pentru a ajuta indivizii, cuplurile și familiile să facă tranziția către sănătatea plină de voieșie. E o adevărată plăcere să vezi cum oamenii încep să bea adânc din nou din fântâna bucuriei dinăuntru. Este dreptul tău din naștere, care așteaptă să fie revendicat!

Ești binevenit să ne contactezi la Tree of Life Rejuvenation Center pentru informații suplimentare și rezervări: 686 Harshaw Road, Patagonia, Arizona 85624, tel.: 520-394-2520, fax: 415-598-2409, website: www.treeoflifecenterus.com.

Binecuvântări pentru o sănătate plină de voieșie la fiecare nivel!

Dr. GABRIEL COUSENS
Decembrie 1999

Partea I

Principii ale individualizării dietei

Există numeroase diete prezentate publicului drept „cea mai bună“ dietă pentru oricine. Unul dintre scopurile majore ale acestei cărți este de a-ți oferi câteva principii fundamentale asupra modului în care să-ți creezi o dietă individualizată pentru nevoile tale specifice, în loc de a încerca să incluzi pe toată lumea într-o dietă generală recomandată. Această secțiune îți oferă un nou set de instrumente conceptuale, precum și o abordare integrată asupra dietei, prezentând o teorie completă a nutriției și asimilării și luând în considerare echilibrul personal alcalin-acid, constituția psihofiziologică individuală, stilul de viață, subtilitățile energetice ale alimentelor și anotimpurile – întrucât toate au legătură cu constituția unui individ. În secțiunea de față este prezentată și o abordare generală asupra individualizării dietei – numită „alimentația conștientă“.

REFLECȚII INDIVIDUALE

De ce ești interesat de schimbarea dietei tale și de a deveni vegetarian?

„Ceva din interiorul meu îmi spune că e momentul.”

„Motive spirituale.”

„Doresc o stare de sănătate mai bună.”

„Pentru a evita să particip la uciderea animalelor.”

„Pentru a proteja ecologia planetei.”

„Doresc să pierd în greutate.”

„Toate de mai sus.”

Capitolul 1

Perspective asupra individualizării dietei

Avanpremieră la Capitolul 1

Pentru a crea o dietă sănătoasă, ai nevoie să înțelegi mai mult decât doar hrana; ai nevoie să-ți înțelegi și sinele fizic, psihologic și spiritual. Este important să ai un șablon al traiului conștient care plasează alegerea hranei în perspectiva sa corectă, în contextul comuniunii Divine cu rugăciunea/meditația, iubirea, înțelepciunea, camaraderia potrivită și iubirea și respectul pentru tine însuși, ceilalți, Mama Natură și întreaga creație a lui Dumnezeu. Pentru mulți, aceasta nu înseamnă să trăiești pentru a mânca sau să mănânci pentru a trăi; ci a mânca pentru a-ți întări comuniunea cu Divinul. Acest capitol oferă multă „hrană pentru gând“ și te provoacă să-ți privești motivațiile alimentare. Ce anume dorești cu adevărat de la viață?

I. Cum să-ți individualizezi dieta

- A. Perspective asupra dietei
- B. Relația mentală cu hrana
- C. A mânca pentru a întări comuniunea cu Divinul

II. Inteligența abilă plus încercare și eroare, aplicate în individualizarea dietei

- A. Timpul de stabilizare, spațiul emoțional și cât de mult și ce mâncăm
- B. Obiective generale cu privire la organizarea unei diete

III. Psihologia tiparelor alimentare

- A. Distincția între intuiția sănătoasă și tiparele inconștiente uzuale de alimentație

B. Modalități de a deveni conștient de tiparele disfuncționale de alimentație

C. Tipare de rezistență și scuze pe care oamenii le folosesc pentru a evita schimbarea

IV. Puterea Comuniunii Divine de a schimba tiparele disfuncționale de alimentație

Întrucât fiecare dintre noi este un individ unic posedând, în lume, propriile variații biochimice distincte și capacități funcționale, nu există o dietă stabilă, rigidă, valabilă pentru toți. Pentru a dezvolta o dietă corespunzătoare care să ofere susținere maximă fiecărui aspect al vieților noastre, trebuie să o individualizăm, ca ea să devină pe deplin funcțională la toate nivelurile. *O dietă sănătoasă este una care nu schimbă ceea ce este etern cu ceea ce dispare rapid.*

Deși ne gândim de obicei la dietă în termenii corpului, cea mai completă înțelegere a acesteia, în contextul cărții de față și al contribuțiilor cumulative ale înțelepciunii antice, este una conectată intim cu viața spirituală. Viața spirituală nu este ceva ce are loc o dată pe săptămână, sâmbăta sau duminica, la sărbători speciale sau când meditezi ori te rogi. Modul atotcuprinzător reprezentat de Copacul Esenian al Vieții există și se dezvoltă *tot timpul*, nu doar în weekenduri. Copacul Vieții constituie o metaforă pentru modul în care putem trăi ca ființe umane adevărate, în echilibru și armonie pe această planetă. Rădăcinile sale sunt legile universale ale naturii; ramurile sale sunt legile spirituale universale ce se înalță până la ceruri.

Privită din perspectiva nutriției spirituale, dieta nu este o religie sau o formă obsesivă, canalizată greșit, de căutare a Divinității. Ea este doar o parte a unei vieți echilibrate și armonioase. Abordarea unei astfel de diete funcționale pentru tine însuși nu înseamnă căutarea dietei perfecte, întrucât singurul lucru perfect este cel aflat dincolo de complexul minte-corp: Dumnezeu, Adevărul suprem al Sinelui.

Cea mai eficientă dietă este cea consumată în contextul principiilor care susțin însuși Copacul Vieții. Acest șablon al traiului conștient al unei vieți spirituale include meditația și/sau rugăciunea, cultivarea

înțelepciunii, camaraderie de calitate cu alți oameni conștienți, traiul corect, respect pentru Pământ și locuitorii săi, iubire pentru familie și întreaga omenire, respect pentru toate persoanele și culturile, respect pentru forțele Mamei Natură, respect și iubire pentru corpul și mintea noastră și iubire pentru totalitatea cuprinzătoare a cine suntem noi.

Dificultatea în crearea unei diete total corespunzătoare nu constă în mâncarea însăși, ci în relația noastră mentală cu hrana. Hrana ocupă un loc mai fundamental decât sexul. Majoritatea oamenilor pot supraviețui fără sex, dar foarte puțini oameni de pe acest Pământ pot spune că nu au nevoie de mâncare pentru a supraviețui. Relația noastră cu hrana constituie un mod primar de supraviețuire fizică, unul care ne permite să ne raportăm la alții și să învățăm lecțiile pe care avem nevoie să le deprindem.

Este programul natural al Divinității că prima noastră hrană lichidă provine de la sânul mamei noastre biologice, pământene. Foarte puține persoane ar contesta că, pentru bebeluș, există ceva mai bun decât laptele mamei.

Totuși, după ce hrana solidă înlocuiește laptele mamei, încep și disputele cu privire la ceea ce „ar trebui“ să fie consumat. Credințele cu privire la dietă și ceea ce este „potrivit“ să fie mâncat își au rădăcina în moștenirea noastră culturală și religioasă. Și ele sunt, deseori, foarte puternice.

Ceea ce mâncăm constituie atât cauza, cât și efectul conștienței noastre. Acest lucru reflectă totalitatea armoniei noastre continue cu noi înșine, lumea, legile universale și întreaga creație. Întrucât de ce mănânci și ceea ce mănânci constituie deseori o sursă de siguranță, oamenii nu-și schimbă cu ușurință dieta până nu există un motiv semnificativ, precum o suferință sau o boală asociată tiparului alimentar actual. Acesta este motivul pentru care uneori este adevărat că „nu există boli incurabile, ci doar bolnavi incurabili“. Faimoasa zicală de față se bazează pe faptul că mulți oameni, pur și simplu, nu sunt dispuși să facă schimbările necesare în alimentație și stilul de viață, chiar și atunci când însăși viața lor depinde de acestea.

Pentru mulți oameni, alimentația reprezintă un mecanism de reprimare a unei varietăți de senzații, de evitare a tensiunilor sexuale și/sau de evitare a anumitor aspecte dureroase ale propriei vieți. Unii oameni mănâncă în încercarea de a se simți bine. Alții pot să mănânce pentru a

se amorți față de ceea ce simt în viața lor, în general. Unii mănâncă în exces într-un efort conștient de a se autodistrage. Pentru alții, alimentația devine un mod dependent de a face față vieții. Unii sunt atât de înfricoșați de viața lor interioară, încât, atunci când Divinitatea îi cheamă, mai degrabă s-ar întinde după o altă farfurie cu înghețată decât să bage în seamă chemarea.

Alimentația în exces este un mod de a te amorți în fața vieții. În contextul Copacului Vieții, nutriția înseamnă a mânca atunci când deja strălucești de vitalitate și bucurie, în loc de a încerca să obții această bucurie prin intermediul hranei. Individualizarea dietei, la cel mai rafinat nivel, înseamnă a mânca pentru a întări comuniunea cu Divinul. Arta alimentației conștiente constă în crearea unei diete individualizate ce reflectă și susține realizarea celei mai înalte stări de conștiență, precum și nevoile de funcționare în lume în viața de zi cu zi.

Consumarea hranei potrivite nevoilor individuale reprezintă o cale de extragere a energiei din mediu în mod armonios. În lumea de azi, a fast-foodurilor și iradierii alimentelor, relația cu hrana a devenit confuză și degenerată. Mulți suntem deconectați și percepem ca străine alimentele naturale pe care ni le oferă Mama Natură. Modul natural de a mânca pare cumva „demodat“ sau ciudat. Afecțiunile cauzate de dieta nenaturală sunt atât de galopante, încât au ajuns să fie considerate o parte inevitabilă a vieții. Dar nu este cazul.

Medicina occidentală abordează această problemă în moduri complicate și continuă să cheltuie miliarde de dolari dezvoltând tehnologii sofisticate pentru a trata durerile de cap, continuând să-și lovească propriul cap (și pe ale noastre) de proverbialul perete. Cel care alege să înceteze să se mai dea cu capul de perete, renunțând la obiceiurile alimentare distructive, este deseori ridiculizat.

Cultura noastră a devenit atât de întoarsă pe dos, încât cel care alege să se vindece și să-și mențină sănătatea înfloritoare cu o dietă ce-l aduce în armonie cu natura este considerat deseori idealist și extremist, în loc de practic și adecvat. Dacă aceasta pare deplasat, ia-i în considerare pe toți oamenii care au suferit operații triple pe cord deschis pentru artere înfundate fără a elimina cauza dovedită a problemei, ceea ce ar putea face adoptând o dietă care nu înfundă arterele.

Trecerea către armonie ține de efectuarea unor schimbări conștiente în stilul de viață. A face aceasta și a te îndepărta de practicile generatoare de boli ale culturii noastre se consideră a fi o erezie și o răzvrătire față de stilul nostru curent de viață de tip fast-food. Deși obiceiurile și sistemele de credințe sunt greu de schimbat, acest lucru trebuie făcut dacă prețuiești trăirea unei vieți spirituale. Când sunt indeciși în privința efectuării acestor schimbări necesare, unii oameni folosesc scuza că forțele societății sunt prea puternice.

Cu toate acestea, pentru a construi o dietă pe deplin funcțională, ai nevoie să fii dispus să examinezi aceste tipare și să abandonezi ceea ce nu mai este potrivit. În cele din urmă, începi să faci alegeri nutriționale pe baza a ceea ce menține și întărește comuniunea plină de extaz cu Divinitatea, precum și senzația de stare de bine în minte și corp.

Ca jucător de fotbal american din partea central-nordică a SUA, consumator de carne, am crescut fără a întâlni un vegetarian până la vârsta de 28 de ani. Când am realizat cât de adecvată este o dietă vegetariană din punct de vedere spiritual, mental și fizic, mi-a luat câțiva ani pentru a face tranziția completă. Pentru a face modificări stabile și durabile în dietă, cel mai bine este să începi cu schimbări pas-cu-pas, ce pot fi încorporate în sincronitate cu contextul general al întregii vieți. Ai nevoie de un sistem solid de susținere pentru a face o schimbare reușită și durabilă în direcția sănătății fizice, mentale și spirituale de nivel înalt. A face schimbări idealiste, dar drastice, creează deseori dezechilibre care se inversează foarte rapid.

Crearea propriei diete individualizate este sprijinită pozitiv de o doză de inteligență abilă, precum și de abordarea prin încercare și eroare. În eforturile sale de a-și crea o dietă corespunzătoare pentru sine, Gandhi făcea o schimbare la fiecare patru luni. Deseori, o schimbare în dietă sau în stilul de viață pare potrivită în prima săptămână, dar nu atât de bună după câteva luni. Am observat, de exemplu, mulți oameni care, în primele câteva săptămâni, se simt mult mai bine când sunt plasați pe o dietă bogată în proteine, de obicei din carne, pentru tratamentul hipoglicemiei. După 4–6 luni, totuși, ei constată deseori că, deși hipoglicemia se afla sub control, se simțeau de fapt mai rău. Acest lucru se întâmplă

de obicei întrucât e nevoie de 1–2 luni pentru a simți încărcătura toxică provenită de la dieta bazată pe carne, bogată în proteine.

Trecerea hipoglicemicilor pe o dietă scăzută în proteine și bogată în carbohidrați complecși sau una vegetariană cu un procent înalt de proteine/a tipului oxidativ rapid (despre care vom discuta în Capitolul 3) menține zahărul din sânge sub control și îndepărtează treptat încărcătura toxică provocată de dieta bazată pe carne, bogată în proteine. Aceasta reprezintă soluția pe termen lung a problemei.

Procesul individualizării dietei este unul realist și simplu, nu unul idealist. Dietele extrem de idealiste sau formaliste ne pot chiar distra de la dezvoltarea noastră spirituală. Există o poveste interesantă despre Buddha, care scoate aceasta în evidență destul de bine. Se spune că Buddha, în stadiul său ascetic, a petrecut câțiva ani mâncând doar rădăcini și tuberculi, stând într-un picior într-un râu, efectuând ascetismul yoghin. El a continuat să slăbească și să se epuizeze până când, în cele din urmă, s-a prăbușit și a fost dus de apă la mal, unde a fost găsit de o ciobăniță. Ea l-a văzut atât de sfrijit încât s-a hotărât să-i ofere puțin lapte crud și orez. Acceptând această mâncare, el a renunțat la conceptul său ascetic privitor la ceea ce constituia o „dietă corectă din punct de vedere spiritual“. Deși el avea aceste alimente doar o singură masă pe zi, puterile au început să-i revină și s-a așezat sub un copac bodhi; se spune că Buddha, în scurt timp, s-a iluminat. Evident, dieta nu constituia cauza iluminării sale; dar era o dietă funcțional corespunzătoare pentru el în acel moment, care i-a oferit tăria de a-și continua evoluția spirituală. Dieta nu reprezintă cheia, dar este un ajutor semnificativ pentru întărirea tuturor aspectelor vieții noastre, inclusiv cel spiritual.

Arta alimentației conștiente constă în a învăța să mâncăm exact cantitatea potrivită de hrană, pentru a maximiza fiecare aspect al vieții noastre. Nu e vorba despre o dietă prin care ne privăm de ceva sau consumăm o cantitate minimă. Este un tipar de alimentație care ne intensifică deplinătatea. Este o dietă care necesită o atenție sensibilă la detaliile activităților noastre zilnice. Foamea noastră pentru Divin devine apetitul coplesitor și ne îndrumă către alegerea dietei potrivite.

Crearea unei diete

Claritatea scopului este necesară în realizarea unei diete. Așa cum un arhitect nu schițează o clădire fără a-i cunoaște utilitatea, vei fi capabil să-ți construiești o dietă mai corespunzătoare pentru tine însuși când ai în minte o perspectivă limpede asupra scopului propriei vieți și ceea ce trebuie întreprins pentru a-l susține. Deși e vorba despre un aspect individual, îmi permit să sugerez patru concepte alimentare generale conectate cu scopul vieții optime fizice, emoționale, mentale și spirituale, care sunt de folos în schițarea unui tipar alimentar pe deplin funcțional:

1. Construirea unei diete care sprijină dezvoltarea spirituală, una care menține, purifică și onorează corpul ca aspect fizic al spiritului și ca templu al acestuia, într-un mod care menține mintea limpede, echilibrată, alertă și înălțată. O astfel de dietă ne ajută corpul să facă față, din punct de vedere fizic, cerințelor vieții zilnice.
2. Sporirea abilității de a asimila, stoca, conduce și transmite energiile spirituale generate acum pe planetă, precum și energia eliberată prin evoluția spirituală individuală. De asemenea, realizarea unei diete care susține aceste energii fie pentru a activa, fie pentru a intensifica potențialul individual de trezire a energiei spirituale sau care susține mai mult energia spirituală trezită. Când energia spirituală este generată într-o persoană, aceasta activează ca un neo-catalizator la toate nivelurile corpului, minții și spiritului, pentru a-i facilita individului atragerea, menținerea, conducerea și sensibilitatea la energia și iubirea grației Divine.
3. Construirea unei diete care echilibrează zilnic toți centrii subțili de energie. Acesta este principiul organizator al „dietei curcubeu“.
4. Construirea unei diete care ne aduce în armonie cu principiul lipsei de cruzime față de animale, cu legile universale ale naturii și cu aspectele ecologice legate de hrană, întărind astfel pacea pe Pământ.

Numeroși factori joacă un rol în modul în care se petrece individualizarea propriei diete, factori precum: individualitatea biochimică, stilurile de viață asociate, modul în care digeri proteine, carbohidrați și lipide, măsura activității fizice, cât de mult meditezi sau te rogi în fiecare zi, statutul funcțional al sistemelor enzimatice și nivelul actual de sănătate,

vitalitate și detoxifiere. Factori semnificativi sunt și cei exteriori, precum dieta prezentă în relația cu schimbarea anotimpurilor și climatul general sau contextul politic și social în care trăiești. Datorită tuturor acestor variabile, poți vedea de ce urmarea unei diete „la modă“ recomandată pentru oricine sau a uncea generată de computer are o valoare limitată.

Există, totuși, un program de computer care este superior; e vorba despre mărețul biocomputer uman. Programul acestui biocomputer este construit atât pe sensibilitatea interioară, cât și pe observațiile rezultatelor propriilor alegeri. Este cel care ne ajută să știm ce și cât de mult să mâncăm. Pentru a învăța cum să lucrezi cu el trebuie să fii atent la mesajele interioare și la cum te simți după ce mănânci. Procesul individualizării dietei necesită încredere în ceea ce se dezvăluie, cultivarea inteligenței abile și ducerea la îndeplinire a experimentării prin încercare și eroare. Pentru a fi eficient în arta observării trebuie să devii atât omul de știință, cât și experimentul. Cadrul general al acestei cărți servește ca punct de plecare în asumarea responsabilității; restul muncii de individualizare a dietei îți aparține.

Dacă experimentezi precis cu alimentele, pentru a determina efectele specifice ale hrănirii într-un anumit fel, trebuie să controlezi variabile precum *când*, *ce* și *cât* de mult mănânci, mediul însuși în care mănânci și starea mentală în relație cu mâncarea.

Momentul mesei în timpul zilei și consecvența cu care urmezi acest orar trebuie stabilizate. Regularitatea sprijină corpul să-și ajusteze fiziologia. Dacă mănânci seara târziu, când puterile digestive sunt diminuate, cel mai probabil hrana va avea un efect diferit decât atunci când consumi aceleași alimente între orele 7 și 9 dimineața sau între orele 10 și 14, momente în care forțele digestive sunt cel mai puternice.

Între orele 10 și 14 este timpul optim pentru a consuma masa principală a zilei, conform sistemului ayurvedic; conform celui chinez, între orele 7 și 9. Experimentarea proprie va dezvălui cel mai bun timp. Momentul în care mănânci depinde de constituția și programul de zi cu zi. Pentru oamenii ce vor să piardă în greutate e folositor să nu mănânce seara, acela reprezentând timpul în care digestia se realizează cel mai greu. Totuși, cheia planificării momentului constă în a cunoaște când îți este, de fapt, foame și sete, pentru a te deprinde să mănânci și să bei doar

atunci. Găsirea distanței de timp dintre mese în care îți este din nou foame, în general, îți oferă un indiciu direct despre cât de frecvent să mănânci. O persoană cu constituția Kapha poate avea nevoie să aștepte 6 ore, în timp ce una Vata trebuie să mănânce la fiecare 2–3 ore, iar o Pitta, la fiecare 3–4 ore. Vei învăța despre aceste tipuri constituționale mai târziu.

Corolarul evident, dar esențial, este a ști să *nu* mănânci sau bei atunci când *nu* îți este foame sau sete. Pare ușor, dar necesită un nivel înalt de disciplină.

Un mediu mental și emoțional stabil ajută la obținerea clarității asupra efectelor a ceea ce mănânci. Dacă ești centrat și calm înainte de masă, mănânci într-un mediu liniștit și ești pe deplin atent la mâncare, procesul digestiv va fi diferit față de atunci când ești preocupat emoțional, deprimat sau furios și încercând să mănânci în stresul unui important dejun oficial de afaceri, de exemplu, sau în timp ce citești ziarul sau te uiți la știri la TV. A mânca într-un mediu liniștit și înălțător și într-o stare interioară de pace aduce beneficii digestiei.

REFLECȚII INDIVIDUALE

Obiceiuri alimentare prezente pe care doresc să le schimb

Zilnic Săptămânal

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Mâncat în exces |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Carne roșie: hamburger, cotlete, coaste, grătare |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Porc: cotlet, șuncă, slănină, cârnat |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Păsări: curcan, pui |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Pește: proaspăt, congelat, conservă |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Alimente prăjite/grase: cartofi, carne |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Mâncare proastă: chipsuri, bomboane, sucuri |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Alimente de tip fast-food: de la McDonald's, Wendy's, Kentucky Fried Chicken |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Produse lactate: brânză, lapte, iaurt |