

DR DOREEN VIRTUE
BECKY PRELITZ

ANIELSKA DIETA

Odżywianie na duchowej ścieżce

PRZEKŁAD:
Beata Piecychna



TYTUŁ ORYGINAŁU:

Eating in the light: Making the Switch to Vegetarianism on Your Spiritual Path

Redakcja i korekta: Beata Piecychna

Projekt okładki: Izabela Surdykowska-Jurek, Magdalena Muszyńska, Czartart

Skład: skladigrafika@gmail.com

EATING IN THE LIGHT

Copyright © 2001 by Doreen Virtue and Becky Prellitz

Originally published in 2001 by Hay House Inc. USA

Słuchaj Radia Hay House na www.hayhouseradio.com

Copyright © for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus 2011

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I

Białystok 2011

ISBN: 978-83-62476-23-7



www.illuminatio.pl

Wydawnictwo ILLUMINATIO Łukasz Kierus

E-mail: wydawnictwo@illuminatio.pl

Dystrybucja: zamowienia@illuminatio.pl

Książki wydawnictwa kupisz w:

www.CzaryMary.pl

www.TaniaKsiazka.pl

SPIS TREŚCI

ROZDZIAŁ 1. O co to całe zamieszanie?	9
ROZDZIAŁ 2. Jedzenie, energia i siły życiowe	35
ROZDZIAŁ 3. Przejście na wegetarianizm.....	57
ROZDZIAŁ 4. Obalamy mity	75
ROZDZIAŁ 5. Zdrowa żywność	93
<i>Dodatek A. Optymalny zakres zapotrzebowania na witaminy i minerały</i>	<i>135</i>
<i>Dodatek B. Troska o Ziemię</i>	<i>139</i>
<i>Bibliografia.....</i>	<i>145</i>
<i>O autorkach</i>	<i>147</i>

1.

Q co to całe zamieszanie?

Jeśli ktoś próbuje medytować, a wciąż spożywa mięso, to tak jakby zamykał oczy i krzyczał na cały głos, a później na dodatek twierdził, iż nic nie słyszał.

fragment pochodzący ze starożytnego tekstu buddyjskiego *Surangamy Sutry*

Wielu uduchowionych ludzi mówi: „Czuję, że powinienem przejść na wegetarianizm”. Poproszeni o wyjaśnienie swojej wypowiedzi, odpowiadają: „Coś w głębi mej duszy mówi mi, abym zastosował dietę składającą się z lżejszych produktów pochodzenia roślinnego. Boli mnie brzuch po spożyciu mięsa czy przetworzonego jedzenia. Żołądek już ich nie toleruje”. Na wegetarianizm przechodzi wiele osób. Badania pokazują, że mięsa – zwłaszcza czerwonego – spożywa się coraz mniej.

W jaki sposób łączą się ze sobą bycie na anielskiej diecie i zmiana nastawienia do jedzenia? Nie wiele ma to wspólnego z chęcią zrzucenia zbędnych kilogramów, choć, trzeba przyznać, że wielu wegetarian, jak to jest do przewidzenia, raczej nie przypomina tłuściochów. Na dużą część uduchowionych osób działa w tym przypadku tak zwane wewnętrzne przewodnictwo i dlatego też decydują się one na przejście na wegetarianizm lub dietę go przypominającą.

W niniejszej książce przyjrzymy się związkowi pomiędzy duchowością a wegetarianizmem. Przeanalizujemy także niektóre podstawowe metody, dzięki którym zmiana w żywieniu nie będzie wydawała się aż tak drastyczna. Być... lub nie być... decyzja o przejściu na anielską dietę wyrasta z głębi duszy.

DUCHOWA HISTORIA WEGETARIANIZMU

Wegetarianizm sięga wielu stuleci wstecz. Ma związek z duchowością, filozofią i religią. Takie wschodnie religie jak hinduizm i buddyzm widzą w nim drogę do zaznania szczęścia, zachowania optymalnego zdrowia, nawiązania bliższej relacji z Bogiem i nauczania

się okazywania szacunku dla świętości, jaką jest istnienie każdego zwierzęcia. Buddyści i hinduiści uważają, że za sprawą karmicznego prawa wszystkie powodowane przez ludzi krzywdy – wyrządzane zarówno zwierzętom, jak i ludziom – wracają w którymś momencie w przyszłości.

Za wegetarianizmem opowiadają się także grupy sikhów. Nawołują do etycznego życia, w którym nie ma miejsca na brutalność. Według wyznawców Kriszny, wegetarianizm to sposób na zmniejszenie zła szerzącego się na świecie, zaś jaini, którzy, swoją drogą, są weganami ściśle przestrzegającymi zasad diety, są zdania, iż zwierzęta zabijane do celów produkcji nabiału czy mięsa niepotrzebnie cierpią. Wyznawcy Bahai nie muszą przechodzić na wegetarianizm, ale mimo to w ich duchowych tekstach można przeczytać: „Jedzeniem przyszłości są owoce i ziarna. Nadjdą takie czasy, kiedy nikt już nie będzie spożywał mięsa. Naszymi naturalnymi produktami spożywczymi są te, które wyrastają z ziemi. Ludzie stopniowo będą rozwijali się w tym kierunku”.

Esseńczycy – starożytna mistyczna grupa żydowska – którzy napisali rękopisy znad Morza Czarnego, wegetarianizm uznali za swoje duchowe prawo. Opowiadali się zwłaszcza za spożywaniem surowych wa-

rzyw i roślin strączkowych, wierzyli bowiem, iż w ten sposób zachowają zdrowie i duchową czystość.

Greccy filozofowie, Pitagoras i Seneka, promowali wegetarianizm jako drogę prowadzącą ku wyższej świadomości i zmniejszeniu cierpień zabijanych zwierząt. Trapiści – odłam Kościoła katolickiego – to także wegetarianie, podobnie zresztą jak wiele ortodoksyjnych mnichów i zakonnicy. Taką dietę wykorzystują również zachodnie katolickie zakony klasztorne, gdyż stosują się tym samym do starożytnych reguł duchowych, włącznie z 39. Regułą św. Benedykta, która mówi: „Pozwólcie wszystkim, z wyjątkiem tych bardzo słabych i chorych, powstrzymać się od spożywania mięsa pochodzącego ze zwierząt poruszających się na czterech kończynach”. Kwakrzy czynią tak ze współczucia dla zwierząt oraz po to, aby pomóc w zmniejszeniu głodu panującego na całym świecie. Cytują dane statystyczne, podając, iż zasoby naturalne znacząco się zmniejszają przez hodowanie zwierząt tylko po to, by później je zabić.

Niektóre grupy żydów, którzy podają się za wegetarian, widzą w słowach Księgi Rodzaju i Tory swoistą zachętę do przejścia na ten konkretny styl życia. Cytują, na przykład, Księgę Rodzaju (1,29), gdzie można przeczytać: „I rzekł Bóg: «Oto wam daję wszelką

roślinę przynoszącą ziarno po całej ziemi i wszelkie drzewo, którego owoc ma w sobie nasienie: dla was będą one pokarmem”*.

Mówią oni także, iż wedle żydowskiego prawa mięso można jeść, tylko jeśli zaspokaja ono „podstawowe potrzeby człowieka”. Ale z racji tego, że wegetariańskie produkty stanowią wystarczający pokarm, wcale nie trzeba zatem spożywać mięsa.

Wegetarianizm praktykowali i promowali również filozofowie i duchowi przywódcy, bowiem ich zdaniem zabijanie zwierząt jest niehumanitarne i zupełnie niepotrzebne. Mahatma Gandhi, na przykład, powiedział kiedyś: „Według mnie życie jagnięcia jest tak samo cenne jak człowieka. Nie powinno się zabić zwierzęcia dla dobra ludzkiego ciała”.

Słynny amerykański filozof i pisarz, Henry David Thoreau, napisał niegdyś: „Nie mam wątpliwości co do tego, że częścią ludzkiego przeznaczenia jest stopniowe odzwyczajanie się od spożywania zwierzęcego mięsa”. Warto w tym miejscu przywołać słowa wspaniałego fizyka, Alberta Einsteina, który powiedział: „Nic nie okaże się tak korzystne dla człowieka jak przejście na wegetariański styl odżywiania się. To dzięki niemu nasz gatunek ma szansę przetrwać”.

* Wszystkie biblijne cytaty pochodzą z *Biblii Tysiąclecia*, Poznań 2003.

OSOBISTY WYBÓR

Niektórzy czytelnicy staną się weganami, a zatem będą unikać *wszystkich* produktów pochodzenia zwierzęcego, włącznie z nabiałem. Inni natomiast poprzestaną na wyłączeniu z diety czerwonego mięsa. To ważne, aby skierować się ku swemu wnętrzu i zdecydować, która forma wegetarianizmu będzie w twoim przypadku najkorzystniejsza.

To nie oznacza, że wegetarianizm stanowi warunek konieczny „uduchowienia” lub że jedzenie mięsa równa się „nieduchowości”. To, że powstrzymujesz się od spożywania mięsa, wcale nie znaczy, iż jesteś lepszy od innych. Przejście na wegetarianizm to bardzo osobista decyzja, którą podejmuje się w oparciu o wiele czynników. Omówię je w niniejszej książce.

Z pewnością przekonasz się, że w naszym społeczeństwie, w którym większość ludzi nie wyobraża sobie życia bez mięsa, niełatwo będzie przejść na inny sposób odżywiania się. Jeśli jednak czujesz, w głębi duszy, że powinieneś wyeliminować ze swojej diety produkty pochodzenia zwierzęcego lub przynajmniej zmniejszyć ich ilość, przeczytaj do końca książkę, którą właśnie trzymasz w dłoniach.

RODZAJE WEGETARIAN

Od czasu do czasu spotkasz osobę, która stwierdzi: „Aha, wegetarianin to taki człowiek, który nie je wołowiny”. Niektórzy bowiem są zdania, iż wegetarianie to ludzie, którzy nie spożywają mięsa, oraz że „mięso” to w zasadzie tylko wołowina. A przecież do tej kategorii zaliczamy także wieprzowinę, ryby, mięso indycze i kurze.

Wegetarianie dzielą się na różne kategorie. Czytając listę znajdującą się na kolejnej stronie, staraj się medytować nad każdą grupą, aby sprawdzić, która z nich najlepiej do ciebie pasuje. Wegetarianizm można wprowadzać stopniowo – zacznij od określonego stylu jedzenia, a dopiero potem stań się wegetarianinem. Pamiętaj jednak, że w całym tym procesie nie chodzi tylko o zmianę nawyków żywieniowych – jest to bowiem wybór innego stylu życia.

Rodzaj wegetarianizmu	Spożywane produkty	Produkty, których się unika
Laktowegetarianizm	Ziarna, rośliny strączkowe, warzywa, orzechy, nasiona, nabiał	Wołowina, wieprzowina, drób, ryby, jaja
Owowegetarianizm	Ziarna, rośliny strączkowe, warzywa, orzechy, nasiona, jaja	Wołowina, wieprzowina, drób, ryby, nabiał
Laktoowoowegetarianizm	Ziarna, rośliny strączkowe, warzywa, orzechy, nasiona, nabiał, jaja	Wołowina, wieprzowina, drób, ryby
Polowegetarianizm	Ziarna, rośliny strączkowe, warzywa, orzechy, nasiona, drób	Wołowina, wieprzowina, ryby, nabiał, jaja
Pescowegetarianizm	Ziarna, rośliny strączkowe, warzywa, orzechy, nasiona, ryby	Wołowina, wieprzowina, drób, nabiał, jaja
Laktoowopolopescowegetarianizm	Ziarna, rośliny strączkowe, warzywa, orzechy, nasiona, nabiał, jaja, kurze mięso, ryby	Wołowina, wieprzowina
Weganie	Ziarna, rośliny strączkowe, warzywa, orzechy, nasiona	Wołowina, wieprzowina, drób, ryby, nabiał, jaja, produkty pochodzenia zwierzęcego (kazeina, serwatka, miód)
Fruktarianie	Owoce i soki owocowe	Wszystko oprócz owoców
Witarianie	surowe warzywa i owoce, wołowina i wieprzowina	orzechy, drób

WEGETARIANIZM I PRAWO PRZYCIĄGANIA

We wszechświecie panuje pewne duchowe prawo, które ma zastosowanie w przypadku wszystkich ludzi: „Naszą rzeczywistość tworzą nasze myśli”. Jeśli myślimy o miłości i sukcesie, to wówczas przyciągamy, zauważamy i tworzymy tego typu sytuacje. Jeśli jednak skupiamy się na tym, co złe, nie doświadczamy niczego dobrego.

Duchowe podejście do życia sprawia, że nasze nastawienie staje się bardziej pozytywne. Zaczynamy widzieć w innych dobro, zaś w wyzwaniach – dobrodziejstwo losu. Zaczynamy też doznawać poczucia bezpieczeństwa, bowiem dzięki duchowemu podejściu do życia uświadamiamy sobie, iż stanowimy jedność z Bogiem oraz że otaczają nas czułe anioły.

Takie pozytywne nastawienie może spowodować ogromne zmiany w naszym życiu! Traktujemy siebie wówczas lepiej, unikamy negatywnie oddziałujących na nas ludzi i takich sytuacji i, ogólnie rzecz biorąc, poprawiamy jakość swej egzystencji. Niektórzy rzucają wtedy dotychczasową pracę i zakładają własną firmę lub spędzają mniej czasu z takimi ludźmi, którzy mają w sobie negatywną energię.

Wielu ludzi będących na anielskiej diecie zaczyna tworzyć zdrowsze sytuacje. Być może sam to na sobie zauważyłeś. Zwróć uwagę, jak reagujesz na brutalne filmy i pobyt na łonie natury. Wszelkie tego typu zmiany zachodzą dzięki Prawu Przyciągania. Poniżej przedstawiam historię, która dobrze ilustruje powyższy punkt widzenia.

LEANN I DEBRA

LeAnn przyjaźniła się z Debrą, od kiedy były nastolatkami. Kiedy się rozwiódła, zaczęła uczęszczać na spotkania grupy studyjnej, zajmującej się analizą duchowych i metafizycznych książek. Po każdym takim spotkaniu LeAnn czuła się szczęśliwsza i spokojniejsza. Zaprzyjaźniła się także z pozostałymi członkami grupy.

Zacząła jednak zauważać, że w towarzystwie Debry ogarnia ją przygnębienie. Powiedziała o tym jednej przyjaciółce: „Nigdy nie zdałam sobie sprawy, jak negatywną osobą jest Debra. Czuję się w pewnym sensie winna, ale ostatnio unikam spotkań z nią”.

LeAnn doświadczała wówczas działania Prawa Przyciągania. W tym wszystkim nie chodzi-

ło o to, czy Debra jest „zła”, zaś LeAnn – „dobra”. Po prostu nowe zainteresowania, w tym przypadku tematy duchowe, otwierają energetyczne ośrodki wyższej czakry. Dlatego też LeAnn ciągnęło do podobnych do niej osób.

LeAnn postanowiła jednak znaleźć wyjście z tej sytuacji. Zaprosiła Debrę na spotkanie grupy studyjnej, dzięki czemu jej znajoma mogła skorzystać z pozytywnej energii członków stowarzyszenia, a także uzyskać dostęp do analizowanych tam materiałów.

ETAPY WEGETARIANIZMU

Kolejna wewnętrzna zmiana zachodząca u osób będących na anielskiej diecie wiąże się ze sposobem łąknienia i trawienia pokarmu. Ogólnie rzecz biorąc, aby zostać wegetarianinem, należy przejść przez kilka etapów. Andrea, na przykład, medytowała i chodziła na zajęcia z jogi przez sześć miesięcy. W końcu stwierdziła: „Mój organizm już nie jest w stanie trawić wysoko przetworzanych produktów. Były czasy, że nie mogłam żyć bez pączków i ciastek. Teraz jednak to jedzenie przyprawia mnie tylko o bóle brzucha”.

Jeśli, tak jak Andrea, stawiasz dopiero pierwsze kroki na anielskiej diecie, możesz na początku nie tolerować cukru lub mąki białej. W twoim organizmie zaczyna się odzwierciedlać wyższa częstotliwość wibracyjna uduchowionej duszy. Być może organizm wciąż jeszcze ma ochotę na pizzę, ale żołądek już tak łatwo sobie z nią poradzi.

Kolejny etap może się wiązać z faktyczną zmianą w łaknieniu pokarmu. Brenda, na przykład, przez półtora roku zgłębiała *Kurs cudów*, w następstwie czego zauważyła u siebie wyraźne zmiany. Powiedziała: „Kiedyś zawsze raz na miesiąc miałam ochotę spałaszować czekoladę, ale teraz już nie”.

Chęć na spożycie niezdrowej żywności może powracać w stresujących momentach życia, ale w większości przypadków można odnotować jej spadek. Ludzie, którzy pozwalają sobie na jedzenie takich produktów, często zauważają pojawienie się silnych negatywnych reakcji, na przykład bólów brzucha i głowy, zmęczenia czy podenerwowania.

Kolejne etapy zmian w żywieniu zachodzą potem z potrzeby wewnętrznej. Najczęściej ludzie opisują je w ten oto sposób: „Czuję, że powinnam unikać tych produktów lub jeść ich mniej”. Wówczas też wielu przestaje spożywać czerwone mięso, stara się go uni-

kać lub zmniejsza jego ilość w zjadanych posiłkach. Podobnie jak w przypadku innych życiowych zmian zainspirowanych kroczeniem duchową drogą, tak też wyeliminowanie z diety czerwonego mięsa tkwi właśnie w Prawie Przyciągania. Na tym etapie niektórzy poprzestają na zaprowadzonych zmianach. Inni wszak czują, że nie są już w stanie trawić drobiu. Zmniejszają zatem ilość spożywanego mięsa kurzego i indyczego albo zupełnie z niego rezygnują. Niekтары postanawiają, na przykład, spożywać jedynie mięso tych ptaków, które hodowano w warunkach naturalnych.

W tym momencie niektórzy poprzestaną na tym stanie wegetarianizmu częściowego. Inni natomiast będą całkowicie unikali mięsa albo nawet wszystkich produktów pochodzenia zwierzęcego. Potem już nie wezmą do ust ryby, a na koniec – nabiału. Wybór należy do ciebie. Przedtem jednak dobrze się nad nim zastanów. Weź pod uwagę niżej opisane kwestie.

SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT,
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

ZAMÓW KSIĄŻKĘ

ANIELSKA DIETA

na

www.CzaryMary.pl

www.TaniaKsiazka.pl



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

<https://www.facebook.com/illuminatiopl>

Wydawnictwo Illuminatio



www.illuminatio.pl