

Nazwa bestii	diagnoza	opis	strategia przeciwstawiania się
<p>Gula Obżarstwo</p>	<p>Jak zaspokajam swoją potrzebę jedzenia? Ile razy dziennie i co jem? Jakie artykuły wybieram? Czy karmię się śmieciowym jedzeniem? Czy dbam o to, co jem?</p> <p>Czy stosuję dietę? W jakim celu? Czy zarzucam się postami? Jakie miejsce w moim życiu ma kwestia jedzenia, żywienia? Czy to determinuje mój dzień? Czy to obsesja? Czy to mój bożek?</p>	<p>Zaspokajanie potrzeb na wyciągnięcie ręki; sięganie po dobro natychmiastowe; „zajadanie problemów” po to, by zapomnieć;</p> <p>cel: całkowicie zniszczyć porządek tego, co jemy i kiedy jemy.</p> <p>Człowiek je za dużo albo w ogóle nie je, popada w skrajności;</p> <p>Bestia, która niszczy porządek dnia;</p> <p>Jedzenie Fast foodów. Gula podpowiada: „<i>Cóż, życie jest tak krótkie. I tak w końcu skończę, jak skończę.</i>” <i>I tak wszystko idzie do jednego worka; tu wejdzie tam wyjdzie.</i></p> <p><i>Oskarżam się : Jestem obżarciuchem!</i></p> <p><i>Nie mogę się powstrzymać. Muszę coś zjeść; ciągle jestem głodny;</i></p> <p><i>Jedzenie mnie uspokaja.</i></p> <p><i>Zjem teraz więcej, bo później będę głodny...</i></p> <p><i>Pofolguję sobie, i tak mam trudne życie. nic mi nie zaszkodzi...</i></p> <p>Gromadzę zapasy ponad potrzebę pod pretekstem gościnności, z obawy, że może braknąć, na wszelki wypadek, gromadzę a potem wyrzucam.</p> <p>Obżarstwo czy inaczej sytość jest matką nieczystości w podwójnym znaczeniu: ulega jej ten, kto przegrał walkę z demonem obżarstwa, ale też ten, kto przewyciężył już podsuwane przez tego demona namiętne myśli, gdy teraz</p>	<p>Jezus mówi: „Napisane jest ,nie samym chlebem żyje człowiek.” Mt 4,4</p> <p>Nie jesteśmy tylko tym, co w nas najbardziej fundamentalne, zwierzęce, zwyczajne. Nie można nas sprowadzić tylko do tego jednego aspektu. Człowiek to jest coś więcej; to jest niezwykle stworzenie Boga samego.</p> <p>Uporządkować: co i ile razy dziennie jem, w jakich ilościach.</p>

doświadcza braku zaspokojenia potrzeb seksualnych, z łatwością może powrócić do pocieszania się pokarmami i napojami; obżarstwo bezpośrednio lub wtórnie jest główną przyczyną rozbudzenia pożądania seksualnego; Powściągliwość rodzi wstrzemięźliwość, obżarstwo zaś jest matką rozpasania.

Gula mówi: Jeszcze jeden cukierek nie zaszkodzi. Kolacja o 22:00? No to co? W czasie mszy myślisz, co zjesz na kolację. Chciałabym ważyć 15 kg mniej, ale nie mogę schudnąć, więc z tej rozpaczki napcham się, aż uszami wyjdzie. Wiem, że w nocy będzie mnie bolał woreczek żółciowy, ale nie mogę się powstrzymać przed bananem po kolacji. Ociężała nie mogę i nie chcę się ruszyć, a ciągle chodzę koło lodówki, zamiast wyjść z domu i zapomnieć o jedzeniu. Gdyby ktoś zakłócił moją porę posiłku, pewnie by został skarcony w jakiś sposób. Kupuję i przygotowuję za dużo jedzenia, a potem je wyrzucam. Kto bogatemu zabroni? Może ktoś w świecie tego upragnie, ale to abstrakcja. Zresztą nie jem sama, lubię zapraszać gości i razem z nimi jem i piję do woli. Oni mogą, a ja nie?

To również przypadek osoby mówiącej o tym, co dietetyczne, rozgłaszającej dobre rady.

Kult ciała, rodzaj samouwielbienia, witaminki, odżywki.

Jedzenie kupione w sklepie jest niezdrowe. Muszę poszukać odpowiedniej diety, sklepu ze zdrową żywnością, inaczej zachoruję i wkrótce umrę.

Lęk przed chorobą.

Przedkładanie postu nad miłość bliźniego jest znakiem działania obżarstwa i pychy; zwrócenie uwagi innych na mnie.

Dam jałmużnę dla biednych. Mam poczucie straty z powodu tego, co ofiarowałem, bo przecież może mi zabraknąć.

W przypadku dnia postnego kłamstwo odciągające od postu brzmi: *jeśli nie zjem odpowiedniej ilości jedzenia, to osłabnę, wpędzę się w chorobę*. Lęk przed głodem. Demon stawia chorobę, która dotknie w wyniku postu; zmaganie się z lękiem o fizyczne przetrwanie;

Lęk przed pustką wewnętrzną i głodem psychiczno- duchowym skutkuje bulimią;

Wpychanie się w przesadną pokusę: *Muszę zastosować surowszy post, inaczej nie uda mi się pokonać grzechu, mojej słabości*. Chęć zniszczenia siebie w anoreksji; anoreksja, to autoagresja; *jestem za gruba*

Problem z jedzeniem mówi o mnie, jaki jestem; oskarża mnie mój własny wygląd; tak nie powinienes wyglądać, tak nie powinienes jeść, musisz to zmienić; a zarazem wewnętrzna pokusa, nie zmieniaj tego, bo ci to nic nie da, nie pomoże...

Dbaj o czystość intencji. Kiedy pościsz, nie narzekaj, nie rozczulaj się nad sobą, jak to ciężko przetrwać ci ten czas, nie uskarżaj się- ani przed ludźmi, ani w ukryciu- grozi to postawą faryzejską. Nie czekaj na to, że ludzie zaczną mówić, abyś zaprzestał postu, bo źle wyglądasz. Nie czekaj na radę, że powinienes złagodzić swój post. Uczyni cię to zakładnikiem ludzkich względów.

Ustalam właściwą dla siebie miarę postu i konsultuję to.

Jeżeli jesteś osobą, która ma trudności w jedzeniu, dla ciebie nie ma postu.

Wytrwaj w postanowieniu.

Odrzucaj myśli, że powinnaś.

Odrzucam krytykę wyglądu: *ale dobrze wyglądasz, ale źle wyglądasz;*

Nie przesadzaj ani w jedzeniu, ani w poście.

Psalm 23: *Pan jest moim pasterzem, nie brak mi niczego...*