

## Primär mat

Allt som vi idag anser vara mat (näring) är egentligen bara en sekundär energikälla.

Tänk tillbaka till en tid när du var passionerat förälskad. Allt var spännande. Färgerna var levande. Du svävade på moln, när du såg in i din älskades ögon. Din älskades beröring och de känslor av upprymdhet som ni delade var tillräckligt för att nära dig. Du glömde mat och var hög på livet.

Kom ihåg en tid när du var djupt involverad i ett spännande projekt. Du trodde på det du gjorde och kände dig självsäker och motiverad. Tiden tycktes stanna upp. Omvärlden bleknade bort. Du kände inte ett behov av att äta. Någon var tvungen att komma förbi och påminna dig.

Föreställ dig barn som leker utomhus med vänner. Vid middagstid blir barnen påmind av mamman: "Maten är klar!" "Nej mamma, jag är inte hungrig ännu" svarar de. Vid middagsbordet anser mamman att hennes roll är att se till barnens bästa och instruerar barnen att äta sin mat. Så småningom tvingar barnen ner en minimalt acceptabel mängd mat och rusar ut igen för att leka. I slutet av dagen, kommer barnen hem, utmattade men somnar utan att alls tänka på mat.

Som barn levde vi alla på primär mat. Samma sak när vi är djupt förälskad eller arbetar passionerat med ett projekt. Det roliga, spännande och kärleken i det dagliga livet har en inneboende möjlighet att nära oss så att maten blir sekundär.

Nu tänk på en tid när du var deprimerad, eller din självkänsla var låg; du var svältfödd på primär mat. Oavsett hur mycket sekundär mat du åt kunde den inte få dig att må bättre. Du åt så mycket som du ville ha, men du kände dig aldrig nöjd. Även i goda tider när vi kommer hem på kvällen går vi ofta till kylskåpet efter något att äta, när allt vi egentligen vill ha är en kram eller någon att prata med.

Primära livsmedel när oss, men de serveras inte på en tallrik. Faktorer som ett meningsfullt andligt praktiserande, en inspirerande karriär, regelbunden och rolig fysisk aktivitet och ärliga och öppna relationer är det som när din själ och din hunger för att leva, utgör alla primär mat.

Ju mer primär mat vi får, desto mindre vi blir beroende av sekundär mat. Motsatsen är också sann. Ju mer vi fyller oss med sekundär mat, desto mindre kan vi ta emot av de primära livsmedel i livet.

Varje andlig tradition uppmuntrar människor att fasta under året så att man har tid att minska på sekundär mat, vilket möjliggör en större medvetenhet om primär mat.

Ta dig tid att utforska din primära mat då du genomgår detta program.