

## Правилното отношение към храната

„В един понеделник, сутринта, д-р Хю Лен искаше да хапне. Намирахме се в малък град, където местните граждани прекарваха съботите и неделите в обслужване на туристите, затова рано в понеделник обикновено всички си почиваха. Имаше само едно отворено място, за което се сетих – местния „Бъргър Барн“, където правеха хамбургери. Не си и помислих да спомена за заведението, тъй като предполагах, че д-р Хю Лен няма да иска нездравословна храна. След промяната в начина ми на живот и хранителните ми навици, дори не смеех да мина с колата покрай заведение за бързо хранене. Все пак го споменах пред д-р Хю Лен.

- Хамбургери ли, страхотна идея! – с удоволствие възкликна той.
- Сигурен ли сте? – не повярвах аз.
- И още как! Умирам за един вкусен хамбургер.

Отидохме с колата до мястото и паркирахме. Влязохме и се настанихме. Менюто беше много бедно откъм здравословни храни.

- Бургер от бял хляб и с двоен пълнеж от месо и сирене – даде поръчката си д-р Хю Лен. Останах поразен. По мое мнение това си беше храна за сърдечен пристъп. Месо ли? И сирене? С бял хляб? Не вярвах на ушите си. Не можех да повярвам и в това, че сам си поръчах същото. Реших, че щом такава храна е добра за шамана, то тя е добра и за мен.
- Не се ли притеснявате от белия хляб, месото или сиренето? – полюбопитствах аз.
- Даже никак – отвърна ми той. – всяка сутрин хапвам лютив хот-дог, умирам за такава храна.
- Наистина ли?
- Вредна е не храната – обясни той, - а онова, което си мислиш за нея.

И преди го бях чувал, но не го приех за чиста монета. Д-р Хю Лен дообясни:

- Преди да ям нещо, казвам наум на храната „Обичам те! Обичам те! Ако у мен има нещо, което ще ме накара да се почувствам зле, докато те ям, вината не е у теб! Вината не е и у мен! Това е нещо, което иска да поема отговорност за него!“ После продължавам да се храня и се наслаждавам на храната, защото тя вече е чиста. ☺

За пореден път бях поразен и смаян от прозренията му. Толкова много време бях прекарал в четене за здравословното хранене и опасността от вредната храна, че се бях превърнал в параноик, който не може да се зарадва на един хамбургер. Реших да изчиствам по този проблем. Сервираха ни храната и ние си хапнахме с огромно удоволствие.

- Това е най-вкусният хамбургер, който съм ял досега – заяви той. Толкова беше впечатлен, че отиде и попита за готвача, а после му благодари. Готвачът не беше свикнал хората да оценяват неговите добре изпържени бургери. Онемя от изненада.
- И аз бях онемял от изненада.”

Откъс от книгата „Абсолютна неограниченост”