

YAŞAM SÖZLEŞMESİ

Bugünden itibaren dünyadaki yaşamda tamamen yer almayı kabul ediyorum. Bunun için bedenimi kullanmayı, 'yiyen' olmayı onaylıyorum. Bu beni dünyaya bağlıyor.

Yiyen olarak acıkmayı kabul ediyorum. Besine ihtiyacım olan bir bedenim olduğunu kabul ediyorum. Onun biyolojik ihtiyaçlarını farkındalığımı arttırarak gerçekleştireceğime ve iyi olmasını sağlayacağıma söz veriyorum.

Dünyada olma sebebim, öğrenmek ve keşfetmek, bir 'yiyen' olarak belirsizliği deneyimlemeyi onaylıyorum. Yemek için seçebileceğim birçok besin var. Hangisini seçeceğimi ve hangi beslenme tarzını sürdürebileceğimi bilemeyebilirim. Çeşitli alışkanlıklarım olabilir, bunları nasıl yönetebileceğimi de bilemeyebilirim. Besinle olan ilişkimin bir öğrenme süreci olduğunu fark ediyorum ve bazı hatalar yapabileceğimi kabul ediyorum. Özetle insan olduğumu ve öğrenmemin devam edeceğini kabul edip onaylıyorum.

Bedenim doğumdan yaşlılığa kadar değişecek dolayısıyla "yeme" davranışlarım da değişecek. Dolayısıyla bedenim günler, mevsimler, yıllar ilerledikçe farklı yiyecekler isteyecek. Beslenme ihtiyaçlarım da yaşam tarzıma ve çevreme göre değişecek. Biliyorum ki tek ve mükemmel diyet yoktur. 'Yiyen' olarak acıyı kabul ediyorum. Biliyorum ki seçimlerim ve ihtiyaçlarım beslenmeye zarar verdiğinde acı çekebilirim. Duygusal veya ruhsal açlığım fiziksel açlığımın karşılaştığında acı çekebileceğimi biliyorum. Bir acıyı tedavi etmenin yolunun "yemek" olmadığını, bunun daha çok sıkıntı yaratacağını biliyorum.

Kusurlu ve kırılabilir, zaman içinde bozulan bir bedene sahibim. Biliyorum ki kendime özen gösteremeyeceğim zamanlarım olacak. Başkalarından yardım almaya ihtiyacım olduğunu kabul ediyorum. Kırılabilirliğimi kabul ediyorum. Bir bebek gibi korunmasız kalabilirim, beslenmeye ihtiyaç duyabilirim. Bedensel olarak iyi olsam bile birinin sıcaklığına, ilgisine ve beni beslemesine ihtiyaç duyabilirim. Dolayısıyla başkaları tarafından beslenmeyi kabul ediyorum.

Eğer kadınsam, yeme ve beslenmeyle özel bir ilişkim olduğunu biliyorum. Hayat veren, yaşamı besleyen olduğumun farkındayım. Bedenimdeki süt ve pişirdiğim yemeklerle besin ve sevgiyi birleştirebiliyorum. Bunun da insanlık için çok önemli bir etkisinin olduğunu farkındayım.

"Yiyen" olarak yeme davranışının ilham veren, kutsal, doğal ve ruhsal bir davranış olduğunun farkındayım bunun hazzını kabul ediyorum. Yememin beni tüm insanlığa bağladığını kabul ediyorum.

Farklılıklarımıza rağmen aynı kaynak tarafından beslendiğimizi onaylıyorum. Bu da beni dünyaya ve onun bize sunduğu kaynaklara karşı daha dikkatli yapıyor. Biliyorum ki "yemek" yaşamın en derin seviyede onaylanmasıdır. Her "ye"diğimde içimdeki yaşamın devam ettiğini kabul ediyorum.

Eğitim içeriği patentlidir. Bu nedenle eğitim sürecinde paylaşılan ders notlarının 3.kişilerle paylaşılması hukuka aykırıdır. Gereken özeni gösterdiğiniz için teşekkür ederiz .

Biliyorum ki bu seçim sevgi ve beslenmenin ve de varlığımın en temel eylemidir.Dünyadaki insan olarak “yiyen” olmayı kabul edip onaylıyorum. Tekrar, tekrar, tekrar hayatı seçiyorum...
İmza



Eğitim içeriği patentlidir. Bu nedenle eğitim sürecinde paylaşılan ders notlarının 3.kişilerle paylaşılması hukuka aykırıdır. Gereken özeni gösterdiğiniz için teşekkür ederiz .