

Голодание.

Сегодня 26 января 2010 года. Мы находимся в Культурном центре «Просветление» около метро Новослободская в городе Москве. Это тематическое занятие, меня зовут Виктория. Тема нашего занятия: «Йога и питание», продолжение нашего предыдущего занятия. Также мы обсудим тему «Голодание». Вся информация на наших сайтах: <http://openyoga.ru>, <http://www.yogacenter.ru>

Что представляет собой голодание с позиции Аксиоматики?

Практика голодания – это работа с ассоциативными связями, это практика по разотождествлению себя с физическим телом – грубым, с тонким телом и с причинным телом.

Как происходит разотождествление, и как выглядит работа в этой практике, работа с ассоциативными связями?

Мы все представляем собой конгломерат различных привычек и, по сути, являемся кладезем осознанных и неосознанных привычек. Это касается и привычек вести определенный образ жизни, поглощать определенную пищу – это все привычки, это все ассоциативные связи. Мы привыкли, к примеру, утром плотно кушать, это просто привычка, и мы это делаем неосознанно. Мы привыкли в течение дня делать какие-то вещи, опять же, бессознательно хватать постоянно еду, даже если этого нам не хочется, это просто привычка. Может быть, организм и не нуждается в сладком, а у нас привычка есть много конфет. Мы даже это не осознаем и не отслеживаем.

Ассоциативных связей по этому поводу очень большое количество. Мы их не осознаем, а они очень прочные, эти ассоциативные связи, потому что они тянутся из прошлой жизни, тянутся из нашего детства, и когда они образовывались, к примеру, в нашем детстве, мы еще находились в неосознанном состоянии. Мы не осознавали: полезно, не полезно, нужно, не нужно. Общество диктовало, что нужно питаться, таким образом. Родители и наши бабушки, дедушки говорили, что это хорошо или плохо. И бессознательно мы вырабатывали все эти привычки, вот эти ассоциативные связи. Поэтому мы такие, как мы сейчас есть, это все наши привычки. Мы имеем такое тело физическое – это наши привычки, если мы не занимаемся йогой, если у нас не было многочисленных практик, если мы обычные люди. В большой степени мы будем касаться грубого тела, тонкого и причинного не будем, потому что на самом деле, там то же самое. И мы получили тело, а наше тело - это наш образ жизни. И когда мы практикуем голодание, что происходит? К примеру, мы решили, что три дня мы не будем поглощать пищу и начинаем отслеживать, что мы отсекаем ассоциативную связь и не одну, а многочисленные, а прана привыкла течь по этим ассоциативным связям, по связям, наработанным многими годами. Мы решили поголодать, но тут проснулась ассоциативная связь – привычка кушать, и нас тянет эта привычка.

А мы решили для себя, нет, я буду голодать, и порву эту ассоциативную связь. Мы не даем нашей пране течь по этой ассоциативной связи. Мало того, мы начинаем понимать, как наша энергия и наше сознание бессознательно утекают куда-то, и в течение трех дней мы отслеживаем: ассоциативная связь протянулась туда, ассоциативная связь протянулась сюда. Мы, используя свою волю, не даем пране течь по этим ассоциативным связям, и получается, что прана, которая могла бы уйти, она сохраняется в нас. И мы когда какое-то время голодаем, даже через один день ощущаем прилив сил, очень мощный прилив сил. Не утихает, не уходит наша прана, она не тратится на переработку продуктов, на переработку пищи. Праны много тратиться на это, особенно на тяжелую, белковую пищу.



Рис.1 Практика голодания позволяет выделиться той пране, которая шла на переработку продуктов

Прана высвобождается, и вы могли заметить, что один день тяжело переносить голод, сложно обрывать эти ассоциативные связи, сложно их контролировать. Но если вы смогли это сделать, то у нас высвободилась эта прана, и на второй, третий день гораздо легче контролировать ассоциативные связи. На второй, третий день мы уже без труда переносим голод. Переносим то, что наши энергия и сознание хотят куда-то уйти, но мы контролируем их и потом со временем эти ассоциативные связи, они утончаются, становятся все слабее и слабее, и мы их полностью можем оборвать. Через несколько дней мы обнаруживаем: О чудо! Я привык, к примеру, есть колбасу, а тут этой ассоциативной связи нет, и не хочется.

Человек начинает анализировать, что это было просто привычкой, это не было истинной потребностью поглощать колбасу, а была привычка. Привычка исчезла, потребности нет. Получается, что практикой голодания мы избавляемся от ненужных ассоциативных связей, от ненужных привычек. Как правило, кто обрывает ненужные ассоциативные связи, меняет образ жизни.

Что еще меняет голодание: если мы голодаем достаточно длительный период, к примеру, неделю, и если это сухое голодание, без воды, а это очень серьезная практика, то происходит разотождествление с тонким и причинным телом. При голодании в первые несколько дней обрываются ассоциативные связи грубые, что связано с питанием, другими привычками. По прошествии еще нескольких дней голодания, у нас происходит разотождествление с тонким телом: у нас исчезают какие-то мысли, или мы начинаем смотреть на них со стороны, у нас меняется эмоциональное восприятие мира. Меняется чувствительность ко всему миру, ко всей вселенной. Происходит разотождествление на ментальном и эмоциональном уровнях. Человек понимает, что у него меньше мыслей, гораздо меньше, и эти мысли он начинает более остро осознавать. Начинает понимать, откуда и почему приходят мысли. Начинает разотождествляться с тонким телом, начинает смотреть на все как бы со стороны. Вот тело, оно голодное, оно что-то хочет, не хочет. Вот мое тонкое тело, вот мои мысли. Почему я должен себя проявлять эмоционально, обычно негативно?

Если дальше будем голодать, то наступает эффект разотождествления с причинным телом. В принципе, что мешает нам разотождествиться с нашим причинным телом и познать свое высшее Я. Это очень серьезная практика, и Будда может себе позволить сорок дней голодать, и чтобы оно проходило по всем правилам, со всеми условиями. Это очень мощная практика в йоге по разотождествлению и разрыву с ненужными ассоциативными связями. Работу с тонким и причинным телом я описала в двух словах без подробностей.

Что касается грубого тела: если мы голодаем один день, то нет сильного разотождествления. Это хорошая встряска для всего организма, он мобилизуется и освобождается прана, которую мы можем направить на другую деятельность. Если у человека выработалась привычка один раз в неделю голодать по одному дню, то это очень хорошая привычка. Мы обросли ассоциативными связями и настолько считаем себя ими, что нам кажется, что мы уже без них не можем. Потом мы голодаем, и для человека напоминание, что за неделю он оброс новыми ассоциативными связями. А тут бабах: целый день голодает, первые полдня его тянет на пищу, но он понимает, что это привычка.

Рекомендации по однодневному голоданию:

Это очень полезно, если нет противопоказаний медицинских, если вы не ребенок, если вы не болеете и вы не немощны и не старый человек. Очень хорошая встряска для организма, можно попробовать голодать один день, пускай это будет не каждую неделю, пускай раз в месяц. Принцип постепенности должен соблюдаться. Если мы один день голодаем, то особой подготовки не требуется, единственное должны очистить кишечник, потому что если в кишечнике останутся продукты распада, то на следующий день, когда вы будете голодать, организм будет питаться тем, что хранится в кишечнике.

Поэтому обязательно: ужинаем фруктами, делаем очистительные процедуры, чтобы на следующий день вы уже чистеньким приступили к практике голодания. Входить особым образом, если вы один день голодаете, нет никаких рекомендаций, единственное, что вечером вы не должны наедаться, ужин должен быть очень-очень легким. По выходу из однодневного голодания тоже рекомендаций не дается, но чтобы не было так, что вы в 6 утра проснулись и наелись. Ждали, терпели 24 часа и «шас как наверну, первое, второе, третье», если такое происходит, то вы голодали не в то время, это было не гармонично. Если вы гармонично подберете для себя время, то проблем не будет. Вы почувствуете прилив Бхавы, прилив праны, и вы естественным образом на следующий день выйдете из этого голода, не будете уходить в крайность.

Кто может голодать по одному дню? Здоровые люди, те, кто сознательно за это берется, если вы будете заставлять своего ребенка голодать, то для него это будет сильнейший стресс. Он не поймет, что от него хотят. А если вы к этому сознательно пришли, если вы здоровы, и у вас нет ограничений медицинских, то можете практиковать.

Еще есть такой метод, чтобы легче переносить даже однодневный голод, попробовать однодневный моцион – посидеть на одних фруктах, для вас это будет подготовка к голоданию. Через какое-то время, вы почувствуете, что можете просидеть на одном яблоке целый день и потом уже попробовать голод в течение одного дня.

Рекомендации по голоданию 3-4 дня:

Если эта практика вам полюбится, понравится, то можно поголодать больше дней, три, четыре дня, но там уже есть регламент, вы должны подготовиться к длительному голоданию. Вы должны выбрать время, место, соблюсти условия. Желательно, чтобы это были ваши выходные, каникулы, отпуск, чтобы у вас не было стрессов в течение этих дней. Лучше всего это делать в отпуске, на море, чтобы воздух был чистым и чтобы обстановка была внешне спокойной, гармоничной, и вам так легче будет перенести голод. Готовиться надо к многодневному голоданию через обязательные очистительные процедуры в течение нескольких дней и в течение этих дней придерживаться легкой овощной диеты, с отказом от белковой пищи. Таким образом, вы постепенно подведете организм к практике голодания. Неделю вы будете отказываться от грубой пищи, отвыкать от этих ассоциативных связей, но оставлять легкую пищу, остаются другие ассоциативные связи.

Постепенно, изо дня в день ассоциативные связи уменьшаются, уменьшаются, и вы естественным образом подходите к тому, что начинаете голодать. Если это многодневный голод, то в течение этих дней нужна спокойная обстановка, никуда не надо спешить, бежать. Это время должно быть без потрясений, желательно побыть в одиночестве. Если вас окружают люди, то они должны быть приятными для вас. В ходе многодневного голодания бывают разные реакции, бывает, что после третьего дня прилив сил. Человек бежит, что-то начинает делать, бывает, что наоборот упадок сил и хорошо полежать, отдохнуть.

Если вы голодаете 3-4-5 дней и пьете воду, то делаете и очистительные процедуры в эти дни. После голодания вы постепенно выходите из него. Выстраиваете ассоциативные связи, но постепенно. Эти связи, которые выстраиваются после практики, они будут осознанными с вашей стороны. По выходу из голодания есть разные рекомендации: кто-то выходит на соках разбавленных водой и концентрация сока с каждым часом, днем увеличивается. Постепенно, постепенно мы обрастаем привычками своими, ассоциативными связями, потом переходим на более плотную пищу – овощи, там все мягкое, нежное и через несколько дней, переходим на полноценное питание, но, как правило, человек выстраивает ассоциативные связи осознанно и по потребностям организма. После нескольких дней голодания глоток воды кажется амритой и чувствуешь все оттенки воды, все вкусы. Обостряется чувствительность, очищаются органы чувств, и мы начинаем лучше себя чувствовать. Выходим, таким образом, из голодания. И если мы осознанно подошли к этой практике и медитировали, занимались йогой, думали о высшем, то эффект от такой практики возрастает. Выстраиваем новые ассоциативные связи и не обрастаем привычками, которые были до голодания.

Если же практика с бухты-барахты, неосознанно и после голодания начали поглощать ту же пищу, то пользы от такой практики будет мало. Почему это происходит у некоторых людей, потому что ассоциативные связи не оборвались. Человек держался, держался, не допускал утечки сознания и энергии на не нужные ассоциативные связи, проявлял железную волю в течение трех-пяти дней, а потом расслабился, а ассоциативные связи не разорваны, и по ним начинает течь прана. Такой человек не получает эффекта, никакой пользы, а может быть и наоборот. Организм получил стресс, он голодал, ничего не получал, а тут расслабился, и получается перекося. Организм никак не наестся и получает все, что захочет. Пример: люди, которые пережили блокаду, трудные времена. Как только закончилась война, и у них появилась возможность купить продукты, они не могли наесться. Для наших бабушек и дедушек главное наесться, потому что был сильный перекося, который был вызван тяжелыми условиями, они голодали неосознанно. Для них был стресс, но они с позиции воли держались, держались до последнего, и как только появились условия, чтобы они могли расслабиться, они ушли в другую сторону, в другой перекося. Вкусная и здоровая пища стала знаменем по жизни. И в принципе мы с вами за это где-то расплачиваемся, потому что в детстве бабушки и дедушки говорили: ешь больше мяса, хлеба и вообще надо есть как можно больше. Мы где-то заложники этой системы: всех тех войн и событий, которые происходили на территории нашей страны.

Многодневное голодание может быть с поглощением чистой воды, сластить нежелательно, даже медом. Если мы такое голодание практикуем, то нужно делать ежедневно очистительные процедуры. Если же сухое голодание, которое более серьезно, то очистительные процедуры не делаются. Эффект 3-х дней сухого голодания равен дням 6-8 голодания на воде. Любое многодневное голодание требует, чтобы мы были здоровы, если есть медицинские противопоказания, то не делаем. Детям не предлагаем. Если это немощные старые люди, им тоже запрещается. Беременным только по показанию врача, это особое состояние женщины.

Когда мы голодаем несколько дней, организм переходит на внутреннее питание, эндогенное и сначала он поедает то, что у нас лишнее: жиры, белковые отложения, какие-то опухоли. Организм начинает уничтожать все лишнее. Медицина признает голодание, и в онкологии есть один из способов лечения: сухое голодание. Сухое голодание рекомендуют врачи, если это позволяет организм человека. Организм начинает поедать все лишнее, и потом организм переходит на питание от внутреннего источника. Если голодание гармонично, то человеку легко разотождествиться с грубым телом, тонким и причинным. Человек начинает ощущать, что он не тело, что он не эмоции, не мысли, и он отчасти выходит на осознание своего высшего Я. Тело не двигается, мыслей нет, никаких эмоций нет, есть только наблюдатель, который за всем этим наблюдает. У такого человека нет отрицательных эмоций, зачем тратить свою энергию.

Вам повезло, если в практике голодания вы вышли хоть немножко на осознание своего высшего Я. Эта практика позволяет осознать свое высшее Я, но это высочайший уровень. Занимаясь Хахта йогой, тоже можно осознать свое высшее Я, но не у каждого это получается. Не стоит использовать практику голодания для осознания себя, потому что это жесткий метод. Найти в этом жестком методе гармонию очень сложно, трудно и мало кто может найти золотую середину: пройти по этому пути и осознать свое высшее Я.

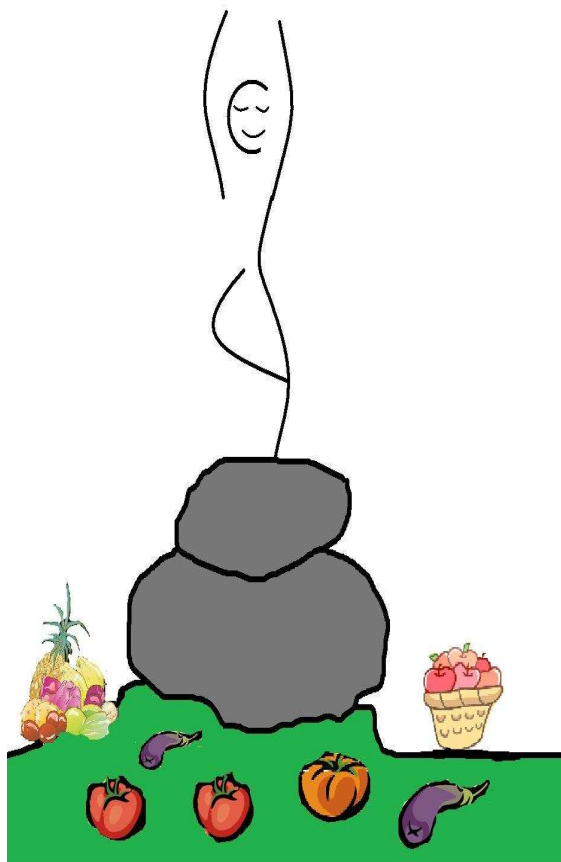


Рис.2 Во время однодневного голодания практика йоги идет лучше

Мы можем использовать практику голодания, чтобы привести свое тело в порядок, очистить его, разорвать ненужные ассоциативные связи и выстроить нужные, превратить свою жизнь в более осознанную.

Какие вопросы по этой части?

Вопрос: А как надо чистить кишечник?

Ответ: Если мы в течение дня голодаем, то старайтесь в течение дня есть фрукты или пейте один чай с медом на травах, это мочегонное средство. Ваша задача очистить кишечник. И если вы в течение дня перед голоданием пьете один чай, и у вас все вымывается, и кишечник в принципе чистый, ни кусочка там не осталось, то можно и не делать клизму. Кто-то прибегает к слабительным, хотя они могут вымывать микрофлору. Поэтому если их применяете, то пусть они будут природного происхождения. Можно употреблять только соки перед голоданием и таким образом тоже очистить кишечник. Если же у нас многодневное голодание, то мы готовимся по полной программе, это серьезнейшая практика. Однодневное голодание попроще, но если вы перед этим будете поглощать всю еду, вести обычный образ жизни, то у вас останется в кишечнике пища и на следующий день не будет практики голодания. Смысла не будет, даже

еще хуже себе сделаете. В кровь попадут токсины, у вас будет кружиться голова, будете падать в обморок. Никакой пользы себе не принесете! Если же у вас проблемы с кишечником, и вы не можете делать клизмы, достаточно часто, то голодайте реже, один раз в месяц. Либо делайте дни на одних фруктах, на одном травяном чае с медом.

Вопрос: какое время года лучше использовать для голодания?

Ответ: В нашей полосе разные времена года, зима - холодное время, если мы будем в это время голодать, то будет сильный стресс. И если вы при этом будете ходить на работу, ездить в метро, вдыхать воздух, который нас окружает, то этим только хуже себе сделаете. Поэтому логичнее в период отпусков, в теплое время года. У организма не будет желания накопить, потому что холодно. Происходит это больше подсознательно: организм в холодное время года склонен больше впитывать в себя. А летом мы больше потеем, нам больше хочется пить. В теплое время года - это более гармонично и естественно. Это я говорю про многодневное голодание, однодневное мы можем в течение года делать.

Вопрос: В какое время лучше начинать голодать?

Ответ: Это очень индивидуально, кому-то лучше с утра. Вечером сделал очистительные процедуры, утром встал, повторил их, начал голодать и так до следующего утра. Кому как удобно, можно с 12 часов, с 15 часов, но голодать мы должны, когда наш организм чист, и наше тело позволяет нам выполнять эту практику. Каждый делает сам по себе как удобно.

Вопрос: А потеря веса?

Ответ: Если один день голодаем, то незначительно. Если же многодневное, то этого не избежать. Теряется в первые дни жидкость, вода из организма, а воды в нем много, поэтому сухости не избежать. Тело становится более сухим, и потом тело начинает питаться лишним, а если его нет, то при длительном голодании организм начинает есть печень, внутренние органы. Поэтому если вы 50 дней голодаете, то возможно, можете себе и навредить. Если подключится поток от высшего Я, если вы будете йогой и просветленным и будете каждую клеточку тела питать праной от высшего Я, тогда будет все в порядке, и тогда можете голодать большое время и оставаться в нормальной форме. Если же вы потеряли часть веса во время голодания, то после этой практики вес восстанавливается достаточно быстро, и набирается ваш нормальный вес. Если до этого мы имели лишний вес, то после практики голодания мы не набираем его обратно, потому что привычки изменились, и по-другому начинаем питаться. Если же был нормальный вес, и мы не страдали никакими излишествами, то во время практики мы худеем, но когда восстанавливаемся после практики, то вес приближается к нормальному. Еще вопросы?

Вопрос: Как часто проводить многодневное голодание?

Ответ: Индивидуально, если сложно вам дается голодание, то посидите на разгрузочной диете на фруктах, на соках. Будет меньше стресса, но больше пользы. Если вы получаете даже удовольствие от голодания, то можете достаточно часто это делать. Если войдет в привычку, то потом в течение всей жизни будете так голодать. Но прежде чем начинать многодневное голодание надо не один раз провести однодневное голодание. Чтобы организм был готов к этой практике и не было сильного стресса для него, не надо сразу пять дней голодать. Сначала несколько раз по два дня, потом три дня, постепенно надо начинать.

Наша школа не специализируется на темах голодания и питания, поэтому не пишем книги, не даем точных советов, даем только принципы. Есть авторы, которые занимаются только этим, у них большой опыт. Поль Брэгг, к примеру. Вы можете использовать конкретные рекомендации: соотношение воды и сока, какие клизмы и какие травки добавить. К нюансам вы можете обратиться в книжных источниках, берите то, что считаете нужным и разумным для вас. Есть, к примеру, выход белковый из голодания, где рекомендуется белковая пища после сухого голодания, это молочные продукты, мясо, но для кого-то это может быть совершенно не нужным, будет диссонансом для организма. Поэтому надо фильтровать литературу, а так как в нашей школе нет учебников по этой теме, то воспользуйтесь литературой и можно подойти к преподавателям и проконсультироваться.

Вопрос: Питаюсь в течение недели один раз в день, и как тогда однодневное голодание? Стоит его проводить при таком режиме питания?

Ответ: Если для вас голодание в данный момент нецелесообразно, то и не нужно голодать. Может быть, и стоит его проводить, это сложный вопрос и давать четкую рекомендацию надо или не надо, не могу, это

значит брать на себя негативную карму. Вам надо подойти и проконсультироваться. Вы должны почувствовать свой организм. В этот день, когда мы не поглощаем пищу, организм отдыхает. А если в течение недели ничего не кушали и весите 40 килограмм, то вам будет совершенно неуместно голодать на данном этапе. Потом, когда у вас ритм жизни станет не таким быстрым, вы окажетесь на природе, будете подолгу медитировать, заниматься пранаяма йогой, то возникнет такое желание поголодать. Это естественно придет, и сможете себе позволить. Если мы до этого не голодали, то надо выбирать самое подходящее для этого время. В Кемерово, наверное, сейчас морозы под минус 40 и голодать там достаточно сложно, потому что организм будет требовать пищу. Дождитесь лета, отпуска и тогда можете попробовать. Особенно если первый раз, посидите день на фруктах, если понравится, тогда можно перейти к голоданию.

Вопрос: Если мое питание соответствует моим желаниям, то и настроение лучше и определенные йоги идут лучше. Какая тут связь между тем, что нам нравится и тем, что нам нужно?

Ответ: На предыдущем занятии мы об этом говорили. Это наши привычки, нам нравится, не потому что это надо для организма, а потому что привыкли кушать эти продукты. Разобраться не просто, вы должны почувствовать, что нужно для вашего организма, иногда это будет просто желание. Очень сильное желание того или иного продукта. Не употребляли вы что-то два года, и потом возникло резко желание, может это и было вашей потребностью. Настал момент, и ваше желание надо удовлетворить, удовлетворить вашу потребность. Сложный вопрос: вот это кушай, а это не кушай, тогда то голодай. Мы все разные и у каждого свое время голода, у каждого свои потребности, поэтому каждый ведет свой образ жизни. Кто-то спит два-три часа ночью, постоянно стрессы, какая тут практика голодания? Или человек ведет спокойный образ жизни, он может позволить себе правильно питаться и голодать. Зависит от многих факторов. Как распознать где привычка, а где потребность – на это требуется время, может не один год потребует на это. Практиками хахта йоги, пранаяма йоги, крийя йоги у вас повышается чувствительность, и вы лучше поймете, что вам надо. Если в этих вещах пользоваться своей интуицией и напрягать логику, здравый смысл, что надо или не надо, то через какое-то время начнем ощущать и различать где привычка, а где потребность. Голод в этом смысле помогает быстрее это осознать, поэтому хорошая практика – голодание, очень полезная практика, чтобы вы ускорили процесс распознавания. Если время приступить к практике голодания еще не пришло, то постепенно отказывайтесь от привычек. Привыкли, к примеру, кушать конфеты, возьмите и откажитесь от них, от других продуктов не отказывайтесь. Таким образом, вы разорвете ассоциативную связь, постепенно, через какое-то время откажитесь от других каких-то продуктов, и если возникнет потребность, и организм попросит шоколада, в котором есть микроэлементы нужные организму, можете съесть, это будет уже по потребности, а не привычка. Таким образом можно, даже без практики голодания, постепенно-постепенно отказываться от привычек и разрывать ненужные ассоциативные связи. Если восстанавливать ассоциативные связи, то они будут осознанны и необходимы.

Вопрос: Пища необходима для нашей жизнедеятельности, а когда покушал, наступает некая слабость. Что надо делать для накопления праны?

Ответ: Если мы употребляем нужные элементы, необходимые и в нужном количестве, то это никогда не приведет нас в состояние тамаса – когда после еды хочется спать, нет никаких мыслей, разум отключается. Если потребности в нужное время и в нужном объеме, то у нас будет прилив сил, организм найдет прану, чтобы это все переварить, и мы будем себя хорошо чувствовать. Если съеденная пища была не по потребностям, в которой организм не нуждался, в большом объеме, то на это пойдет колоссальное количество наших сил. После такого обеда или ужина нас клонит ко сну, нам плохо, нас тошнит. Здесь не была соблюдена гармония, не был соблюден принцип уместности, целесообразности. Если такое происходит, то проанализируйте, может это, была привычка, организм и так в этом не нуждается, а ему надо еще и переварить съеденное.

Мы с вами больше занимаемся интеллектуальной деятельностью, не физической, поэтому и пищи требуется значительно меньше. Мы же по привычке едим в больших количествах, а может надо съедать столько, как рекомендуют йоги, сколько помещается в ладонках. Если же занимаешься физическим трудом, то ладони больше и еды соответственно больше. А если ты музыкант или ученый, то зачем много кушать, это сразу отражается, если мы физически не работаем, то у нас сразу лишнее образуется. Если мы кушаем то, что необходимо организму и в нужном количестве, то у нас никогда не будет проблем с лишним весом. Если организм будет что-то недополучать, то пойдут другие перекосы, и человек начинает сильно худеть.

Процесс это не скорый, и все это зависит от вас. Постепенно-постепенно вы начинаете рвать ассоциативные связи: анализом, здравым смыслом. Сегодня не получилось, завтра получится.

Вопрос: Можно ли употреблять пищу маленькими порциями и будет этого достаточно для организма?

Ответ: На прошлом занятии мы рассматривали эту тему, нужно или не нужно. Нам нужны элементы для поддержания домика, в котором живет наша душа, для поддержания физического домика, тонкого и причинного. Тонкий – это когда мы общаемся со вселенной и нам что-то нравится, что-то не нравится, уровень эмоций. А питание идет у нас на всех уровнях, нам надо их поддерживать. И что касается физического тела, нам нужны элементы, которые есть во вселенной, но элементы должны быть в чистом первозданном виде, не переработанные, не рафинированные. Поэтому если пища свежая, натуральная и здоровая, то это и будет полезно для организма. Если же пища рафинированная и из одних ароматизаторов, то это просто привычка есть эти продукты и стоит пересмотреть свое отношение к этим продуктам, попробовать отказаться от них на какое-то время, на неделю, на месяц. Человек привык ходить, к примеру, в макдональдс, потому что быстро, удобно, и появилась привычка. И человек не может жить без гамбургеров. Стоит ему месяц не появляться в этом заведении и пропадает желание есть такой продукт. Все вопрос привычки. Нельзя сказать, что мне нужен этот ароматизатор и это потребность моего организма. Маловероятно, что организм потребует у вас какой-то химии. Все должно быть приближенно к натуральной пище.

В будущем, возможно, ученые создадут порошок, который будет безвреден для нас. И лет через 100-200 люди перейдут на такое питание. Съел порошок, запил и работай. Возможно, все перейдут на интеллектуальные, духовные виды деятельности. Космонавты так питаются, но это не долго, не на все время.

Йоги рекомендуют есть в небольших порциях, несколько раз в день, лучше чем один раз, но целая гора всего, потому что организму с таким большим количеством не справиться. Рекомендуется, чтобы было чувство небольшого голода, после приема пищи. Йоги рекомендуют, чтобы оставался воздух, как бы пустое место в желудке, чтобы пища быстрее переваривалась.

Что касается рафинированных продуктов, то если у вас очень сильная к ним привычка, например с детства, и вы хотите от нее избавиться, то постепенно от одного продукта откажитесь, от другого и за какой-то период вам это удастся. Если вам хорошо, у вас много энергии, вы себя неплохо чувствуете после этой пищи, у вас много праны, как правило, когда человек молодой лет 16-18, что ни кинь в организм, все переварит. Можно питаться одними «быстроразовыми» супами и ничего, человек будет в хорошей форме, будет радоваться жизни. Но все это до поры, до времени, пока есть силы, но целесообразно ли тратить этот резерв, этот потенциал на переработку такой пищи. Лучше потратить на духовность, на интеллектуальную деятельность. Как правило, люди, которые едят все подряд и рафинированную пищу, годам к сорока-пятидесяти вырабатывают привычки, ассоциативные связи, разорвать которые очень сложно. Праны нет, чтобы это все переварить, и начинаются проблемы со здоровьем. Чем более натуральную, свежую пищу мы употребляем, тем полезнее для нас. Организм будет здоровый, и если у нас есть нужные привычки, то это потом поможет нам в 50 лет и в 80, и в 100. Косвенно это может продлить нашу жизнь, но все гораздо сложнее в нашем мире.

Есть замечательный анекдот: на собрании в селе поздравляют мужчину со 100-летием. На вопрос, что позволило ему сохранить здоровое тело, силу духа, он отвечает, что не пил, не курил, хорошо питался, с женщинами ни-ни. Вдруг раздается шум в зале, на что юбиляр говорит, не обращайтесь внимания, это мой старший брат: дебошир, пьяница, курит, гуляет, ведет нездоровый образ жизни.

Все сложнее, много зависит от нашей кармы. Человек не ест вредного, не пьет, не курит, чистенький, но все у него в жизни не так и сил нет, не раскрывает свой потенциал и еще умирает раньше. А другой, пил, курил и ел все подряд, а ему все нипочем. Поэтому сложно и неочевидно. Нельзя сказать, что не кушай то-то и проживешь сто лет, может и не проживешь.

Вопрос: Молоко, это легкий продукт или тяжелый?

Ответ: Для кого как. Кто-то нуждается в нем, а кто-то нет. Кому-то сложно переваривать молочные продукты. Опять же, если вы пьете молоко, которое сделано из порошка или хранится 10 лет, то не знаю, что там живого осталось, и как оно будет перевариваться, зависит, как ваше тело справится.

Вопрос: Практиковать в дни голодания физические йоги?

Ответ: Если у вас однодневное голодание, то у вас гораздо лучше пойдут практики. Кстати, есть такие рекомендации, что если вы усиленно практикуете бхакти йогу, то хорошо бы придерживаться йога питания, можно, даже, не поголодать. Когда проводим ритрит или семинар, если еще в этот день поголодаем, то у вас обострится чувствительность. Прана, которая высвободилась, пойдет на интеллектуальные способности, начнем острее чувствовать и осознавать те вещи, которые нам будут говорить, либо практика

пойдет гораздо сильнее, потому что нам будет легче ловить что-то на уровне тонкого и причинного тела. Есть рекомендации, что можно и поголодать во время практики усиленной, если вам гармонично. Если же вы практикуете, а мысли только о еде, то от такой практики мало пользы. Если же вам естественно это дается, и вы переключаетесь на высшие какие-то сферы, то конечно, полезно.

Что касается многодневного голодания: практики физических йог, это индивидуально. Некоторые люди на второй, третий день не могут делать упражнения, у них слабость, хотя ментально и эмоционально они неплохо себя чувствуют. При сухом голодании на 5-6 день уже все тяжело, больно и негармонично. Лучше, если вы много дней голодаете, уйти в метафизику или в состояние безмыслия, медитировать на центральный канал, уйти в утонченное состояние.

Вопрос: Как лучше: если наметил три дня голодать и сделать намеченное, или по самочувствию?

Ответ: Если наметил один день, то привычки могут вас накрыть и победить. Могут быть объективные причины для прекращения голодания. Если несколько дней, то первый день да, наметил – сделал, он самый болезненный, потом проще. Выделяется прана и гораздо проще становиться голодать.

Вопрос: Сколько пить воды во время голодания?

Ответ: Есть мнение, что человек в день должен выпивать 2 литра воды. Но если не хочется, ну никак и что теперь, себя заставлять. Здесь тоже надо учесть, сколько в человеке веса, если он под два метра или это девушка, которая весит 45 килограмм. Тому два литра и тому 2. Тому легко выпить, а той литра достаточно. Поэтому применяем здравый смысл, если тебе не хочется пить воды, если потребности в этом никакой нет, то не надо. Когда организм захочет пить, он попросит у вас, и вы выпьете сколько нужно. Заставлять себя не надо, это насилие, нет гармонии, и вы причините себе только вред. Поэтому во время голодания пейте воды, сколько хочется.

При многодневных голоданиях не стоит часто делать клизмы. Если вы раньше не голодали, то попробуйте для начала длительно один раз в год. Если понравится, и вы почувствуете пользу, то можно и больше, два раза в год. При правильном образе жизни, здоровом, вовремя себя заставлять и вовремя себе позволять, в принципе могут и не понадобиться очистительные процедуры и практика голодания. Прежде чем что-то сделать, мы должны спросить, зачем это делать, принесет ли мне это пользу или наоборот вред. Надо продуманно, осознанно войти в практику. «Нужно мне голодать?». «Да, потому что ем что попало, я не могу это контролировать, у меня плохой сон, я просыпаюсь с отвратительным запахом изо рта, разбитый. Выпиваю сразу кружку чая или кофе, чтобы взбодриться и все равно потом целый день разбитый». Если такое происходит, то конечно, надо задуматься и сделать очистительные процедуры, может и поголодать стоит.

Если у вас все в порядке, и вы ведете более или менее сбалансированный образ жизни, гармоничный, нормально питаетесь, знаете, что сегодня надо есть одни фрукты, раз в месяц съесть кусочек пищи животного происхождения, если вы живете гармонично со вселенной, по потребностям своего тела, то практики голодания будут в вашей жизни, если они нужны для вас. Когда не один раз в год, а раз в 10 лет, когда вы придете к такому положению что да, именно сейчас мне будет гармонично и необходимо поголодать. А потом опять 10 лет не обращаться к этой практике.

Все эти вещи нужны нам, чтобы уравновесить тот неправильный образ жизни, который мы ведем. Перекос в одну сторону, и мы начинаем собой заниматься. Если все в порядке в вашей жизни, не так часто надо голодать. При голодании раз в неделю, если вы получаете удовольствие от этого, пожалуйста голодайте.

Вопрос: Возможен ли досрочный выход из голодания?

Ответ: Если есть объективные причины, и вам очень плохо, хоть скорую вызывай, тошнит, кружится голова, и вы в первый раз делаете эту практику, тогда есть смысл остановиться. Если же вы в десятый раз голодаете, то знаете, что надо перетерпеть и на следующий день будет все в порядке. Опять же все индивидуально. Если с усилием и радость на заднем плане от преодоления себя, то это метод Сознания, метод воли. Если насилие над собой и радости никакой, так все плохо, все болит объективно, тошнит, жизнь не мила, насилие над собой, остановитесь. В следующий раз получится. Нахрапом не надо делать, организм будет мстить вам за насилие и негармоничное отношение к нему.

Мы не люди крайности, наша эволюционная задача найти золотую середину: где себе позволить, где себя заставить, если мы найдем эту золотую середину, то выйдем в точку йоги и наступит просветление. Мы в

процессе жизни, в процессе эволюции, где нас кидает то в одну сторону, то в другую, а потом через 10 или 100 жизней мы начинаем хоть как-то приближаться к этой точке йоги. Начинаем ощущать гармонию, потом нас опять бросает и кидает, снова находим гармонию и в конце концов утверждаемся в этой точке йоги, в гармонии и приближаемся к просветлению. Поэтому вы будете попадать в крайности, иначе вас бы здесь не было, вы бы уже были просветленные существа, учителя йоги. Надо научиться использовать свои проявления, где себя заставить, где себе позволить и выйти на точку йоги. Кидает и бросает, но дай бог найдем эту гармонию. Методом проб и ошибок мы приходим к точке йоги. Дать какое-то положение: делай так и так и придешь к точке йоги – невозможно! Потому что для тебя это будет так, а для тебя по-другому. Поэтому только сами вы должны ощущать, где метод энергии, а где метод сознания в вашей жизни. Еще вопросы?

Вопрос: Если наметил пять, а чувствуешь, что можешь еще день поголодать, как быть?

Ответ: Тоже по-разному. Если ждет работа – выходите, а если впереди месяц отпуска, и ты не получаешь негатива от практики, то используй это состояние, чтобы продлить. Можно, если будет естественно, то продлевайте.

Резюме: Надо вести здоровый образ жизни, что под этим подразумевается: это не только то, что мы кушаем, но и питаться согласно первому и второму принципу йоги, более здоровую пищу употреблять, натуральную, свежую и по потребностям. Это я говорю как в идеале. По потребностям организма, потребностям количества. Иногда, если мы не пришли к пониманию себя, пониманию потребностей своего тела, а мы еще не пришли к этому, то идти надо шаг за шагом.

Каким образом: начинать работать со своими привычками постепенно. Сейчас одну привычку, потом другую, третью. Делать очистительные процедуры, они помогают нам очистить каналы восприятия и увеличить чувствительность по отношению к себе. Практиками голодания мы ускоряем этот процесс. Идем со всех сторон, со всех позиций и рано или поздно приходим к здоровому образу жизни. Знаем, сейчас мне надо вот это, а вот сейчас мне надо поголодать, и я голодаю. Тогда мы живем гармонично, тогда можем не возвращаться ни к голоданию, ни к очистительным процедурам, но если почувствуем, что надо это сделать, даже при здоровом образе жизни, то делаем. Например, промыть нос. Все это в естественном потоке здорового образа жизни и питания, который у каждого свой, исключительно свой. Путь, который мы проходим с нынешнего состояния до идеального, он у каждого свой и по методам и по времени. У каждого свои методы и инструменты. Кому-то больше подходит метод голодания, а кому-то он опасен и надо по-другому избавляться от привычек, от ассоциативных связей. Путь у каждого исключительно свой. Когда пойдем этим путем, будут перекосы, но рано или поздно, если мы поставили перед собой цель и нащупываем эту дорогу, эту точку йоги, то неизбежно придем к ней. Во всех проявлениях мы должны найти гармонию.

Нам даются основные принципы и инструменты и уже вы должны гармонично воспользоваться этими вещами. Никто за вас не пройдет ваш собственный путь. Какие-то программы, какие-то шаблоны надо отбросить. Все, что прочитали, фильтруйте, прислушивайтесь к себе почаще, обращайтесь к себе и старайтесь понять, что вам надо, а не то, что вам сказали. Если вы не будете к себе обращаться, то эта ассоциативная связь не выстроится между вами и вашим высшим Я, вашей интуицией. Если будете слушать только чужие советы, программы, следовать каким-то стереотипам, даже не задумываясь, а нужно ли вам это, никогда мы не разовьем чувствительность, не нащупаем свой собственный путь. Надо нащупать свой путь и по нему идти, придерживаясь принципов постепенности, целесообразности, уместности. Голодание, к примеру, полезно, если есть соответствие с этими принципами, а если нет, то оно только вам повредит.

Если нет вопросов, то мы завершаем занятие!!!