

Йога и Питание.

Сегодня 19 января 2010 года, мы находимся в Культурном Центре «Просветление», в г. Москве, возле метро Новослободская. Меня зовут Виктория. Это тематическое занятие на тему «Йога и питание».

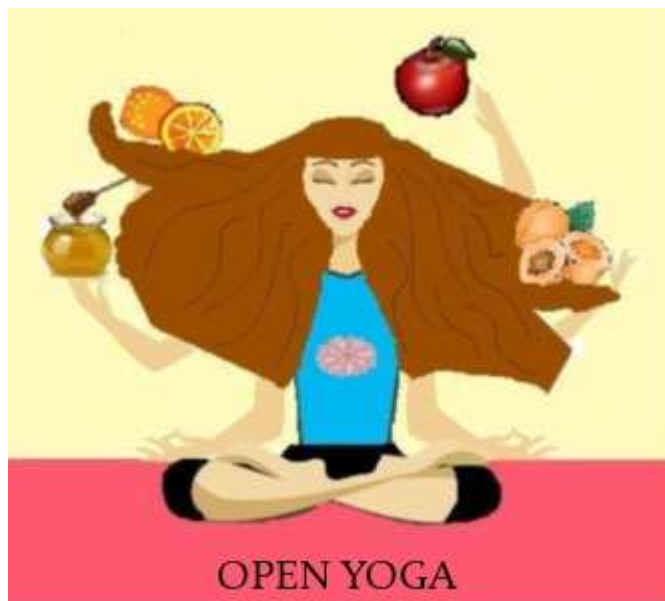


Рис.1 Йога и питание

Тема не такая уж простая и очевидная, как кажется на первый взгляд, и виной тому проявляемый интерес и многочисленные книги - в результате эта тема стала «попсовой». Есть такой термин как «попса», что-то такое, что постоянно печатается в желтой прессе, постоянно показываются многочисленные мнения по ТВ, но на самом деле тема очень сложная. И начнём мы с аксиоматики этой темы.

Согласно учению йоги есть наше высшее Я, которое проявляется в этом мире, в этой Вселенной, через своё проявление Прану. В свою очередь это проявление разделяется на 2 составляющие - Энергию и Сознание. Мы, к сожалению, находимся в состоянии неведения и считаем себя ни тем, чем мы являемся на самом деле, т.е. не считаем себя своим высшим Я, а считаем себя своими проявлениями Энергией и Сознанием. **Процесс отождествления себя ни с тем, чем мы являемся, пошёл дальше - мы начинаем отождествлять себя с внешними потоками многочисленных Энергий и Сознаний.** Т.е. мы имеем тела, согласно учению йоги у нас есть причинное, тонкое и грубое физическое тело. Эти тела представляют собой некий домик для нашей души, для того чтобы проявилось наше высшее Я, наше проявление Энергии и Сознания. Этот домик из причинного, тонкого и грубого тела сделан из многочисленных Энергий и Сознаний, т.е. других высших Я. Каждая клеточка нашего грубого тела имеет своё высшее Я, имеет свою Энергию и Сознание. Эти потоки извне, эти потоки других Энергий и Сознаний. Мы как бы берём в аренду их работу и строим из этих внешних потоков себе домик, это касается не только грубого, но и тонкого и причинного тела.

Так как темой нашего занятия является питание, то в большей степени мы будем рассматривать грубое физическое тело. **Мы начинаем себя отождествлять не только со своей Энергией и Сознанием, но и с внешними потоками Энергий и Сознаний - из этого сделано наше тело.** Будет понятнее на примере того, что наше тело состоит из

различных элементов, таких как жиры, белки, углеводы, микроэлементы. Все эти элементы находятся во внешней Вселенной, во внешнем мире, те же самые элементы находятся внутри нас, и чтобы поддержать грубую структуру, состоящую из внешних потоков, нам нужно постоянно обновлять именно внешние потоки Энергий и Сознаний, из которых состоит наше тело. **Все элементы, которые находятся вовне, нужны для поддержания нашего физического тела.**

Итак, мы переходим к потоку, через который получаем питательные элементы, вещества для поддержания нашего существования. Эти потоки очень древние, в основном присутствуют инстинкты, и в свое время, это было оправдано, чтобы разум не вмешивался в эти процессы, в этот поток, но пришло время, мы эволюционируем, и эти потоки нужно осознавать в большей степени, контролировать, понимать, что приходит к нам извне, нужно ли это для наших структур, в каком объёме это необходимо. Т.е. нужна такая составляющая, как логика, как здравый смысл. Пример, когда мы были в телах животных, мы охотились и получали пищу и были рады любой возможности, чтобы напитать наши структуры, чтобы получить необходимые элементы, мы боролись за своё существование, еды не было в избытке, поэтому мы кушали то, что было доступно для нас. В теле человека нужно пересмотреть этот поток, по которому приходят силы для поддержания нашего тела, возможно не логично употреблять эту пищу, и целесообразно употреблять другую пищу, т.е. нужно полностью пересмотреть весь процесс.

К сожалению, мы в большей степени существа нелогичные и как заявляет йога, что следующий наш шаг, это предельно отточить свой разум, предельно отточить логический аппарат, мы должны в своей жизни не руководствоваться инстинктами, сиюминутными желаниями, а анализировать, рассуждать логически полезно ли нам это, или не полезно.

Нам нужны многочисленные микроэлементы, витамины, жиры, белки, углеводы, нам нужно соблюдать целесообразность и уместность приходящих веществ, и мы эту целесообразность и уместность определяем с помощью логики, и здравого смысла. Нужно, а может быть и действительно необходимо, в какой-то период употреблять белки, для того чтобы поддерживать наши грубые структуры. Мы должны постоянно анализировать, что нужно нам в конкретный момент, учитывать специфику своего возраста, климата, традиции страны, в которой мы живём и т.д и т.п. **Получатся, что каждому из нас нужна своя диета, причём эта диета будет постоянно меняться, т.е в один сезон нам нужны одни микроэлементы, а в другой сезон нам нужны совершенно другие микроэлементы.** Когда мы боеем - нам стоит отказаться от того-то, и, наоборот, сделать акцент на одних веществах и т.д., сказать, что есть универсальная диета для всех людей это большое заблуждение, не существует универсальной диеты для всех.

Вопрос: Что нужно, для того чтобы понять, что действительно нам необходимо, как понять в чём нуждается наш организм?

Виктория: Мы должны пользоваться разумом, здравым смыслом, и научиться разделять, различать свои потребности, желания, инстинкты, привычки. Конечно, мы можем врать себе и убедить себя, что мы нуждаемся, например, в гамбургерах и организм жить без этого не может. Но, мы должны чётко отсечь эти сиюминутные желания, инстинкты, привычки, и поразмыслить, а принесут ли нам гамбургеры пользу, какие последствия будут после приема такой пищи и не будет ли на следующий день плохо, не будет ли болеть живот, не впаду ли я в состояние тамаса, отупения. Сделать вывод, а стоит ли мне кушать эту пищу, тем более, если у вас до этого был такой опыт. Стоит ли мне кушать на

ночь. Желание, инстинкт говорит мне - ты голодный, съешь этот кусок мяса, и не один, потому что ты голодный. И нам очень трудно контролировать эту реакцию, потому что это глубочайший канал и здесь играют глубинные инстинкты, которые мы не контролируем, а если контролируем, то нам это сложно удаётся.

Мы должны, хотя бы на несколько секунд остановиться и поразмыслить к чему приведёт, если я съем несколько полноценных блюд, и логика мне подсказывает, что на утро мне будет плохо, меня будет тошнить, а может быть я даже проспю, потому что на переваривание пищи требуется много энергии, и я буду разбит, ничего не сделаю из того, чем собирался заняться, не позанимаюсь йогой, ещё чем-то не займусь, и логика будет говорить вам, что этого делать не следует, лучше съесть яблоко. Если съесть яблоко, то никаких последствий, разумеется, не будет. **Мы должны в свою жизнь внедрять логику.** Нам всем кажется, что мы существа логичные, мы уверены в этом, но, если проанализировать все наши поступки и реакции, то ситуация не такая уж радостная, мы очень не логичные существа и как правило ведём себя не логично, т.е. все болячки, которые мы имеем, из-за нашей нелогичности. Мы понимаем, что не надо съедать пуд сахара, переедать, но почему-то это делаем. Это очень важный аспект, аспект здравого смысла, отсюда выходит и целесообразность и уместность и нахождение своей диеты в любой момент, в любой период жизни - это не такая простая задача.

Йога предлагает постепенно подходить к решению этой задачи, даже если вам сложно контролировать эти процессы, осознавайте и анализируйте их. Поможет нам в этом наша чувствительность, т.е. насколько мы чувствуем потребности своего тела, в чём нуждается наш организм: в белках, жирах, углеводах, в каких-то витаминах. Так как мы хотим увидеть центральный канал, ощутить чакры, какие-то другие тонкие вещи, но мы даже не ощущаем своё физическое тело - о каком центральном канале, чакрах может быть речь, если мы даже более грубое не можем почувствовать и осознать, поэтому мы должны в большей степени доверять себе и развивать чувствительность по отношению к потребностям своего тела. Развивается эта чувствительность очищением своих структур, занятиями йогой, и рано или поздно мы выйдем на тот уровень, когда мы будем чётко осознавать, когда, что и в каком объеме нам требуется. Мы идём к этому занимаясь йогой.

Конечно, здесь не в малой степени присутствуют элементы из Раджа йоги, т.е. у нас выработались в течение жизни какие-то привычки, ассоциативные связи, и эти привычки довлеют над нами, и нам кажется, что это потребность, а не привычка, и вот здесь нам помогает Раджа йога. **Мы с помощью воли отсекаем ненужные ассоциативные связи и выстраиваем нужные ассоциативные связи.** К примеру, у нас была привычка кушать сладкое в больших количествах, и мы понимаем, что никакой пользы не получаем, но эта ассоциативная связь настолько прочная, что нам очень сложно её контролировать. Логика, разум говорит нам, что действительно это не положительная вещь для нашей жизни, и с помощью воли мы должны отсечь эту ассоциативную связь, и выстроить другую ассоциативную связь. Например, съедать ни по килограмму конфет, а по одной конфетке в день. Это требует значительных усилий от нас, но если мы занимаемся йогой, занимаемся самопознанием, то это естественный шаг - контролировать глубинные процессы, которые происходят внутри нас.

Вопрос: Развитию чувствительности тела способствуют, например, какие-то ограничения в еде, периоды сыроедения, недолгая аскеза?

Виктория: Когда мы с чем-то себя отождествляем - нам очень сложно контролировать такие вещи, как голод, отказ от чего-либо. По сути, это работа с ассоциативными связями, когда мы убираем ненужные ассоциативные связи, контролируем их, Прана по этим ассоциативным связям не течёт, и мы в меньшей степени начинаем себя отождествлять с грубыми структурами, и с внешними потоками энергий и сознаний, что, конечно, помогает нам немного выйти из этих структур, вытянуть свою энергию и сознание и понять, что мы этим не являемся, и нам гораздо легче это контролировать. Чем больше мы осознаём своё высшее Я, разотождествляемся с чем-то, тем в большей степени мы начинаем это контролировать, ставить под контроль своего высшего Я.

Вопрос: Если подобная диета приносит негативные эмоции, в том числе проявляющиеся на физическом уровне, т.е. плохое самочувствие? Решил поголодать день, а в конце дня понимаешь, что лучше бы этого не делал.

Виктория: Здесь как раз таки речь о здравом смысле, прежде чем начать такую диету, ты должен поразмыслить принесёт ли она тебе пользу. Возможно, ты не в том состоянии чтобы голодать, ты много работаешь, тебе необходимы какие-то питательные вещества, и сейчас это будет крайне неуместно, это опять же логика. Мы все нуждаемся во всех элементах, только это вопрос уместности. Кому-то, на каком-то этапе очень полезно отказаться от мяса, рыбы, других животных белков. Пусть временно, но для кого-то это будет крайне полезно, а для кого-то это будет действительно равносильно смерти, т.е. человек будет мучаться. У него будут какие-то фобии, страхи возникать, и ни к чему хорошему это не приведёт. Всему своё время.

Вы должны понять, что и вегетарианство, и всевозможные диеты, голодовки должны присутствовать в нашей жизни, потому что здесь вкрадывается элемент Раджа йоги - работа над собой, работа с ассоциативными связями - это познание себя, познание устройства своего тела. Всему своё время, т.е. если вы чувствуете, что не готовы перейти на сыроедение и питаться только сырой пищей, вам этого делать пока не нужно. Всему своё время должно придти, и вы это почувствуете. Здесь появляется принцип постепенности, умеренности, т.е. вы прочитали какую-то книгу по питанию, и там сказано, что ты не йог, если ты кушаешь белок животного происхождения, у вас возникает страх, нет, я же йог, как же так, и вы резко начинаете менять свой образ жизни. Это очень негативно сказывается на работу всех ваших структур, это огромный стресс, и опять же, может быть вы протяните несколько дней на такой диете, но ни к чему хорошему это не приведёт, и уже через несколько дней вы накинетесь на свою обычную еду, причём в больших количествах. Эти процессы крайне глубины.

Возможно, многие из вас голодали, когда это было неуместно, после такого голодания человек набрасывается на пищу с такой силой, и съедает еду в таких количествах, что вместо того, чтобы очистить свой организм, похудеть, сбросить лишний вес, человек наоборот набирает вес еще больше, и никаких очистительных процессов не происходит. Потому что если это делается негармонично, неуместно, то организм потом за это заплатит. Контролировать эти процессы крайне сложно, люди, которые сели не на свою диету, а на диету, которую прочитали в книге, а она была написана для какой-то узкой категории людей, или вообще автор описал свой личный опыт, а человек это на себя перетягивает, и после такой диеты организм отплатит ему чёрной монетой, т.е. он потом опять набрасывается на те продукты, от которых отказывался во время этой диеты. Опять же, очень сложно проконтролировать, что происходит с нами во время этого периода.



Рис.2 Во время интенсивных практик рекомендуется употреблять в пищу большего сладкого природного происхождения

Вопрос: Какой показатель своей диеты, того, что ты на своём пути?

Виктория: Мы помним, что нужно всё судить по результату, т.е. ты уже более менее чувствуешь, в чём нуждается твоё тело, твой организм и ты для себя вывел некую формулу, что в данный момент тебе можно кушать, а что нельзя и от этой диеты у тебя хорошее самочувствие, прилив сил, т.е. никаких негативных последствий - это говорит о том, что ты действительно нашёл свою диету. Сложный вопрос, потому что люди склонны уходить в крайности и прислушиваться в данном вопросе к чужому мнению, а не к себе - это главная ошибка. Книг по этому вопросу много, и кто только не пишет, но как правило описывают свой личный опыт, и этот личный опыт подходит только для автора, но не для вас.

Вы можете взять какие-то необходимые для вас рекомендации, но составлять свою диету вы будете сами, и только сами. И опять же в какой-то период вам надо сидеть на диете и отказаться от мяса, а в какой-то период вам просто необходимы эти элементы. Люди скатываются в крайности: одни от всего оказываются - вегетарианцы, есть такие вегетарианцы, которые отказываются и от молочных продуктов, буквально от всего, у них достаточно скудный рацион и, может быть, вначале они чувствуют прилив сил. Когда это уместно человек чувствует прилив сил и ему очень легко даётся диета отказа от всего, минимум пищи, минимум каких-то элементов. Это тянется несколько лет, человек на подъёме, но в один прекрасный день организм даёт сигнал о том, что он нуждается в определённых элементах и требует белок животного происхождения, но у человека возникает страх, он боится довериться своему организму и организм говорит ему: Я хочу, я вижу эту рыбу, это мясо - у человека слюнки текут, но нет, стоп, ты вегетарианец - если ты съешь, тебе будет плохо, и начинает отговаривать человека употребить необходимый продукт.

В итоге происходит противоречие между, тем что надо, и тем что хочется, т.е. организму надо получить определённые элементы, а он говорит нет, мне хочется быть вегетарианцем и я не хочу это кушать. Бывают случаи, когда это приводит к отклонениям на психического уровне, потому что мы знаем о неразрывности грубого, тонкого и тончайшего тел - состояние физического тела отражается на тонком и тончайшем уровне.

Когда у человека происходят какие-то внутренние противоречия, ему уже не радостно, он склонен быть раздражительным, злым, причиняет вред живым существам, но не позволяет получить необходимые элементы, вещества. Вот здесь как раз таки вопрос здравого смысла, т.е. человек ведёт себя крайне нелогично. Логично если организм требует, то почему бы и не съесть этот кусочек мяса, съешь и появится радость на душе и тело будет веселиться, что ему дали то, что ему требовалось. А человек из-за страха, из-за нелогичности себе отказывает в этом, т.е. пункт здравого смысла является краеугольным камнем в вопросе питания.

Если вы чувствуете, что у вас лишний вес, что организм не справляется с переработкой веществ, которые вы принимаете во внутрь себя, занимаетесь больше умственным трудом, а не физическим и потребляете столько пищи, как если бы вы занимались физическим трудом, и эта пища не успевает переработаться и не выходит из вашего тела, в результате нормальный обмен веществ нарушается - человек заболевает, то печень, то почки, то сердце, либо ещё что-то - логично отказаться от определённых продуктов или уменьшить объём потребляемой пищи. Другая крайность, когда человек вообще ничего не ест, или ест очень мало, 30 кг. веса, и здесь уместно и логично позволить себе поесть жирного, сладкого, мучного и т.д. Опять чтобы это было уместно, целесообразно, умеренно и в необходимом количестве. Везде должен присутствовать здравый смысл.

Вопрос: А почему прозвучал вопрос про сыроедение?

Виктория: Вопрос какой-то был про сыроедение. Если вы почувствовали, что в какой-то период это будет необходимо для вашего организма, то вы можете сесть и на такую диету. Диет огромное количество, что такое диета - это определённый подбор продуктов питания, и опять же на определённый период это будет одна диета, вы не должны под кальку копировать образ жизни, образ питания других людей. **Ели Вы приняли решение поменять свой образ жизни, то пускай это будет не резко, не будет шоком для всех ваших структур.** Конечно, сыроедение кому-то будет крайне полезно. Человеку, который занимается физическим трудом, живёт в горах, где постоянный холод, не до сыроедения, ему что-нибудь горячее и сваренное, кому-то действительно нужны белки в больших количествах и нужно учесть особенности страны, климата, в котором мы находимся, т.е. то что уместно и целесообразно для жителей Индии, то совершенно не уместно будет для жителей нашей страны и т.д. Эскимосы - им просто нечего есть кроме рыбы и мяса, кто живёт в жарких странах у них только одни бананы, а за животными надо охотиться время от времени - это же не свиньи, которые выращиваются у нас на фермах. Мясо для этих людей целое событие - чтобы поймать очередного животного, и всем сообществом его съесть, т.е. в основном питаются растительной пищей и это уместно.

Мы же - как в анекдоте, «Мышь ела кактус, давилась, кололась, плакала, но всё равно ела кактус». Абсолютная нелогичность - мы ведём малоподвижный образ жизни, неправильно питаемся, нам от этого плохо, мы постоянно болеем, у нас плохое самочувствие, нет ясности в голове, т.е. только негатив получаем от нашего образа жизни, но мы почему то продолжаем так жить. Почему? Потому что мы нелогичные существа. Мы больше поддаёмся своим сиюминутным желаниям, инстинктам, запахло вкусно, мы как животные тут же хотим съесть это.

Мы знаем, что продаются одноразовые супы, которые вкусно пахнут потому что в них добавлены ароматизаторы, которые действуют на наши глубинные структуры, и мы, не задумываясь - принесёт ли нам пользу такая пища, съедаем ее - это касается любой пищи и продуктов. Мы должны изменить свои привычки, если в детстве мы получили из-

за своей кармы дурные пристрастия, то мы, занимаясь йогой, понимаем, что что-то в нашей жизни не так, и надо перестраивать свою жизнь, т.е. менять плохие привычки на хорошие, положительные.

Вопрос: Какие рекомендации по питанию даёт йога? Какую пищу надо кушать?

Виктория: Пища должна быть здоровой, свежей, но для кого-то лучше пища с «душком». Есть племена, у которых усваивается пища только если она немножко подпорченная. Здесь вопрос уместности. Сказать, что абсолютно всем необходима свежая пища будет ошибкой, потому что мы все разные, у нас у всех разная карма, разная предыстория, разные ферменты, которые переваривают эту пищу. Для тех, кто живёт на территории России, нужна пища как можно более натуральная, свежая. Здесь вопрос сводится к тому - с чего я начала занятие, это с необходимых для нас элементов, т.е. если наше тело состоит из элементов, которые находятся во внешнем пространстве, то нам необходимы такие же элементы, хорошие и здоровые, т.е. не искусственная пища, которая не понятно из чего сделана, а полноценные белки, микроэлементы в нужном количестве. Тот же цинк, его организму нужно небольшое количество, если мы слишком много будем потреблять продуктов с цинком, то возникнет перекося в негативную сторону, и это принесёт нам только вред, а если потреблять в нужном количестве принесёт пользу. Если совсем откажемся от белков, то это не приведёт ни к чему хорошему, но если мы будем употреблять слишком много белков - тоже, мало или много - это крайности, а наша цель избегать крайностей.

Помним, про наш любимый принцип, это где надо себя заставить, где надо себе позволить, принцип гармонии, очень сложно почувствовать когда и что уместно, когда себе позволить, а когда себя заставить. Шаг за шагом мы должны приближаться к этому, чувствовать себя, понять где привычки, а где истинные потребности, и тогда не будет проблем, тогда болеть просто не будем, у нас всё будет работать в организме в необходимом режиме, и будет поступать столько пищи сколько необходимо, и эта пища будет выводиться. Если мы потребляем слишком много пищи, то она просто не выводится из организма полностью, зашлаковывает организм, здесь вопрос гармонии, умеренности, целесообразности, он самый важный в этой теме.

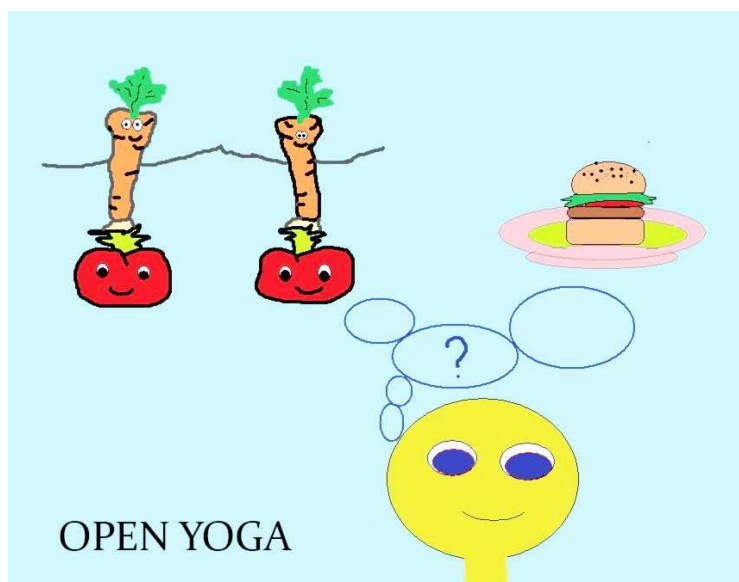


Рис. 3 Надо учиться разделять свои истинные потребности и сиюминутные желания

Вопрос: Существует мнение, что разные продукты содержат энергии разных типов, т.е. овощи, фрукты, например, больше саттвические, мясо больше раджас или тамас?

Виктория: Вопрос касается гунн, гунн Саттвы, Раджаса и Тамаса. В двух словах про эти гунны. Саттва — это самая тончайшая гунна, если мы находимся в саттвическом состоянии - это состояние предельной ясности, радости, могущества, силы, и в тоже время состояние спокойствия. Гунна Раджас — это состояние активности. Гунна Тамас — это состояние пассивности, отупения, лени, нежелание что-либо делать, никакой ясности.

Продукты, которые влияют на наше модусное состояние - саттвы, раджаса, тамаса - для каждого свои продукты, которые приводят к этим состояниям. Для кого-то определённые продукты будут вызывать состояние тамаса, эти же продукты для другого будут вызывать другое модусное состояние, т.е. для человека, который занимается физическим трудом, постоянно на свежем воздухе, для него кусок мяса, плотная, тяжёлая пища, будет вызывать в нём состояние раджаса, а для человека, занимающегося умственным трудом, тяжёлая пища будет вызывать состояние тамаса. Для кого-то фрукты и овощи будут способствовать состоянию раджаса, у кого-то состояние тамаса. Мы должны учесть, что большое количество пищи, съеденное за один приём вызывает в нас состояние тамаса, т.е. если человек съел очень большую порцию даже если это будут только овощи и фрукты, то человек склонен впасть в состояние тамаса. Вопрос очень сложный.

Если мы рассматриваем не людей, а животных, возможно, большое количество еды не вызовет в них состояние тамаса. Вопрос неоднозначный, когда можно разделить все продукты, и сказать, что это саттвичные, раджасные, а это тамасичные - всё индивидуально.

Если мы знаем, что определённые продукты вызывают в нас состояние раджаса, и нам от этого хорошо, нам хочется куда-то бежать, и у нас приподнятое настроение, то нужно сделать вывод, что стоит в свой рацион добавлять эти продукты. И, наоборот, потребление каких-то продуктов вызывает в нас состояние тамаса, в разные периоды жизни эти продукты могут вызывать другую реакцию. К примеру, летом если вы скушаете тяжёлую пищу, вы впадёте в состояние тамаса, а если в холодное время года, то этот продукт вызовет в нас состояние раджаса, может быть на грани саттвы. Всё неоднозначно, и нельзя загнать всё в конкретику, всё очень сложно, и нужно следить, и обращать внимание на реакцию, какая будет саттвическая, раджасическая или тамасическая.

Вопрос: Опыт йогов и йогой показывает нам, что человек, гармонично занимающийся йогой, так или иначе приходит к вегетарианству?

Виктория: Не только к этому приходит человек занимающийся йогой, может вообще отказаться от любой пищи в принципе, почему бы и нет. Конечная цель йоги - разотождествиться с этими структурами, если мы не считаем себя ими, то в большей степени они начинают питаться не за счёт внешних потоков энергий и сознаний, а за счёт нашего высшего Я, в конце концов, все эти клеточки питаются за счёт света нашего Я. Каждая клеточка пронизывается потоком света от Я, и уже не требуется внешних потоков энергий питания, в таком случае - тело йогина называется телом света. В конце концов, мы можем действительно выйти на высочайший уровень, и появляется такая сверхспособность, как бессмертие, т.е. грубые, тонкие и тончайшие структуры не зависят от внешних потоков питания, а источником является только наше высшее Я, в таком

случае тело становится бессмертным. Либо появляется такая способность, как плодить себе множество тел, переселяться в другие тела, делать всё что угодно.

Пока что, эти структуры - это домик. Каждый живет в квартире, либо в доме и является хозяином этого дома, но дом построен из кирпичей или из дерева, и вы постоянно должны обновлять этот домик, то уборку сделать, крышу починить, окна поставить, или вообще обновить, также надо рассматривать и наше тело. Мы как бы взяли в аренду у других маленьких высших Я и построили тело. Т.е. наше высшее Я поддерживает все структуры, маленькие высшие Я, которые приходят извне, сохраняет форму этого тела, и отчасти управляет им, иначе оно бы развалилось,. Рано или поздно мы будем разотождествляться с тем, чем мы не являемся, с этими структурами, в конце концов, наши истинные энергии и сознание будет проникать в каждую клеточку и это каждая клеточка будет питаться от внутреннего источника, от нашего высшего Я. К этому мы приходим постепенно, сначала нам нужно меньше грубой пищи, потом мы еще от чего-то отказываемся - это должно придти естественно, т.е. всех загнать в рай невозможно. Если пришла необходимость отказаться от какой-то тяжелой пищи, то откажитесь, но если вдруг через 5 лет организм скажет: хочу кусок мяса, возьмите и съешьте его, потому что может быть это необходимо сделать на данный момент, возможно, потом много лет не будете употреблять мясо.

Вопрос: У нас есть строительный материал для нашего тела: растительный и животный белок. Я так понимаю, что для того чтобы перестроить тело необходимо постепенно перейти к растительному белку, т.е. мы должны сначала уменьшать количество потребляемого животного белка и замещать его растительным белком, отказываться сначала от животных, которые выше разумом, например, коровы, олени, и потихоньку переходить на рыбу и т.д. Может существовать постепенный отказ от животного белка?

Виктория: Это не должно быть целью вашей жизни перейти на вегетарианство. Если вы усиленно занимаетесь йогой, к вам придёт естественное ощущение, что не захочется тяжелой пищи, потому что тяжелая пища требует очень много Праны на переваривание. Если вы свою Прану направляете на духовное развитие, на самопознание, то у вас не будет хватать Праны на переваривание грубой, тяжелой пищи, потому что она вся будет уходить на перестройку более сложных духовных структур. Если это происходит, то вы смотрите на какую-то пищу и она вам просто безразлична, не вызывает никаких эмоций, ни отрицательных, ни положительных - просто пища. А если пока ещё сильная тяга к тяжелой пище, то вы должны разобраться привычка это или потребность, чтобы проверить, может быть стоит поэкспериментировать, и отказаться от нее на некоторое время, т.е. действительно понять что это - привычка, потому что вас с детства кормили этими продуктами, либо потребность вашего организма. Стоит поработать с этой ассоциативной связью, и со временем понять, нужен вам этот продукт или нет. Встречаются люди, которые заиклены на вегетарианстве, на правильном питании. У них вся жизнь проходит в том, что они постоянно готовят себе свежую еду, питаются в определенное время, думают лишь о том, что бы им такое приготовить, рассуждают и читают книги только о вегетарианской пище, и довольны, гордятся собой, что они такие хорошие, не едят мясо.

Да, они вегетарианцы, они посвятили этой теме много сил, времени и так проходит вся их жизнь. Человек ничего не сделал хорошего, ни для себя в познании своего высшего Я, ни в помощи живым существам. Стоит ли жить, если целью всей жизни ставить вегетарианство, отказ от белка, а человек хочет мяса, но, нет - я вегетарианец и это моя цель и я буду отказываться от животного белка, все мысли только об этом. Мне кажется,

что нецелесообразно так жить, и ставить своей целью быть вегетарианцем, если это пришло и вам захотелось в большей степени белка растительного происхождения, ну и замечательно, значит потребляйте белок растительного происхождения. Если вдруг появилась потребность в белке животного происхождения, тоже можете употреблять. Опять же, чтобы это было умеренно, гармонично, целесообразно и уместно.

Если вы будете кушать не обычное мясо, а соевое, а желание съесть настоящий кусок мяса остается, то это самообман, и рано или поздно он вскроется в вас. Если у вас такой путь - постепенный отказ от белков животного происхождения, с заменой на белок растительного происхождения, если это параллельно на заднем плане вашей жизни - хорошо, но если эта тема выходит на передний план, а на второй план - помощь живым существам и практика йоги, то нужно пересмотреть свою жизненную позицию.

Хочется - кушайте, не хочется - не кушаете. Есть масса людей, которые ведут правильный образ жизни, являются вегетарианцами, но злые, жестокие, ничего хорошего не делают обществу и себе, и какой толк от такого человека. Человек на самом деле мучается, потому что таким образом ему сложно реализовать себя, свой потенциал только через то, что он правильно питается. И масса примеров когда, люди употребляют любую пищу, какую только возможно и занимаются самопознанием и помогают живым существам, творят, и понятно, что от таких людей польза гораздо больше этому миру, этой Вселенной.

Если человек действительно успешно занимается йогой, продвинулся в своей практике, то приходит такая способность - отпадает желание более тяжёлой, грубой пищи. Есть ритуалы в Тантра йоге, где необходимо есть мясо и рыбу. Тибетцы - питаются только мясом, потому что живут в горах - это их основная пища, но они не становятся менее духовными, если тем более они живут в социуме, если человек ушёл в пещеру и переключился на свой внутренний источник, черпает прану, то понятно что, он больше начинает разотождествляться с внешними грубыми структурами, и ему не нужны внешние потоки. Наши структуры начинают питаться от высшего Я, человек сидит в пещере и канал с высшим Я для него открывается, и он уже не нуждается ни в какой пище, ни в растительных белках, ни животных. Можно встретить многочисленных Лам, Учителей, которые передают знания в социуме, годами не сидят в пещерах, они понимают - чтобы здесь существовать, двигаться, разговаривать, совершать ещё какие-то телодвижения, питать структуры - просто необходимы какие-то элементы из внешней Вселенной, и они кушают мясо и продолжают помогать живым существам, и опять же чтобы это было уместно и по потребностям тела, но если это не уместно и не целесообразно - это перекос, это болезни, это масса неприятностей.

Всё зависит от того, какой образ жизни вы ведёте: т.е. если вы только медитируете, то понятно, что нужно есть, вы ничего физического не делаете, если ваше тело сильно задействовано в этой Вселенной, то грубой пищи нужно значительно больше. Всем кто работает, кто живёт в социуме, а не медитирует, конечно нужна масса различных элементов извне, которые мы должны получать, но не забывать о внутреннем источнике своего высшего Я, потому что если мы переключимся только на внешние потоки: получение пищи, необходимых веществ, то всё равно пойдут сбои, перекосы, а нам нужно гармонично сочетать и внешние потоки и внутренний поток от нашего высшего Я.

Например, плохо обычному человеку, пошёл перекос на физическом, тонком и причинном теле, и уже возникли какие-то психические факторы, мешающие нормальной жизни, и если человек верующий - он идёт в церковь, молится Богу - это он обращается к своему

внутреннему источнику. Сходил в церковь, помолился, и на душе хорошо стало и жизнь уже более гармоничная. Если мы живём в социуме, то нам нужно гармонично использовать потоки высшего Я, и внешние и внутренние, через внешние потоки мы подпитываем структуры, домик, в котором мы живём.

Вопрос: Я слышала, что очень полезно есть каши, пророщенные зёрна, фасоль, пшеницу, что йога говорит на эту тему?

Виктория: Йога говорит о том, что где содержится максимум элементов в чистом виде, то и полезно. Если в кашах, эти элементы присутствуют в большей степени, чем в хлебе, который прошёл многочисленную обработку, то понятно, что выбирать, где эти элементы более в чистой форме, конечно, в зерне, то естественно в нем содержится больше Праны.

Вопрос: Это действительно так, что больше Праны содержится в не переработанных продуктах?

Виктория: Да, это так. Больше Праны содержится в натуральных продуктах, таких как, орехи, не рафинированные продукты. Например, если рассматривать сахар и мёд, то где этих элементов больше, конечно, в мёде, мёд не рафинированный. Если мёд искусственный, то тут уже надо поспорить, может сахар будет более полезный, чем искусственный мёд, потому что мы не знаем из чего и как он сделан, может быть более опасный, чем сахар.

Вопрос: Как йога относится к консервированным продуктам?

Виктория: Если вы, например, съедите одну ложечку консервированного горошка, то плохо не будет, но если вы только этим и питаетесь, то обязательно будет какой-то дисбаланс. Если есть выбор съесть свежий горошек, или консервированный, то, конечно, предпочтение в пользу свежего горошка, что нам будет разум говорить, элементов в чистом виде в свежем горошке гораздо больше, чем в консервированном. Но если вы оказались на необитаемом острове и вам надо как-то существовать, и в наличии только консервы, то тут уж не до жиру, и чтобы выживать нужно кушать, буквально всё, что попадёт под руку. Этот канал древнейший, и иногда нам свежий горошек не пахнет, и мы его не хотим, а консервированный пахнет, потому что в него добавлены ароматизаторы.

Обоняние - это древнейшая структура. Запах действует на нас, и нам хочется съесть эти консервы. Кусок свежего мяса или копчёности пахнет дымком, и мгновенно срабатывают глубинные структуры - что когда-то мы с дубинками бегали и дошли до того, что уже на огне готовили пищу. Мы нюхаем запах дымка и эти структуры откликаются - хочу съесть, и здесь инстинкт или потребность, может быть потребность больше в чистом куске мяса, просто вареном. И снова вопрос уместности и целесообразности, если вы окажетесь на необитаемом острове, и там будет только мясо, то вы проживёте какое-то время на одном мясе, но долго так не протяните, всё равно будут нужны другие элементы. Но, если вы не займётесь медитацией, и подключитесь к внутреннему источнику от высшего Я, тогда вам ничего не нужно будет извне.

Вопрос: При занятии Пранаяма йогой, Мантра йогой, какие диеты рекомендуются?

Виктория: При усиленном занятии йогой большое количество Праны идёт на перестройку тончайших структур, на перестройку причинного тела, тонких структур. Если мы будем определённым образом питаться, как предписывает йога, то мы поможем своему организму справиться с этой перестройкой и Прана будет тратиться максимально на внутренние процессы трансформации, нежели на переваривание пищи. **Йога предписывает в периоды интенсивной практики питаться так, чтобы пища не мешала вам, а наоборот способствовала вашей практике** -это касается интенсивной практики йоги. Если Вы занимаетесь небольшое время 10 - 15 минут, то придерживаться диеты не нужно - ведите обычный образ жизни. А если вы помногу практикуете, по несколько часов в день, то тут уже есть рекомендации как правильно питаться, как поддержать себя в эти периоды. Необходимо отказаться от грубой, консервированной пищи, т.е. чтобы элементы были как можно более в чистом виде. Когда мы просто живём, мы можем себе иногда позволить консервированный горошек, а если мы занимаемся йогой, то нам эта ложка горошка может так аукнуться, что мы на следующий день не встанем с постели. В эти периоды пища должна быть максимально чистой, т.е. никаких консервантов, не стоит потреблять тяжёлой пищи, пища должна быть свежей. Если молочные продукты, то только натуральные, а не то, что продаётся в магазинах. Молоко, топлёное масло - натуральное, лёгкое, обволакивающее, и то, что не будет требовать больших ресурсов, Праны от вашего тела. Если для вас молочные продукты совсем не лёгкая пища, то стоит отказаться от нее. И опять, здесь выбор своей собственной диеты. Например, может быть стоит сделать упор на каши, но если для вас молочные продукты являются легкой, доступной, приятной пищей, то в периоды интенсивной практики вы делаете на них акцент.

Рекомендуют при интенсивной практике кушать много сладкого природного происхождения, в первую очередь, натуральный мёд, сухофрукты. Если этого нет, вы оказались в горах и скушали весь мёд и сухофрукты, остался только сахар и конфеты, то допускается есть и сахар, потому что в эти периоды организм требует очень много глюкозы, энергии. Сладкого много требует, поэтому кушаем много сладкого, молочного, овощи, фрукты, если это для нас уместно и необходимо. Для кого-то помидоры трудно перевариваемая, усвояемая пища, а для кого-то достаточная лёгкая пища, здесь также мы должны найти для себя свою собственную диету. Йога даёт рекомендации, но последнее слово остаётся за Вами. **Есть принципы, и, зная эти принципы, вы строите свой образ жизни и питания. Копировать чей-то образ жизни ни в коем случае нельзя.**

Вопрос: А что это за принципы?

Виктория: Это первый и второй принцип йоги. Главные принципы, из которых вытекают все остальные.

Вопрос: На одном из предыдущих тематических занятий рассматривался вопрос об очистительных процедурах, говорилось об упражнении заглатывании бинта. Можно ли заменить это упражнение на потребление овсянки крупного помола?

Виктория: На занятии по очистительным процедурам, я говорила, что все очистительные процедуры можно заменить правильным образом жизни, правильным питанием. Если вы будете в течение 10 лет придерживаться правильного питания, уместного и целесообразного для вас, в нужном объёме, количестве и соотношениях, то вы естественным образом очистите свой организм, и вам не нужно будет делать

очистительные процедуры. Очистительные процедуры нужны для того, чтобы мы избавились от шлаков и токсинов, которые задержались в организме, как правило, они накапливаются в нас из-за неправильного, нелогичного питания. Если мы делаем многочисленные очистительные процедуры, то мы просто ускоряем процесс очищения своих тел.



Рис.4 Все очистительные процедуры можно заменить правильным образом жизни, правильным питанием

Без очистительных процедур нам пришлось бы есть сырую овсянку несколько лет, но если мы перед этим бинт проглотим, сделаем все клизмы и ещё какие-нибудь процедуры, то чтобы очистить организм нам нужно уже не несколько лет есть овсянку, а всего лишь полгода и мы очистим свое тело. Если мы очистим свое тело, оборвём ненужные ассоциативные связи, мы будем их, по крайней мере, чувствовать, контролировать, то тогда мы действительно можем понять, что нам необходимо на данный момент. Если мы напичканы ненужными ассоциативными связями, привычками, разуму очень сложно разобраться, что нужно, что не нужно, что уместно, а что не уместно. Поэтому очистительные процедуры идут неразрывно с темой питания. Очень сложно освободиться сразу от всех вредных привычек. С детства нас приучили кушать торты - не можем мы пока разорвать эту ассоциативную связь. Кушаем тортики, хотя там элементов в чистом виде очень мало, например, гораздо больше их в каком-нибудь сухофрукте, но всё равно это привычка есть и нам сложно от неё освободиться, то один раз в год позволяем себе съесть огромный торт на день рождения, после нам помогут очистительные процедуры. Мы не должны на это «подсесть», т.е. съем, потом бинтик проглочу, Шанкпракшалану сделаю и всё. И в связи с этим у вас появится новая ассоциативная связь, т.е. вместо того, чтобы разорвать предыдущие связи, вы создаёте новую ассоциативную связь и также на неё «подсаживаете», съел, процедуру, съел, процедуру. Есть такое заболевание, когда человек ест всё на свете и боится поправиться или загрязнить тело, и он постоянно вызывает рвоту. Некоторые люди потом лечатся у психологов, потому что они подсаживаются на это. Это устойчивая ассоциативная связь, от которой человеку очень сложно отказаться.

Вопрос: В луке и чесноке чистые элементы?

Виктория: Во время интенсивной практики йоги не рекомендуется употребление лука и чеснока, так как это очень сильные вещества, элементы, эфирные масла. Когда человек много занимается йогой, то у него и так очень обостряется чувствительность. И если мы такие же сильные вещества будем принимать во внутрь, то от этого могут возникнуть какие-то внутренние противоречия. На эти сильные вещества может быть очень негативная реакция организма, поэтому не рекомендуется есть лук и чеснок.

Вопрос: А другие специи, имбирь, например?

Виктория: Всё индивидуально. Вы практикуете йогу, но до этого ели по головке лука или чеснока в день и это внедрилось в вашу жизнь, установилась прочная ассоциативная связь и вам сложно от этого отказаться, вы видите лук или чеснок и вам хочется их съесть - возьмите и скушайте немного, зубчик. Потом посмотрите на свою реакцию, если на утро не встанете, то, сделайте вывод - есть вам лук или чеснок или не есть. А если вы после этого замечательно себя чувствуете, вы в полёте, то может быть вам необходимы эти продукты. При практике Пранаяма йоги не рекомендуется есть лук и чеснок. Молочная диета, каша, лучше в сыром виде овсянка, побольше сладкого, что-то такое максимально натуральное и чистое.

Что касается других видов йоги, к примеру, если вы усиленно занимаетесь Хатха йогой, Крия йогой, то требования точно такие же, не стоит употреблять консервированную, тяжёлую пищу. По результату вы сами увидите. Вы занимаетесь йогой, вы такой возвышенный скушали лук и чеснок, и жить не хочется, всё плохо, какое тут Просветление, какая йога. Если такое наблюдается, то надо сделать соответствующие выводы и применить логику, в этом случае может отказаться от каких-то продуктов. Бывает так, что человек занимается интенсивно йогой, и казалось он сейчас достигнет больших высот в своей практике, но какая-то мелочь может всё свести на нет.

Вопрос: При практике Хатха йоги, касательно работы суставов и связок есть предпочтения в питании, или всё само собой работает?

Ответ: Чтобы тело нормально функционировало, нужны все элементы необходимые для него. Мы когда-то поглощали буквально всю пищу, и не испытывали никаких неудобств, дискомфорта, но пришло время, нужно пересмотреть своё питание. Нужны различные микроэлементы, и если мы живём в социуме, а не в пещере сидим, то пища должна быть максимально разнообразна. Пусть она будет не тяжёлой, не будете кушать, например, копчёности и т.д. Пища должна быть максимально разнообразной, и белки, углеводы, жиры и все микроэлементы. Поэтому на чём-то одном останавливаться, например, сыроедение, может и хорошо, но только как временная диета, а не постоянная. Если человека посадить на одно мясо, он не протянет долго, есть даже такой вид наказания, потому что нужны ещё какие-то элементы, чтобы поддерживать, но это в том случае, если человек не занимается йогой и не медитирует на высшее Я.

Это касается и других вещей, если человек вегетарианец и сыроед и только поглощает пищу растительного происхождения, то всё равно элементы эти ещё не готовы извлекать Прану только из этих продуктов питания, всё равно требуются ещё какие-то, более сложные белки. Если обычный человек, не занимающийся йогой, будет отказывать себе в многообразной пище и станет вегетарианцем, будет есть растительную пищу, и через несколько лет у него ломка начнется, потому что требуются ещё какие-то другие вещества, и человек впадает в крайности - три года был сыроедом, потом пять лет мясоедом, потом опять, и так его из стороны в сторону, потому что, если организму необходимы какие-то вещества, элементы, то почему вы подавляете это желание, потребности, если это необходимо. Нужно различать потребности и привычки.

Вопрос: Непосредственно после занятий Хатха йогой, Крия йогой возникает желание покушать, его надо удовлетворить, или нет?

Виктория: Как логично поступить, как ты думаешь? Во сколько ты приходишь домой? Часа в 22, 23?

Слушатель: Да.

Виктория: Так как логично поступить? Хочется кушать. Может быть это инстинкт?

Слушатель: Утолить голод, но не так чтобы кошмары снились.

Виктория: Т.е. логично будет взять и съесть морковку. Или придти после йоги и первое, второе, третье и четвёртое и не спать всю ночь и мучаться от кошмаров. Что логичнее?

Слушатель: Яблоко скушать.



Рис.5 Нужно научиться слушать свой организм и применять здравый смысл в выборе пищи

Вопрос: Что-нибудь йога говорит по поводу совместимости продуктов, о раздельном питании?

Виктория: Сочетание элементов, как они сочетаются друг с другом. Эти совместные элементы, либо они помогают перевариться друг другу, либо наоборот мешают. Вопрос этот решается сам собой, если человек приобрёл чувствительность и у него есть логика. Если он ест одни белки, и не добавляет никаких других элементов, то логично, что будет что-то не так, т.е. интуиция будет подсказывать, что, что-то не то, перекос будет только в одни элементы.

В практике Тантра йоги есть ритуал, который называется «Практика пяти М». Пять элементов, которые символизируют пять продуктов питания: земля, вода, воздух, мясо, рыба, злаки, вино и сексуальный контакт. Т.е. пища должна быть максимально

разнообразна и чтобы присутствовали все вкусы, и опять же не в больших количествах. Если у вас действительно большая порция мясного блюда, большая порция рыбного, то, конечно, они друг с другом будут спорить, и не переварятся. А если вы горсточку риса, овощей, немножко мяса, немножко рыбы, то я думаю эта пища легко усвоится и не будет никаких проблем. Конечно, здесь присутствуют эти вещи, но они не принципиальны, и вы уже сами должны почувствовать, что для вас гармонично. Потому что, многочисленные книги, где-то одна информация, где-то другая, иногда противоречат друг другу, и где истина, что действительно кушать, а что нет, непонятно. Поэтому, чтобы Вы не оказались с таким неразрешённым вопросом, то лучше знать эти принципы, руководствоваться ими и находить, что нужно вам на данный момент.

Вопрос: Есть теория о раздельном питании, чтобы вырабатывались необходимые ферменты на данные продукты? Что йога говорит об этом?

Виктория: Иногда будет очень уместно съесть один вид продукта, иногда сразу несколько, но разнообразие должно присутствовать в течение какого-то времени. Важно, чтобы присутствовали разные вкусы и кислый, и сладкий, и горький.

Слушатель: Всё мешать?

Виктория: Нет, это различные подходы, всё очень индивидуально. Опять же какие культурные традиции в той стране, в той среде, где вы живёте, где-то нужно действительно, чтобы эти вкусы присутствовали, иногда эти вкусы нужно разделить. Если вы попробуете, и вам подойдёт одновременное употребление различных продуктов, то продолжайте так питаться. Если для Вас уместно раздельное питание, то придерживаетесь. Как для вас лично, для вашей Вселенной необходимо.

Вопрос: Есть ли рекомендации по набору веса?

Виктория: Йога говорит, что цель быть не сильно худым, и не сильно полным, нужно быть просто здоровым, нормальным человеком, т.е. чтобы все внутренние процессы проходили успешно, вовремя, чтобы ничего не задерживалось в организме, чтобы всё вовремя выводилось. Цель, чтобы быть здоровым, чтобы наш домик, в котором мы живём, был здоровым, всегда красивым и чистым, чтобы всегда всё было в порядке. Если мы ушли в эту крайность, когда излишняя худоба, то нужно пересмотреть свой образ жизни, проанализировать. Если у Вас есть наставник, можно к нему обратиться, чтобы он вам помог. В книгах можно, конечно, взять какие-то рекомендации, но не берите это как истину в последней инстанции, а попробуйте поэкспериментировать и, может быть, найдёте для себя верное решение, свою диету. Крайности и в одну и в другую сторону - это значит, что какие-то нарушения в работе организма.

Слушатель: Организм работает замечательно, но вес теряется, хотелось бы, чтобы был более стабильный.

Виктория: Ну зачем вам какие-то бока и живот? Кто занимается йогой, они со временем становятся нормальными, т.е. и не толстыми, и не худыми, но если вы, к примеру, много медитируете, много занимаетесь Пранаяма йогой, Хатха йогой, и Вы больше переключаетесь на внутренний источник питания, то понятно, что со временем эти физические структуры начинают «усыхать», т.е. они не получают какую-то подпитку - это до разумных пределов, это не истощение. Хотя, если вы 40 дней, как Будда будете

голодать, то у вас останутся «кожа, да кости», и это естественно, потому что эти структуры, этот домик будет усыхать, просто развалится, если его не питать.

Слушатель: Наверное, идёт речь о регенерации, и тогда уже к врачу нужно пойти.

Виктория: Йога даёт рекомендации более менее здоровым людям, если у вас серьёзные отклонения, вы кушаете всё, ведёте нормальный образ жизни, но теряете вес, не по дням, а по часам, то действительно нужно сходить к врачу. Йога не занимается лечением. Если у вас излишняя полнота, а вы ничего не употребляете, три зёрнышка в день и толстеете, то это тоже не нормально, и вам нужно сходить к врачу. Школа йоги традиции Анандасвами не занимается лечением.

Слушатель: Не то чтобы лечением, а поддержанием оптимального состояния тела. Я предполагаю, что это связано с тем, что я перешёл на растительную пищу, и отказался от животных белков.

Виктория: Необязательно, есть очень пухленькие вегетарианцы - не надо проводить здесь такую аналогию. Может вы излишне критичны к себе, может, вы нормальный и всё у вас в норме, и вы не худой. Бывает так, что человек сильно заикливается на своём физическом теле и вместо, того, чтобы переключиться на духовные вещи. Тебе комфортно, т.е. какой показатель, что всё в порядке? Вы не болеете, хорошо себя чувствуете, много работаете, у Вас хорошо работает разум, живёте полноценной жизнью, не испытывая при этом ни какого дискомфорта. Чего ещё желать? Тело бегают, прыгает, веселится, не находится в тамастическом состоянии. Бывает человек в принципе нормальный, а он считает, что толстый, хотя куда уж там, убери это лишнее и вообще ничего не останется. Люди просто заикливаются, это тоже глубинные психологические моменты заикливания на этих структурах, человек все равно сильно отождествляет себя с телом. Не разотождествился, а наоборот «Я есть тело», и я сейчас толстый, или худой, хотя объективных причин волноваться нет. Если есть объективные причины волноваться, вам плохо, падаете в обморок, не можете ходить - это объективные вещи, и здесь надо задуматься и сходить к врачу. А если нет, то зачем волноваться, может быть не надо заикливаться на этом.

Подумайте о своём высшем Я, переключитесь на более духовные сферы. Тело есть, живёт, радуется, работает, помогает вам. Можно прилизать домик - чистенький, красивенький, всё равно что-то не так. Вместо того, чтобы сесть, почитать книгу, или что-то творить, мы начинаем всё равно этот домик мыть, хотя полы блестят уже, и нам кажется, нет - там пылинки, всё нас не удовлетворяет, занавески месяц провисели, надо поменять на новые, т.е. человек начинает заикливаться на внешнем, а если всё в порядке, займись более тонкими вещами, духовными.