

## Диета йоги

Йога различает три основных качества (Гуны) — Тамас, Раджас и Саттва, — присущих материальному Миру. Все продукты питания подразделяются на три соответствующие группы.

Качества пищи:

Тамас: мертвая, безвкусная, безвитаминная, сухая, мучная, многократно остывшая и разогретая, технически переработанная, рафинированная, несвежая, забродившая, разлагающаяся и дурно пахнущая, синтетическая и т. п.

Раджас: возбуждающая страсти, резкая на вкус, соленая, горькая, кислая, с острыми специями, приторно сладкая, жареная, жирная, копченая, консервированная и т. п.

Саттва: живая, сытная, витаминная, проросшая, свежая, чистая, приятная на вкус и т. п. Саттвические продукты оказывают «тонкое» влияние и вызывают естественные и «мягкие» вкусовые ощущения. А раджасическая пища оказывает «грубое» влияние, и ее употребление сопровождается «жесткими» вкусовыми ощущениями. По воздействию на сигнальную систему (на чувства), саттвическая пища сопровождается слабыми сигналами, а раджасическая — сильными. Организм обычно адаптируется к регулярным воздействиям, и это сопровождается привыканием сигнальной системы к соответствующему уровню сигналов.

Чем «крепче чувства», тем сильнее становится зависимость от их регулярного переживания, тем легче развиваются страсти и тем труднее обрести Свободу Духа. При перестройке сигнальной системы и привыкании к саттвической пище можно получать наслаждение от еды не меньшее, чем от возбуждающих раджасических продуктов (хотя йоги и не мыслят категориями удовольствия), но при этом очищается энергетическая система, развивается чувствительность и снижается нагрузка на сигнальную систему и психику, а это приводит к тому, что человек становится спокойным, уравновешенным, здоровым и радостным.

Определять Гуну продуктов питания лучше всего не от ума и не от знания того, «что есть что», а чувствуя ее и приносясь к ней, как животные. При этом часто обнаруживается, что та пища, которая еще минуту назад казалась деликатесом, оказывается несъедобной, «синтетической» или «пластиковой». Или та, что по всем канонам соответствовала здоровой и полезной пище, на самом деле была загрязнена кармически в процессе ее добывания или обработки.

Все живое на Земле «питается» Солнечной энергией при обязательном наличии воды. Солнечный свет «кормит» растения. Травоядные животные едят растения, а плотоядные животные — травоядных. Другие плотоядные едят этих плотоядных. Есть и такие, которые питаются падалью. Всех «кормит» солнечная энергия, но с каждым переходом из одного живого существа в другое она претерпевает существенные качественные изменения.

Элементы горящего дерева распадаются на простейшие элементарные составляющие. При этом ранее накопленная в нем солнечная энергия высвобождается в огне, а дерево превращается в золу, разжечь которую вновь становится невозможно. В ней больше нет солнечной энергии связей, которую еще можно освободить.

В погоне за новыми вкусовыми ощущениями люди напридумывали бесчисленное множество рецептов, многие из которых подразумевают многократную термическую обработку. Но не учли того, что каждая термическая операция над продуктами питания, подобна их медленному сгоранию (окислению) с потерей ими солнечной энергии и ее качественным изменением.

С каждым последующим разогреванием остывшей пищи продолжается это ее разложение и «живые» продукты превращаются в «мертвые» по качеству своей энергетической активности.

При поедании одного живого существа другим происходят процессы окисления, подобные сгоранию, но главное — изменяются показатели качества поедаемой пищи и жизненной активности энергии, что приводит к коренному изменению состояния сознания живого существа. Разницу нетрудно уловить, наблюдая за психическими типами травоядного слона и плотоядной гиены. Сравните их по степени «интеллекта», «сердечности» и «великодушия». Такое сравнение, конечно, не абсолютно, но различие нетрудно уловить.

Переваривание пищи подобно костру. Можно пробовать разжигать огонь обмена веществ сразу из толстых поленьев (питаюсь мясом и рыбой). Это отнимет много времени и сил. И зола после такого костра останется грубая и плотная. А можно легко разжечь огонь из хвороста (питаюсь легко перевариваемыми продуктами: злаками, фруктами, овощами) и подбрасывать его в огонь постоянно. Это не отнимет много сил и времени, огонь разгорается легко, горит ярко и жарко. Золы после такого костра почти не остается, а если что-то и останется, то легко уносится «ветром» обмена веществ. Теория питания, главной категорией которой была калорийность и энергетическая ценность продуктов, уже несколько десятков лет назад устарела на Западе. А на Востоке при выборе рациона питания ею и не пользовались никогда, предпочитая в первую очередь обращать внимание на качества пищи и ее влияние на сознание человека, а также отдавая предпочтение плодовой диете.

В плодах содержатся в концентрированном виде все наиболее ценные жизненные элементы, производимые природой и предназначенные ею для продолжения жизни на Земле двумя путями: непосредственным рождением из плода нового живого существа и продлением существования уже живущего через его питание.

Именно поэтому природой предусмотрено производство плодов любого вида с избытком, гораздо больше, чем было бы необходимо только для продления жизни того или иного вида. Этот избыток производится с расчетом на тех, кто питается этими плодами.

Традиция Йоги отдает предпочтение Саттва Гуне при выборе продуктов и рекомендует вегетарианскую плодовую диету: фрукты, овощи, злаки, орехи, молоко, нерафинированное растительное масло и мед. Некоторые школы Йоги из продуктов животного происхождения допускают в небольших количествах яйца и икру. А другие — исключают из рациона даже молоко, игнорируя все животные продукты.

При этом пищу едят в сыром, «живом» виде или, в исключительных случаях, при минимальной термической обработке, с минимальными количествами соли и сахара.

Саттвическая плодовая диета основана на естественном питании и не подразумевает

насилия. Она способствует искоренению многих болезней современности как в теле, так и в сознании, дарует человеку крепкое здоровье, энергичность, чувствительность, удовлетворенность, уравновешенность, глубокий внутренний покой и радость. Непредвзято говоря, если человек способен управлять своими чувствами и питаться не ради чувственного наслаждения, а с целью сознательного формирования качеств своего организма и сознания, но при этом его убеждения, моральная основа и цели в жизни требуют обладания силой и качествами хищного волка или грифа-стервятника, то он может питаться падалью, делая все наоборот, и при этом быстро добьется успеха. Для того, чтобы в условиях современного пищевого изобилия режим питания соответствовал прадавнему эталону, обмен веществ работал мощно, организм оставался чистым и здоровым, а также для того, чтобы качества тела способствовали преуспеванию в практике Йоги, нужно сознательно приучить себя всегда жить впроголодь.