

**ИССЛЕДОВАНИЕ СТУДЕНТКИ МОСКОВСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ЙОГИ  
СВЕТЛАНЫ СУДЬИНОЙ**

**ПОЧЕМУ ПРАКТИКУЮЩИЕ ЙОГУ  
НЕ ХОТЯТ СТАНОВИТЬСЯ ВЕГЕТАРИАНЦАМИ?**

## ВВЕДЕНИЕ

*«Мы есть то, что мы едим».*  
Гиппократ

С древних времен считается, что телесно и духовно ориентированные практики тесно связаны с вегетарианским типом питания, и качество этих практик существенно улучшается при отказе от мясной пищи. В них указывается на то, что грубая физическая оболочка (физическое тело) очищается, становится более податливой, гибкой и сильной, тонкая духовная оболочка избавляется от темных сущностей, которые окружают такую пищу, и практик становится ближе к познанию более глубокой сути вещей. Правильное питание, практика асан и разумный образ жизни помогают практикующему йогу сохранить здоровье и прожить долгую и счастливую жизнь.

О необходимости придерживаться вегетарианского типа питания говорится в таких древних источниках как: "Йога сутры Патанджали", "Хатха-йога прадипика", "Бхагавадгита", "Гхеранда-Самхита", "Шива-Самхита" и прочие. Большинство уважаемых учителей йоги современности, таких как Шри Паттабхи Джойс, Б.К.С. Айенгар, Свами Шивананда и другие, также указывали на пользу такой диеты. Многие великие люди, святые, мудрецы, философы, политические деятели, врачи, ученые, писатели, поэты, музыканты и художники, такие как:

Будда Шакьямуни, Иисус Христос, Диоген, Овидий, Плутарх, Сенека, Порфирий, Леонардо да Винчи, Мишель де Монтень, Вольтер, Бенджамин Франклин, Жан-Жак Руссо, Артур Шопенгауэр, Джереми Бентам, Анни Безант, Лев Толстой, Джордж Бернард Шоу, Герберт Уэллс, Мохандас Ганди, Альберт Эйнштейн, Франц Кафка, Прасад Раджендра, Чарльз Ледбитер, Сергей Есенин, Пол Маккартни и многие другие. Список можно продолжать до бесконечности, все эти люди придерживались такого типа питания и говорили о его преимуществах.

В современном мире большинство практиков йоги выбирают для себя вегетарианский тип питания, но при этом немалый процент практикующих все же продолжает употреблять в пищу такой тяжелый тамасичный продукт, как мясо. Попробуем разобраться почему?

## **ЦЕЛИ ИССЛЕДОВАНИЯ:**

В данном исследовании я ставлю для себя следующие задачи:

- 1.** Помочь преподавателям йоги найти убедительный описательный язык в пользу вегетарианского типа питания.
- 2.** Попробовать понять мировоззрение современных практиков йоги на тему вегетарианства.
- 3.** Выявить причины нежелания практикующих йогу отказаться от мяса.

## Часть 1 ТЕОРИЯ

*"Питайте своё тело пищей,  
принадлежащей гуне благости.  
Оно наполнит вас силой и светом,  
и вы избежите многих болезней и страданий".*

Бхагавадгита

Наше тело состоит из тех продуктов, которые мы потребляем. Принимаемая пища становится нашей плотью и кровью, является источником энергии, а также влияет на чувства и эмоции, оказывает огромное влияние на состояние нашего ума. От нас зависит какая энергия будет потребляться, из чего мы построим свое тело и какие тонкие настройки мы для себя сделаем.

*"Человек, выстраивающий себе грубое и нечистое физическое тело, одновременно строит себе также грубые и нечистые астральное и ментальное тела" Ч.Ледбиттер.*

Согласно аюрведе и древним писаниям вся пища делится на три вида, соответствующие гунам (качества природы) саттвы, раджаса и тамаса. Какие качества соответствуют каждой гуне?

**Саттва** - принцип света, гармонии, благости, самое чистое и возвышенное качество материальной природы. Саттвические элементы не выводят ум из равновесия.

Пища, обладающая качеством саттвы - это чистая еда, способствует самым тонким, возвышенным чувствам. К ней относят молочные продукты, злаки, фрукты, овощи, мед. Пища, приготовленная не более 3-4 часов назад. Это пища, *"повышающая долголетие, крепость, силу, здоровье, благодущие, бодрость"*. Она *"сочная, маслянистая, укрепляющая, вкусная"*. И *"когда при возрастании саттвы воплощенный приходит к кончине, чистых миров, присутствующих познавшим Высшее, он достигает"* (Бхагавдгита).

*"Свежая пища способствует производству тонких продуктов метаболизма (оджаса), правильной структуре и активности тканей."* (С.В. Джоши. Аюрведа и панчакарма) Человек, потребляющий саттвичную пищу, наполняет себя саттвичными качествами: уравновешенностью, решительностью, правдивостью, хорошей памятью, сосредоточенностью, спокойствием, невозмутимостью, духовностью, просветленностью.

**Раджас** - гуна страсти. Она разжигает страсть, направленную на объект желания, неутомимость и неукротимые стремления.

К раджастичной относится пища, которая обладает остротой, солённостью или кислотой. Это лук, вино, перец-чили, всё маринованное и солёное, майонез и уксус, слишком горячая или жареная пища. Из фруктов - яблоки и бананы. Из зерновых - гречиха и просо. Из овощей - картофель и пасленовые, цветная капуста, шпинат и брокколи.

Это пища острая, кислая, солёная, слишком горячая, возбуждающая, сухая и жгучая. В Бхагавадгите говорится, что она *"причиняет страдание, тяжесть, болезнь"*. Раджастичная пища несет в себе заряд амбиций, похоти, жажды материальных ценностей, беспокойства, возбуждения, сражения, борьбы.

**Тамас** - гуна тьмы, невежества, лени, способствует низким страстям и эмоциям. Таким качеством обладает мясо, рыба, птица, яйца, а также *"гнилая, безвкусная, вонючая, переночевавшая (пища, приготовленная более 4 часов назад и тем более приготовленная вчера)"* .

*"Любая приготовленная пища, которую оставили на ночь, в аюрведе называется парушит - "безжизненная пища"...Старая пища разрушает организм, вызывает дегенерацию дхату и способствует формированию токсичных, непереваренных предшественников болезни..., в старой и "безжизненной" пище пре-*

обладает тамас. Он скрывает ум, мудрость и чувства под толстой вуалью тупости и инертности..." (С.В. Джоши. "Аюрведа и панчакарма").

В труде "Хатха-йога Прадипика" прямо излагаются следующие принципы питания для практикующих йогу.

*Шлока 58. Митахара — умеренная диета.*

*Митахара определяется как приятная и сладкая пища, оставляющая желудок на одну четверть пустым и съедаемая (как подношение Шиве).*

*Шлока 59. Пища, которая запрещена для практикующих хатха-йогу.*

*Пища, которая запрещена (для йогов): горькая, кислая, острая, соленая; зеленые овощи (кроме предписанных), кислые каши, растительные масла, кунжут и горчица, алкоголь, рыба, мясо, творог, пахта, мелкий горошек, плоды ююбы, пирожные, приготовленные на масле, асафетида (растительная смола) и чеснок.*

*Шлоки 60. Пища, которая запрещена для практикующих хатха-йогу.*

*Не принимай нездоровую пищу, то есть такую, которая вновь разогрета после остывания, которая является сухой (не содержит натуральных масел), которая является избыточно соленой или кислой, несвежей или содержащей слишком много (смешанных) овощей.*

Следовательно питание йогина должно быть умеренным, пища должна быть саттвичной, то есть принадлежащей гуне благости - саттве. Пища не должна требовать много энергии для переваривания и большого притока крови. Она должна легко усваиваться, давать энергию.

Те же принципы описываются в другом древнем источнике: "Гхеранда Самхита" (наставления мудреца Гхеранды):

*5.16. Кто начинает йогу без соблюдения диеты, тот только навлечёт на себя различные заболевания и останется без Сиддхи.*

*5.17. Пища для йогина: рис, ячменный или пшеничный хлеб, фасоль — чистая и без стручков.*

*5.18. Йогин должен есть огурцы, плоды хлебного дерева, манакачу (Amum Colocasia), каккола (вид ягод), зизиф, бананы и фиги.*

*5.19. Незрелые бананы, маленькие бананы, банановые стебли и корни, бринджаль, корни и плоды растения риддхи,*

*5.20. молодые зелёные овощи, чёрные овощи, листья Патолы, Виштука (вид шпината), овощи Хималочика — вот виды овощей, которые подходят для йогов.*

*5.21. Пища — чистая, сладкая и не острая — доолжна наполнять желудок наполовину. Это — умеренное питание.*

*5.22. Половина желудка должна быть наполнена пищей, четверть — водой, а ещё одна четверть должна оставаться для свободного движения газов.*

*5.23. Начиная заниматься йогой, избегай всего горького, острого, кислого, солёного и жареного, а также кислого молока, разбавленной молочной сыворотки, плотных овощей, алкогольных напитков, орехов винной пальмы и перезрелых плодов хлебного дерева.*

*5.24. Также следует избегать плодов Кулаттха, плодов чечевицы, тыквы и вьющихся растений, диких огурцов, ягод Капитха и Палаша,*

*5.25. а также Кадамба, лимонов, Бимба, Лукуча (разновидность хлебного дерева), чеснока, Пилала, Хинга, Сальмали и Кемука.*

*5.26. Начинаящий йогу должен избегать путешествий, жёницин и не должен греться у огня. Он также должен избегать сливочного масла, скисшего молока, сахарного сока и сока сахарного тростника; спелых бананов, кокосовых орехов, гранатов, винограда и всего, в чём есть кислый сок.*

*5.27. Однако йогин должен есть кардамон, мускатные орех и белую гвоздику,*

*5.28. Розовые яблоки, финики и другие плоды, возбуждающие жизненную силу.*

*5.29. Для хорошего настроения пища йогина должна быть легко перевариваемой, нежгущей и подходящей, чтобы образовывать основные вещества тела.*

*5.30. Йогин должен избегать всего, что долго стояло, что с трудом переваривается и загнивает в кишечнике; а также того, что слишком горячо.*

Шри Паттабхи Джойс в своей книге «Йога Мала» высказывает следующее мнение по поводу правильной еды для йоги:

*"Человек, практикующий йогу, должен употреблять в пищу только продукты саттвического качества. Ни в коем случае нельзя питаться продуктами, которые возбуждают страсть и порождают сумерки сознания, например мясом или жиром. Следует отказаться также от употребления ядовитых веществ, таких, например, как никотин".*

Наша соотечественница Елена Рерих в своей книге "Агни йога" писала:

*"Мы советуем не употреблять мяса из простой целесообразности. Всякий понимает, что употреблять разлагающиеся клетки вредно. Всякая кровавая пища вредна для развития тонкой энергии. Если бы человечество могло воздержаться от пожирания трупов, то эволюция могла бы ускориться. Любители мяса пробовали удалять кровь, но не могли получить должных следствий. Мясо, даже при удалении крови, не может вполне освободиться от эманаций этого мощного вещества. Солнечные лучи, до известной степени, удаляют эти эманации, но распространение их в пространстве тоже несет не малый вред. Попробуйте произвести опыт над психической энергией около скотобойни и получите признаки острого безумия; не говоря уже о суцностях, присасывающихся к крови открытой. Не без основания кровь называли сокровенной. Утончение сердца подкажет отказ от мясной пищи. При этом понимание Тонкого Мира укажет не только вред поглощения гнилых продуктов, но покажет, каких соседей привлекает разложение. Действительно, трудно решить, где наибольший вред - от поглощения мяса или от привлечения мясом нежелательных гостей? Даже мясо сушеное и копченое, которое относительно менее вредно, тем не менее по запаху привлекает голодающих Тонкого Мира, и если при этом их приветствовать какими-то мерзкими словами, то получится самое вредоносное сообщество. Как слышали, многие принимают пищу молча или сопровождая ее достойными речами. Конечно, каждое гниение недопустимо, даже овощи должны быть не допущены до разложения. Людям немного нужно - два фрукта, немного мучного и молоко. Так можно очищать не только внутренность, но избавиться от многих соседей. Люди отлично знают, что щепоть пшена или ячменя достаточна для поддержания жизни. Но их животный инстинкт пытается низвести разум до звериного состояния. Нужно понять, что каждое сознательное убийство сотрясает целую окружающую атмосферу. При этом эти действия усиливают силы тьмы и Хаоса, нарушая ритм. Мы можем допустить пищу растительную, и мучную, и молочную, и также яйца, но лишь в самом свежем и жидком состоянии. Так нужно на деле приучать себя к утончению и помнить, что даже слон умножает силу свою на растениях."*

Исходя из ее слов, можно сказать, что употребляя убойную пищу, помимо впитывания негативной энергетики, мы привлекаем к своей личности темные сущности Тонкого мира, употребляя пищу саттвичную, мы лишаем себя такой компании.

Рассмотрим принцип ахимсы, который является фундаментом вегетарианской диеты в йоге. Этот принцип поставлен мудрецом Патанджали на первую ступень его труда "Йога-сутры", которым руководствуются все практикующие йогины в мире.

Ахимса - принцип не причинения вреда, принцип ненасилия по отношению ко всем живым существам и себе. Также этот принцип описан и во всех не менее значимых йога - источниках, в сутрах, ведах, упанишадах, он распространен в виде обета во многих восточных духовных школах, таких как буддизм, джайнизм и индуизм. В христианстве ахимсе соответствуют заповеди «Не убий» и «Возлюби ближнего твоего, как самого себя». Этому принципа следует придерживаться любому человеку, практикующему йогу. Он является этическим принципом вегетарианства, ибо не иначе как с помощью насилия, причинения боли и страдания живому существу - корове, свинье или иному животному, или птице, добывается мясо. Считается, что все живые существа по своей природе духовны и являются частичками или искрами Бога, который в одной из Своих ипостасей как Параматма (Сверхдуша) постоянно присутствует во всех живых существах - животных, растениях, рыбах, насекомых и даже в микроорганизмах.

Б.К.С. Айенгар в своем труде "Йога Дипика: прояснение йоги" четко выражает свою позицию по поводу практики ахимсы:

*"Йог верит, что убить или уничтожить существо – значит оскорбить его Создателя. Люди совершают убийства ради пропитания или из самозащиты. Но, если человек – вегетарианец, это еще не значит, что*

он чужд насилия по темпераменту или что он йог (хотя вегетарианство — необходимое условие для занятий йогой)".

Рассмотрим значение слова "вегетарианство" в современном понимании.

Латинское слово *vegetus* означает "крепкий, полный сил, бодрый, деятельный"; *vegetabilis* означает "растительный"; а *vegetare* - "расти, развиваться". Следовательно быть вегетарианцем - означает быть здоровым, полным сил, расти и развиваться. Вегетарианская диета настраивает человеческое тело на тонкие вибрации, что позволяет ему развиваться не только физически, но и духовно. Сейчас вегетарианцев делят на несколько групп:

- пескетерианцы - те, кто исключает всю пищу животного рациона кроме рыбы, молока и яиц;
- оволактовегетарианцы - исключают из своего рациона все продукты животного происхождения кроме молока и яиц;
- лактовегетарианцы - исключают из рациона всю животную пищу кроме молока;
- веганы - исключают любую пищу животного происхождения, включая мед;
- сыроеды - питаются исключительно растительной пищей, не подвергнутой, или подвергнутой минимальной (до 40 градусов) обработке.

Также есть моносыроеды, фрукторианцы, праноеды (питаются монотрофно, либо только фруктами, или же праной - жизненной энергией).

Как мы видим - диета, описанная в основных йога - источниках приближена к современной так называемой лактовегетарианской.

Первое вегетарианское общество было основано в Англии в 1847 году, где вегетарианство получило распространение, как утверждают некоторые, под влиянием буддизма и индуизма, с которыми английские колонизаторы познакомились в Индии.

Вегетарианское движение в России появилось в конце XIX века. В 1894 году была открыта первая вегетарианская столовая в Москве, а 1901 году в Санкт-Петербурге было зарегистрировано первое вегетарианское общество, в 1909 году создаётся Московское вегетарианское общество. С 1909 по 1915 год выпускается журнал «Вегетарианский вестник». Вскоре в разных городах дореволюционной России появились вегетарианские поселения, школы, детские сады, столовые, определённую роль при этом сыграло влияние писателя Льва Николаевича Толстого. Вегетарианство является главной темой одной из работ Толстого — эссе «Первая ступень». В этом труде Лев Толстой писал:



*"Это ужасно! Не те страдания и гибель живых существ, но то, как человек без нужды подавляет в себе высшее духовное начало - чувство сострадания и жалости по отношению к подобным ему живым существам - и, попирая собственные чувства, становится жестоким. А ведь как крепка в сердце человеческом эта заповедь - не убивать живое!"*

Известные путешественники, художники, основатели течения Агни-йога - семейство Рерихов также обращало внимание своих последователей на тему вегетарианства. Они сделали огромный вклад в популяризацию йоги в нашей стране. Но с приходом советской власти обстановка в России накалилась, вегетарианским учреждениям стали чинить препятствия: увеличили арендную плату за помещения, вводили повышенные требования к служебному персоналу. Позднее вегетарианские общества запретили, а в 1929 году многочисленных членов обществ арестовали и частично сослали на Соловки.

В последние годы в России обстановка куда спокойнее, открываются вегетарианские кафе и рестораны, магазины, центры общения, стала популярна йога, в аспекты которой входит такой тип питания, общество становится терпимее, и многие люди начинают задумываться о его пользе.

Во всем мире все больше врачей, диетологов и сторонников здорового образа жизни обращает внимание на вегетарианское питание, как систему здорового питания.

Так в чем же заключается польза такой системы питания? Прежде чем ответить на этот вопрос попробуем разобраться в чем вред мяса.

Начнем с того, как оно попадает в холодильники его потребителей:

На животноводческих фермах скоту добавляют в пищу антибиотики, гормоны, транквилизаторы, чтобы предотвратить появление и распространение инфекционных заболеваний среди животных, контролировать их поведение, ускорить рост и набор веса, снизить состояние стресса и притупить чувства, поскольку запах крови вызывает у нехищных животных страх, а считается, что страх и стресс отравляет мясо и портит его вкус, к тому же страх делает животных агрессивными и неуправляемыми, что усложняет процесс забоя. После забоя начинается процесс разложения, при разложении мясо имеет свойство выделять токсичные вещества, которые также называют "трупным ядом", затем мясо обрабатывают химикатами, чтобы замедлить процесс разложения и придать мясу товарный вид, так как если это не сделать, то спустя 2 - 3 дня мясо приобретет серо-зеленый оттенок и в нём заведутся личинки трупных червей, не говоря уже об аромате, который оно будет источать. На заметку: пестицидов в мясе в 13 раз больше, чем в фруктах и овощах, возможно, потому что они накапливаются в организме животных?

Изделия наподобие колбасы, ветчины, сосисок, котлет и прочего имеют длительные сроки хранения благодаря добавлению в них большого количества консервантов и химических веществ, придающих им товарный вид и "аппетитный" запах. Про процесс производства данных изделий - отдельная история, в их составе содержится лишь малое количество того самого мяса, большую часть составляя субпродукты, белково-жировые эмульсии и белковые стабилизаторы. В эмульсии добавляется соевый белок, растительное масло, вода, казеинат натрия – вещество на основе казеина, основного протеина молока. Сначала из этого белка делают порошок, потом снова растворяют – в гидроокиси натрия, и добавляют в эти продукты, чтобы увеличить содержание белка. Все эти вещества физиологически не могут перевариться и усвоиться: организм просто не понимает, что с этим делать и тратит всю свою энергию на попытки хоть что-то из этой пищи взять для себя и более-менее безопасно вывести внушительные остатки.

#### **Затем рассмотрим физиологические особенности человеческого организма:**

Ученые К.Линней и Ч.Дарвин, а также другие великие ученые считали, что «по внешнему и внутреннему строению человеческого организма в отличие от плотоядных животных, растительная пища – овощи и фрукты являются естественной для человека».

Доктор медицинских наук Милтон Р. Милз провел исследование анатомических особенностей человека, выводом которого явилось то, что пищеварительный тракт человека полностью приспособлен для растительной пищи и по своему строению человек ближе к травоядным, нежели к плотоядным живым существам.

Небольшая сравнительная таблица из исследования Милтона Р. Милз:

<p><b>Сравнительный анализ пищеварительной системы человека с плотоядными, травоядными и всеядными животными</b></p> <p>VITA.ORG.RU</p>	<p><b>ЗУБЫ (МОЛЯРЫ)</b>                  Плотоядные: острые, с зазубренными краями, в форме лезвия                  Травоядные: плоские, с выступами и сложной поверхностью                  Всеядные: острые лезвиеобразные и/или плоские                  Человек: плоские с бугорками</p>
<p><b>ЛИЦЕВЫЕ МЫШЦЫ</b>                  Плотоядные: уменьшены, чтобы обеспечить широкое раскрытие ротовой полости                  Травоядные: хорошо развиты                  Всеядные: уменьшены                  Человек: хорошо развиты</p>	<p><b>ЖЕВАНИЕ</b>                  Плотоядные: отсутствуют, глотают еду полностью                  Травоядные: необходимо тщательное пережевывание                  Всеядные: глотают пищу целиком и/или простое дробление                  Человек: необходимо тщательное пережевывание</p>
<p><b>ЧЕЛЮСТЬ</b>                  Плотоядные: челюстной угол не расширен                  Травоядные: угол расширен                  Всеядные: угол не расширен                  Человек: угол расширен</p>	<p><b>СЛЮНА</b>                  Плотоядные: нет пищеварительных ферментов                  Травоядные: ферменты, расщепляющие углеводы                  Всеядные: нет пищеварительных ферментов                  Человек: ферменты, расщепляющие углеводы</p>
<p><b>РАСПОЛОЖЕНИЕ ЧЕЛЮСТНОГО СУСТАВА</b>                  Плотоядные: на одном уровне с большими коренными зубами                  Травоядные: над уровнем больших коренных зубов                  Всеядные: на одном уровне с большими коренными зубами                  Человек: над уровнем больших коренных зубов</p>	<p><b>ТИП ЖЕЛУДКА</b>                  Плотоядные: однокамерный                  Травоядные: однокамерный или многокамерный                  Всеядные: однокамерный                  Человек: однокамерный</p>
<p><b>ДВИЖЕНИЕ ЧЕЛЮСТИ</b>                  Плотоядные: иссекающее, плохо двигается из стороны в сторону                  Травоядные: не иссекающее, хорошо двигается из стороны в сторону и вперед-назад                  Всеядные: иссекающее, плохо двигается из стороны в сторону                  Человек: не иссекающее, хорошо двигается из стороны в сторону и вперед-назад</p>	<p><b>КИСЛОТНОСТЬ ЖЕЛУДКА</b>                  Плотоядные: pH 1 или менее при наличии пищи в желудке                  Травоядные: pH 4-5 при наличии пищи в желудке                  Всеядные: pH 1 или менее при наличии пищи в желудке                  Человек: pH 4-5 при наличии пищи в желудке</p>
<p><b>ГЛАВНЫЕ ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ МЫШЦЫ</b>                  Плотоядные: височные                  Травоядные: жевательные и крыловидные                  Всеядные: височные                  Человек: жевательные и крыловидные</p>	<p><b>ЁМКОСТЬ ЖЕЛУДКА</b>                  Плотоядные: 60-70% от общего объема пищеварительного тракта                  Травоядные: менее 30% от общего объема                  Всеядные: 60-70% от общего объема                  Человек: 21-27% от общего объема</p>
<p><b>ВЕЛИЧИНА РАСКРЫТИЯ ЗЕВА ПО ОТНОШЕНИЮ К РАЗМЕРУ ГОЛОВЫ</b>                  Плотоядные: больше                  Травоядные: меньше                  Всеядные: больше                  Человек: меньше</p>	<p><b>ДЛИНА ТОНКОЙ КИШКИ</b>                  Плотоядные: в 3-6 раз больше длины тела                  Травоядные: в 10-12 и более раз больше длины тела                  Всеядные: в 4-6 раз больше длины тела                  Человек: в 10-11 раз больше длины тела</p>
<p><b>ЗУБЫ (РЕЗЦЫ)</b>                  Плотоядные: короткие и остроконечные                  Травоядные: широкие, плоские, лопатообразные                  Всеядные: короткие и остроконечные                  Человек: широкие, плоские, лопатообразные</p>	<p><b>ТОЛСТАЯ КИШКА</b>                  Плотоядные: простое строение, короткий и гладкий                  Травоядные: длинный, сложное строение, может иметь мешкообразные выпячивания                  Всеядные: простое строение, короткий и гладкий                  Человек: длинный, может иметь мешкообразные</p>
<p><b>ЗУБЫ (КЛЫКИ)</b>                  Плотоядные: длинные, острые и загнутые                  Травоядные: тупые и короткие или длинные (для защиты) или отсутствуют                  Всеядные: длинные, острые и загнутые                  Человек: короткие, в виде усеченного конуса</p>	<p><b>ПЕЧЕНЬ</b>                  Плотоядные: производит детоксикацию витамина А                  Травоядные: не производит детоксикацию витамина А                  Всеядные: производит детоксикацию витамина А                  Человек: не производит детоксикацию витамина А</p>
<p><b>НОГТИ</b>                  Плотоядные: острые когти                  Травоядные: плоские ногти или тупоконечные копыта                  Всеядные: острые когти                  Человек: плоские ногти</p>	<p><b>ПОЧКИ</b>                  Плотоядные: высококонцентрированная моча                  Травоядные: моча умеренной концентрации                  Всеядные: высококонцентрированная моча                  Человек: моча умеренной концентрации</p>

Милтон Р. Милз, Д.М.Н.

Сравнительная анатомия пищеварительной системы

VITA.ORG.RU

## **А теперь перейдем непосредственно к свойствам мяса и последствиям употребления такой пищи:**

Мясо попадает в кишечник человека и продолжает там гнить и разлагаться, так как кишечник человека в 6 раз больше длины тела (в отличие от плотоядных животных), все яды и токсины, выделяемые мясом, всасываются через кишечник в организм человека и вызывают интоксикацию, она выражается в проблемах с кожей, ногтями и волосами, в постоянной усталости, в вегетососудистых нарушениях, в проблемах с пищеварением: застоем каловых масс, вздутием, дисбактериозом, запорами и прочими сигналами о том, что организм отравлен.

Ученые уже доказали, что мясо из-за высокого содержания холестерина (который впрочем и так вырабатывается нашим организмом в нужном количестве), мочевой кислоты и других вредных веществ вызывает сердечно-сосудистые заболевания, заболевания нервной системы, рак, болезни почек, печени и других органов. Почетный профессор Корнелльского университета Коллин Кэмпбелл и его сын Томас М. Кэмпбелл - врач по профессии написали нашумевшую книгу "Китайское исследование". Заголовок "The China Study (Китайское исследование)" взят из общепринятого сокращенного названия "China-Cornell-Oxford Project" — беспрецедентного по масштабам 20-летнего проекта, стартовавшего в 1983 году и проведенного совместными усилиями Китайской Академии Превентивной Медицины, Корнелльским и Оксфордским Университетами (соответственно США и Великобритания). В исследовании доказана взаимосвязь между потреблением продуктов животного происхождения и рядом хронических заболеваний, таких как рак груди, простаты и кишечника, диабет и коронарная болезнь сердца.

Доказано, что при убийстве животного в мясо попадает так называемый «токсин страха», который накапливается в организме потребляющего его человека. Он влияет на деятельность нервной и сердечно-сосудистой системы, а также угнетает выделение гормонов серотонина, адреналина и т.д., то есть подавляет эмоционально человека на тонком уровне, делает его более несчастным.

Животные жиры очень плотные, вязкие и тугоплавкие, они сильно нагружают очистительные сооружения нашего организма - печень и почки, отсюда и более быстрая, чем это заложено природой, утрата их дееспособности. И это далеко не все негативные факторы.

Как мы уже выяснили, мясо - это тамасичный продукт, на тонком уровне оно несет в себе энергии смерти и насилия, вызывает такие негативные эмоции как страх и ненависть.

*"Условия пищи не важны. Главное избегать кровь, как начало, вносящее эманации, непотребные для уточненного организма... не будет сердце наполняться живой или животной кровью, ибо качество сердца не примет это" (Агни-йога)*

## **И конечно же рассмотрим пользу вегетарианского питания.**

В первую очередь растительная пища богата клетчаткой, она улучшает и нормализует пищеварение, помогает вывести из кишечника шлаки и другие вредные вещества и соединения, помогает нормализовать вес. Растительная пища богата витаминами С и Р, содержащиеся в фруктах и овощах, калием, магнием и бета-каротином. Каротиноиды моркови и облепихи, ликопин томатов, катехины и полифенолы чёрного и зелёного чая, оказывают положительное воздействие на эластичность сосудов, эфирные масла различных пряностей, обладают выраженным антимикробным действием, такие продукты как орехи, овес и ячмень снижают уровень холестерина в крови. Наш организм производит достаточное количество холестерина и поступление его с пищей является излишним. Продукты животного происхождения являются источником холестерина ЛПНП, который вызывает атеросклероз. Растительные жиры в свою очередь способствуют выведению холестерина из организма. Не даром врачи при повышенном холестерине рекомендуют сократить потребление животных жиров.

Растения, в том числе и пищевые, синтезируют и накапливают большое количество различных по строению биологически активных веществ, которые участвуют в процессах жизнедеятельности организма человека и выполняют в нём самые разнообразные функции. Это, прежде всего, белки, жиры, углеводы, а также витамины, флавоноиды и другие вещества, эфирное масло, органические соединения макро и микроэлементов и т.д. Все эти природные вещества, в зависи-

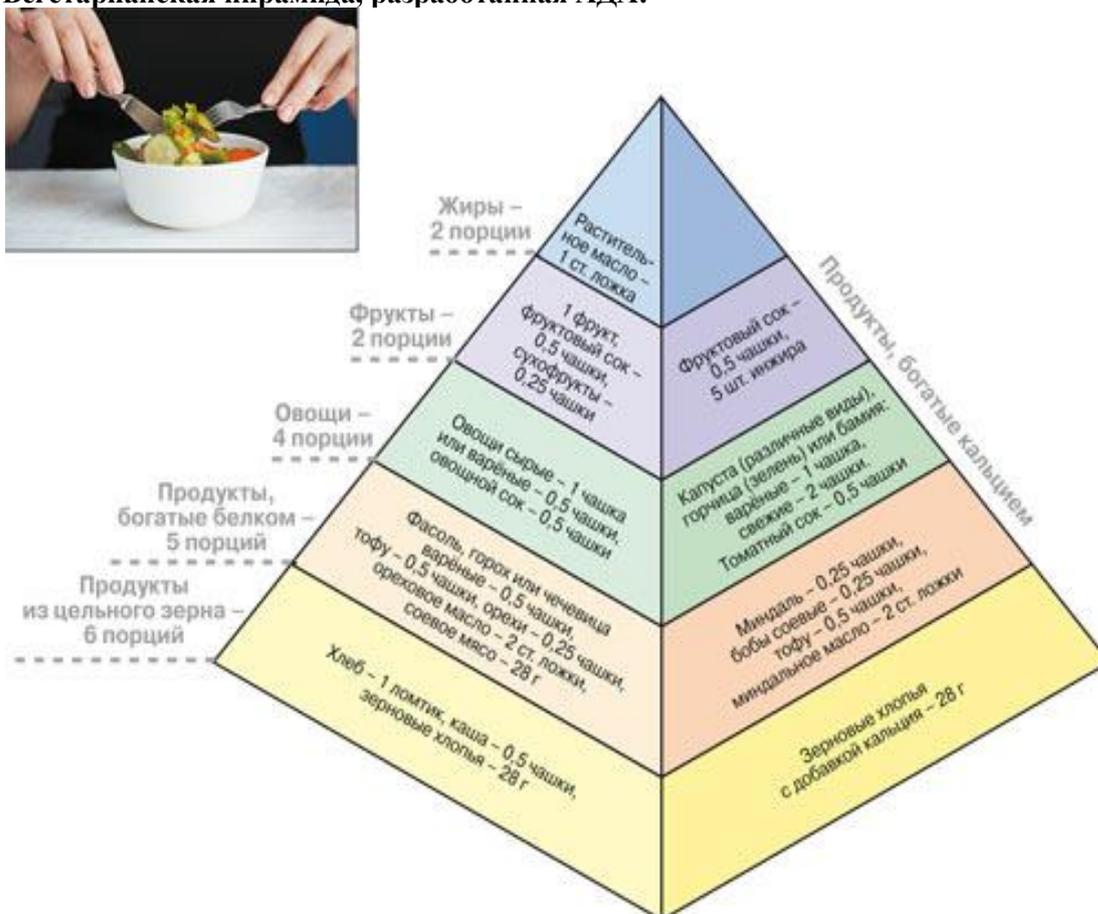
мости от способа употребления и количества, обеспечивают нормальную жизнедеятельность организма и при необходимости оказывают то или иное лечебное действие.

Ученые-генетики, вставшие на защиту вегетарианства, утверждают, что человеку для полноценной жизни следует избегать включать в свой рацион генетически сходные продукты. Биохимические процессы человека и млекопитающих мало отличаются друг от друга, более 85% генов также совпадает. Растения же имеют с человеческим геномом почти ничего общего.

При соблюдении вегетарианской диеты человек становится более активным и энергичным, процесс пищеварения не отнимает много энергии у организма, после приема пищи человек в целом остается бодрым, не ощущает сонливости или тяжести, у него нормализуется работа желудочно-кишечного тракта, уходят проблемы с кожей, волосами и ногтями, снижается риск возникновения многих серьезных заболеваний, несомненно увеличивается продолжительность жизни, повышается ясность мышления.

Но и как любая другая система питания вегетарианская диета должна быть сбалансированной. Необходимо продумать свой рацион. При неверно спланированном рационе питания часто встречаются такие проблемы как железодефицитная анемия, недостаток витаминов группы В, в частности В12, витаминов А и D, а также кальция. Американская Диетологическая Ассоциация (АДА) и диетологи Канады единодушно поддерживают вегетарианскую диету, они составили вегетарианскую диету, исключающую возникновение подобных дефицитов, также они считают ее подходящей для всех состояний организма, включая беременность и кормление, а также детский возраст.

#### Вегетарианская пирамида, разработанная АДА:



Как мы видим, в основу пирамиды входят цельнозерновые продукты (хлеб из цельнозерновой муки, овсянка, гречка, нешлифованный рис). Эти продукты должны составлять основу рациона, есть их нужно несколько раз в день. Они содержат углеводы, белок, витамины группы В, минералы и пищевые волокна.

Затем следуют продукты, богатые белком (бобовые и орехи). Орехи — источник незаменимых жирных кислот, витамина Е и белков. Согласно аюрведе, наилучшими орехами являются миндаль, кедровый и грецкий орехи.

Бобовые — богаты железом и цинком. Лучшим продуктом из бобовых аюрведа называет маш, так как он легче переваривается, по сравнению с остальными бобовыми. Особое значение аюрведа уделяет такому блюду, как кхечари. Это смесь лущенного маша и риса басмати. Используется в очищающей терапии, в период выздоровления, а также является главным блюдом йогического рациона. Сюда же можно включить молочные продукты, такие как творог (хотя в "Гхеранда Самхите" творог считается неподходящей пищей для йогина), панир (адыгейский сыр), кефир и молоко. Аюрведа рекомендует есть свежие, преимущественно, творожные сыры. Елена Рерих в своей книге "Агни йога" пишет: *"Не нужны все перебродившие сыры и иные продукты, наполненные ядом разложения. Конечно, все сливочные и творожные сыры очень полезны, также и... сыры (голландские) вполне приемлемы, но при условии их свежести или молодости и если желудок их принимает"*. Также Аюрведа не рекомендует есть сыры постоянно, ссылаясь на то, что это тяжелая пища.

Аюрведа и авторы йогических текстов уделяют особое значение молоку. Лучшим молоком Аюрведа называет парное молоко, которое принимается "непосредственно в рот из вымени", она называет его "высшим нектаром амритапарам", оно легко усваивается, однако в этом случае нужно быть уверенным в чистоте коровы.

Сырое молоко плохо переваривается, способствует образованию слизи в организме, поэтому его следует нагревать, причем надлежащим образом, т.к. излишне кипяченое молоко, как и сырое, тяжело усваивается организмом.

Большинство авторов советуют доводить молоко до кипения трижды с интервалами около 4 минут, но не кипятить и пить молоко горячим. Для лучшего усвоения его можно насытить воздухом, переливая из одной посуды в другую и подсластить медом. Можно добавить кардамон, корицу, мускатный орех, куркуму - специи в соответствии с конституцией (вата, питта, капха).

Выше мы видим овощи. Темно-зелёные и листовые овощи богаты железом и кальцием, жёлтые и красные — источники каротиноидов, витаминов А и D, также они прекрасно очищают организм.

Фрукты идут после овощей. Здесь указано минимальное количество порций фруктов. Все мы прекрасно понимаем, что этот продукт нужно употреблять больше. Фрукты являются отличным источником железа, калия, магния, клетчатки, витаминов: А, В и С, РР и креатина, их заслуги перед человеческим организмом просто колоссальны.

На самой вершине находятся растительные масла, богатые незаменимыми жирными кислотами Омега-3 и Омега-6. Их нужно употреблять меньше всего. Желательно, чтобы масла были холодного отжима: льняное, кунжутное и т.п. Ежедневная норма: одна-две столовые ложки, при этом учитывается масло, которое использовали при приготовлении пищи и для заправки салатов. Для нестрогих вегетарианцев сюда можно включить небольшое количество сливочного масла, Аюрведа настоятельно рекомендует использовать топленое сливочное масло - гхи, оно продается в супермаркетах или его можно топить самостоятельно (что считается лучшим вариантом, т.к. это будет действительно натуральный продукт, в котором точно нет консервантов). Аюрведа называет масло гхи наилучшим среди всех масел, обладающим огромными целительными силами, лечащим тысячи болезней и увеличивающим продолжительность жизни. Особенно рекомендуется оно представителям питта-конституции. Готовить еду лучше на этом масле. Также его можно использовать и как средство, стимулирующее пищеварение. *"Положите чайную ложку топленого масла в ваше блюдо (но не больше, так как любое масло в чрезмерном количестве не полезно для здоровья)"* Д. Чопра "Идеальное здоровье".

Также хотелось бы уделить внимание меду. Аюрведа называет множество полезных свойств меда, однако при правильном его употреблении. Не рекомендуется нагревать мед, смешивать его с горячим, с равным количеством гхи, а также принимать в жаркое время года.

*"За то, что мед является идеальной сладкой пищей, на санскрите его называют "Мадху". "Мадху" означает "совершенство сладкого", в противоположность "Мадхуре" - сладкому, которое должно быть"*

*переварено, прежде чем сможет отдать свою сладость Ахамкаре. Все остальные физические субстанции - всего лишь Мадхура; только мед представляет собою Мадху.*" Р. Свобода "Пракрити".

Мудрецы говорят о том, что сегодняшняя пища становится нашей завтрашней ментальной материей. Каждый день физическая пища питает нашу физическую материю, жизненную энергию, которая в свою очередь питает ментальную материю. Более тонкие проводники выходят из грубых проводников. Многие йога-практики отмечают, что при постепенном отказе от убойной пищи, их медитации становятся глубже, что доказывает теорию о духовном развитии, так как медитация - это ни что иное, как познание реальной природы Вселенной, познание духовной связи с миром.

Чарльз Ледбитер в своем труде: "Вегетарианство и оккультизм" пишет:

*"Ясно, что долгом человека по отношению к себе является насколько возможно большее развитие его проводников, чтобы в распоряжении души были совершенные инструменты. Есть и более высокая стадия, на которой сама душа учится быть подходящим инструментом в руках божественного, совершенным каналом божественной милости, но первый шаг к этой высокой цели состоит в том, чтобы сама душа научилась в полной мере управлять низшими телами, так чтобы в них не было никаких мыслей или чувств кроме тех, что душа позволяет. Потому все эти проводники должны быть эффективными, насколько возможно, а также чистыми и свободными от всякого заражения, и очевидно, этого никогда не будет, пока человек поглощает своим физическим телом столь нежелательные ингредиенты. Даже физическое тело и его чувственное восприятие никогда не будут работать на полную мощность без чистого питания. Всякий перешедший на вегетарианскую диету скоро начинает замечать, что его чувства вкуса и обоняния стали гораздо пронизательнее, чем когда он питался мясом, и что теперь он может различать в тонкие оттенки вкуса в той пище, что раньше он считал безвкусной — такой как рис или пшеница.*

*То же самое, но в гораздо большей мере, верно и для высших тел. Их чувства также не могут быть ясными, если в них вводится нечистая и грубая материя — всё, имеющее подобную природу засоряет и притупляет их, и душе становится всё труднее их использовать. Это факт, всегда признававшийся изучающими оккультизм, и вы обнаружите, что все приступавшие в древности к мистериям были людьми крайней чистоты, и конечно же, неизбежно, вегетарианцами. Мясное питание фатально для всякого истинного развития, и принимающие его водружают серьёзные и излишние трудности на своём пути."*

Как я уже упоминала в начале работы, вся пища, поступающая в наши тела, является строительным материалом организма, организм полностью обновляется и перестраивается за 7 лет. В наших силах выстроить крепкое вместилище духа или продолжать превращать его в слабый, болезненный сосуд с темной энергией. Выбор остается за каждым.

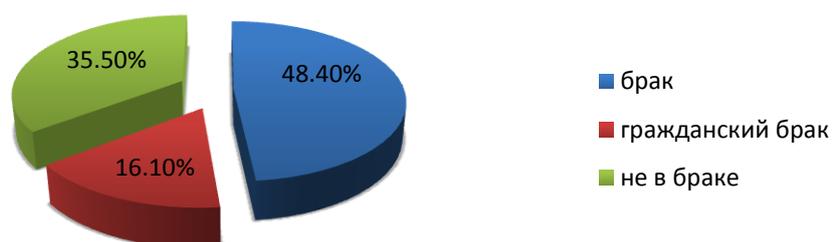
## ЧАСТЬ 2

### МИРОВОЗЗРЕНИЕ ПРАКТИКУЮЩИХ ЙОГУ НА ТЕМУ ВЕГЕТАРИАНСТВА

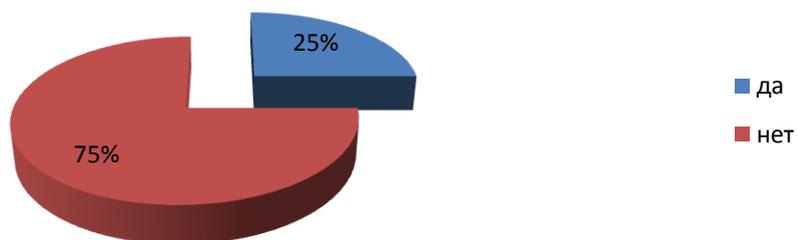
В этой части мы попробуем разобраться в отношении людей, практикующих йогу, к теме вегетарианства. Чтобы понять их отношение я провела небольшое статистическое исследование среди регулярных практиков йоги. В исследовании приняли участие 31 человек, из них 3 мужчины, остальные женщины, в возрасте от 21 до 55 лет.

В выборке приняли участие как начинающие практики йоги, так и давно практикующие, как будущие преподаватели, так и действующие преподаватели йоги.

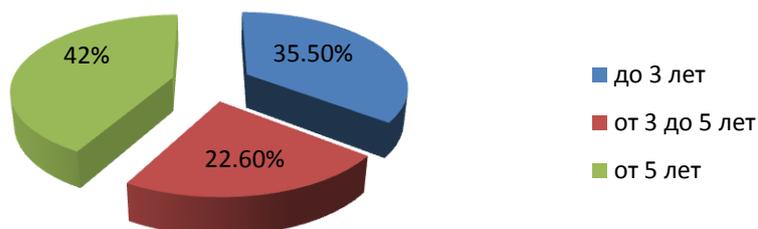
#### Семейное положение

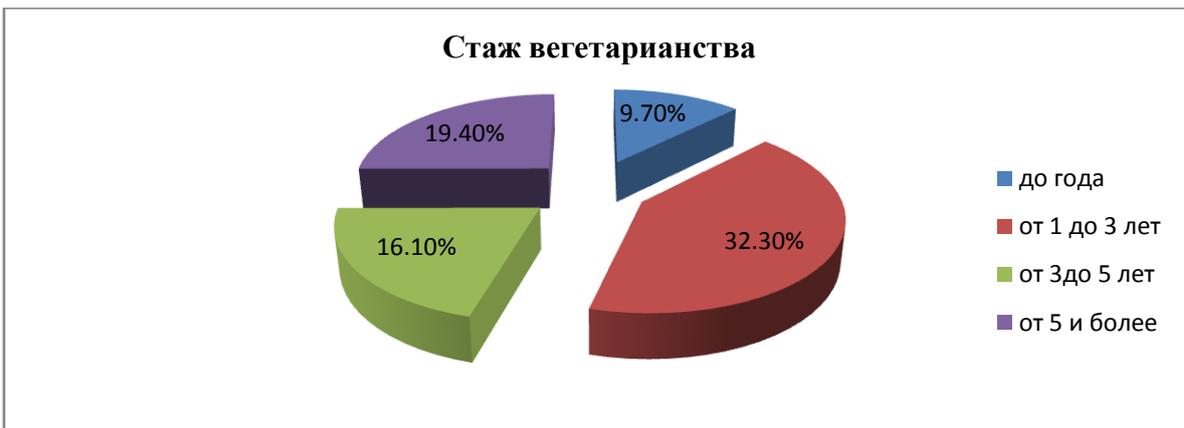


#### Наличие детей



#### Стаж практики йоги у опрошенных:





При этом у 6% опрошенных дети также являются вегетарианцами;

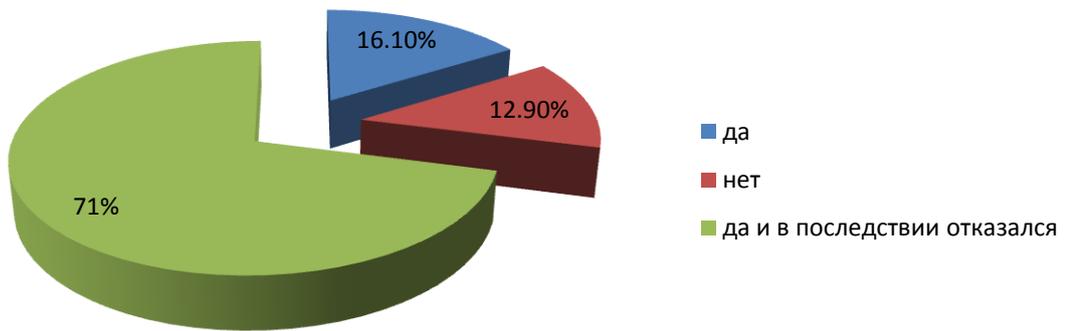
У 19,4 % есть близкие родственники, которые являются вегетарианцами

У остальных 80,6 % таких родственников нет;

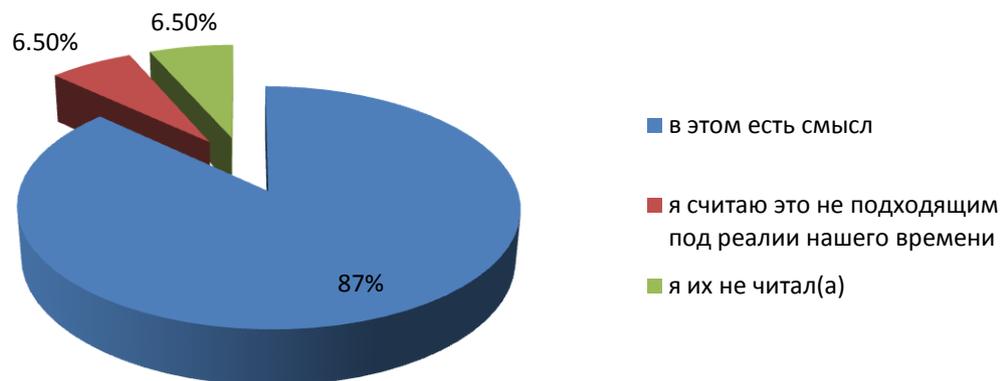
Все, кто имеют таких родственников - а это 19,4% опрошенных, поддерживают их выбор и одобряют его;



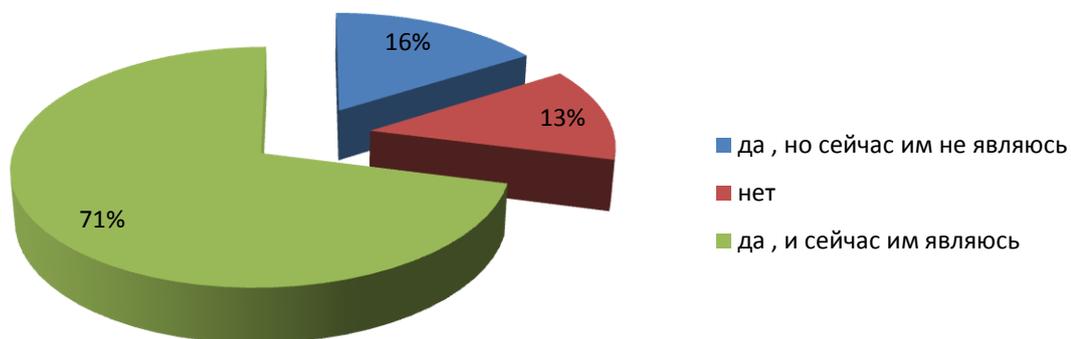
**Задумывались ли об отказе от мяса ранее?**



**В основных йога источниках практикующим йогу рекомендуется не употреблять мясную пищу. Каково Ваше отношение к этому?**

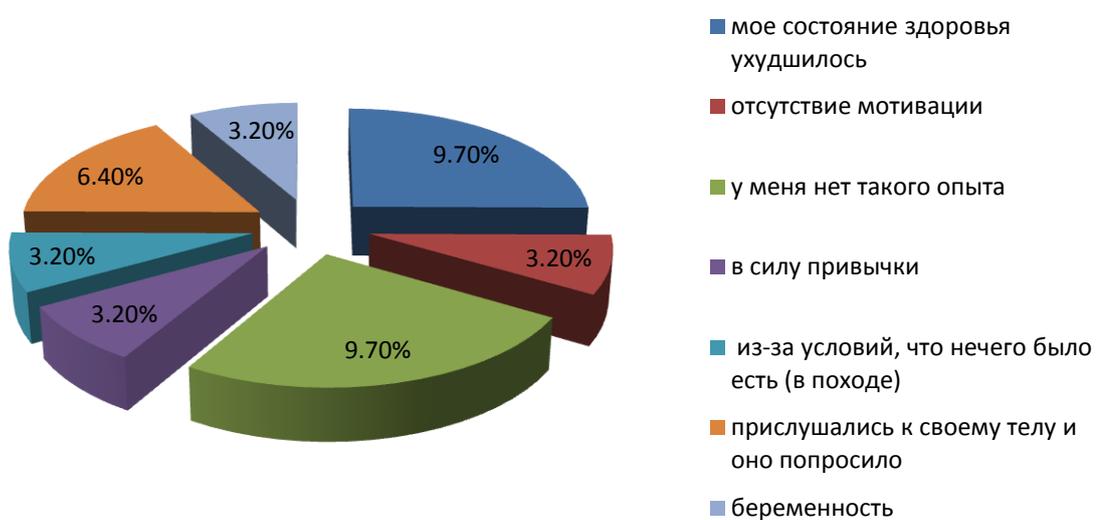


### Есть ли у Вас опыт вегетарианства?

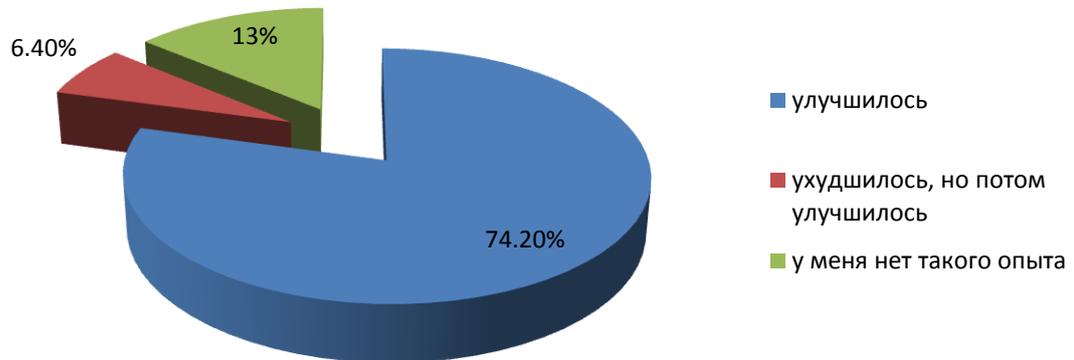


У всех вернувшихся на всеядение опрошенных опыт вегетарианства длился от 2 дней до 1 года.

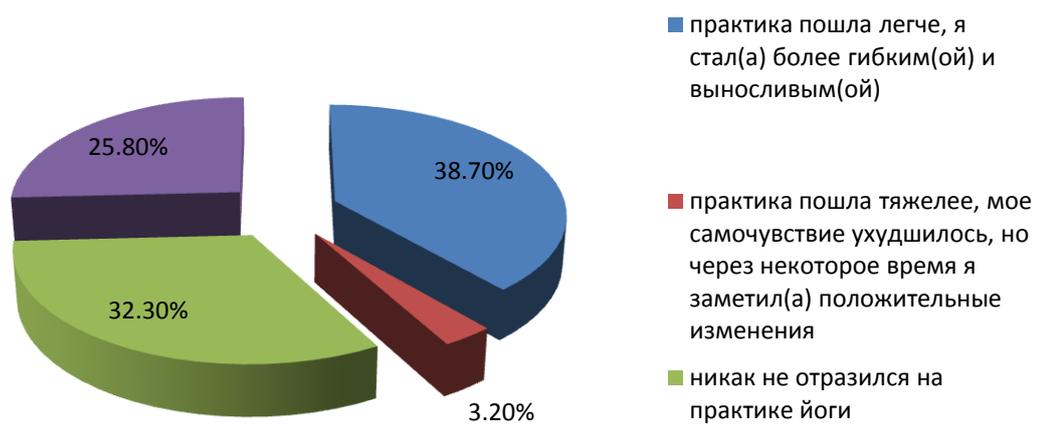
### Если есть опыт - почему вернулись?



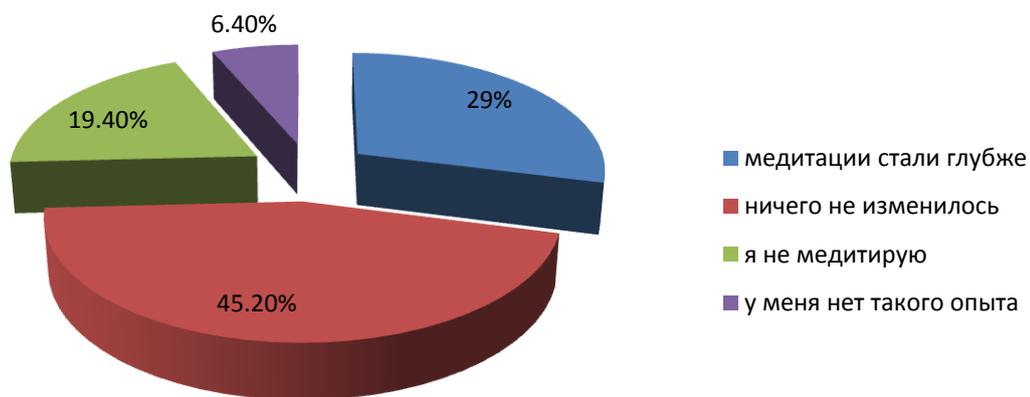
### Как повлиял отказ от мясной пищи на Ваше самочувствие?



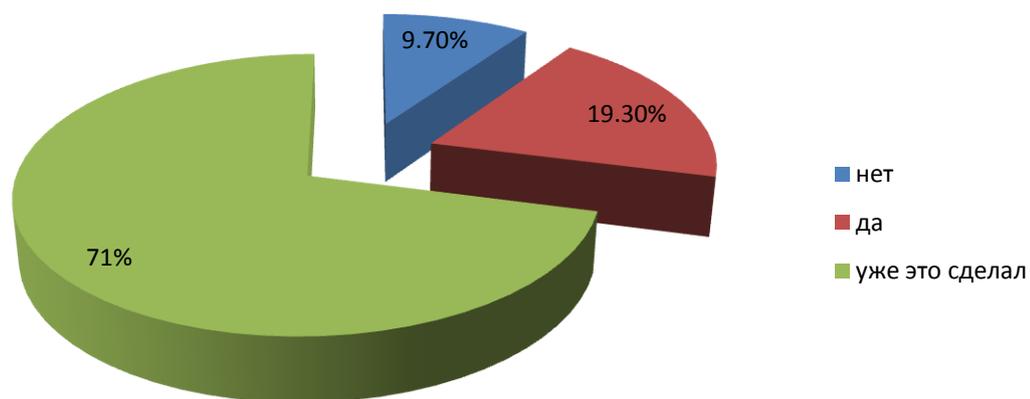
### Как повлиял отказ от мяса на Вашу практику йоги?



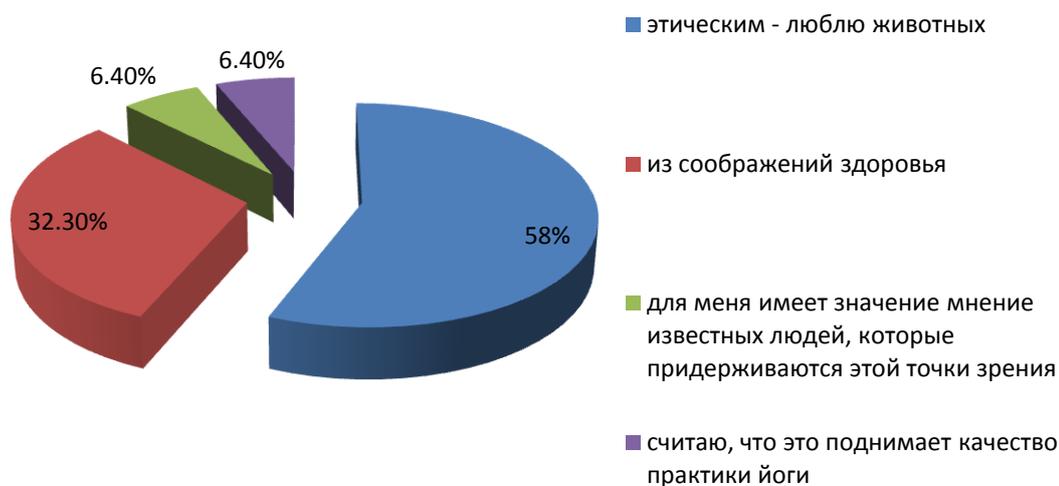
### Как повлиял отказ от мяса на глубину медитаций?



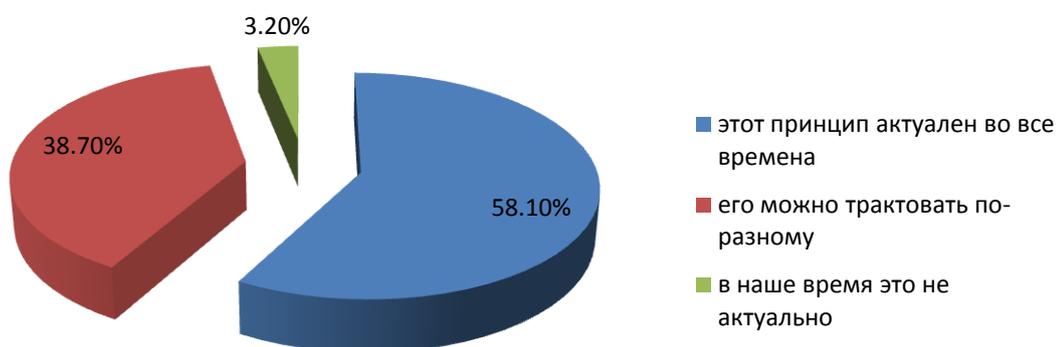
### Планируете ли Вы в будущем отказаться от мяса?



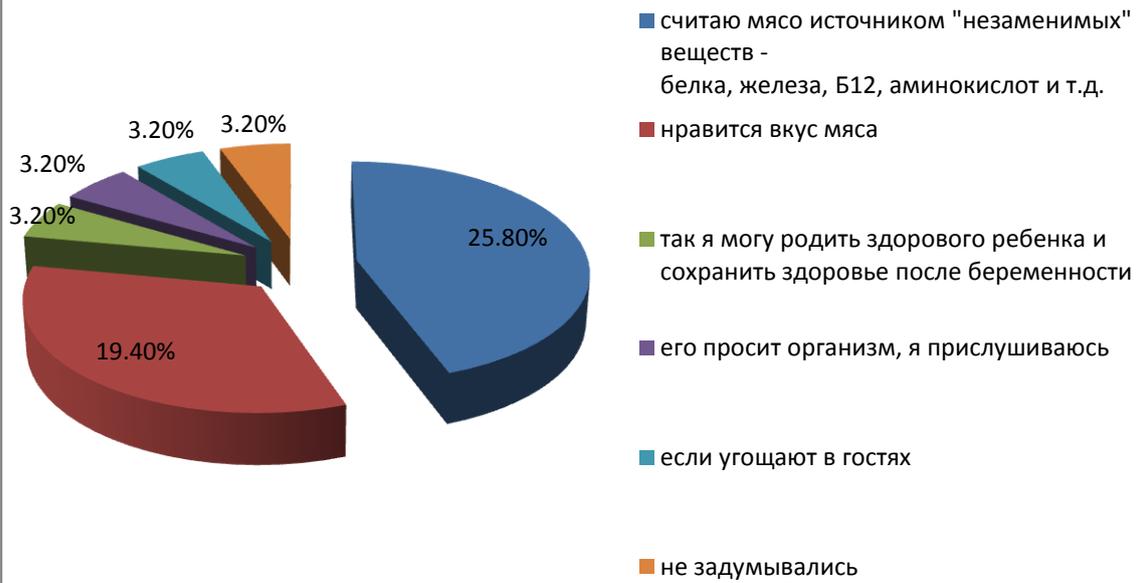
### По каким причинам Вы хотите это сделать или уже сделали?



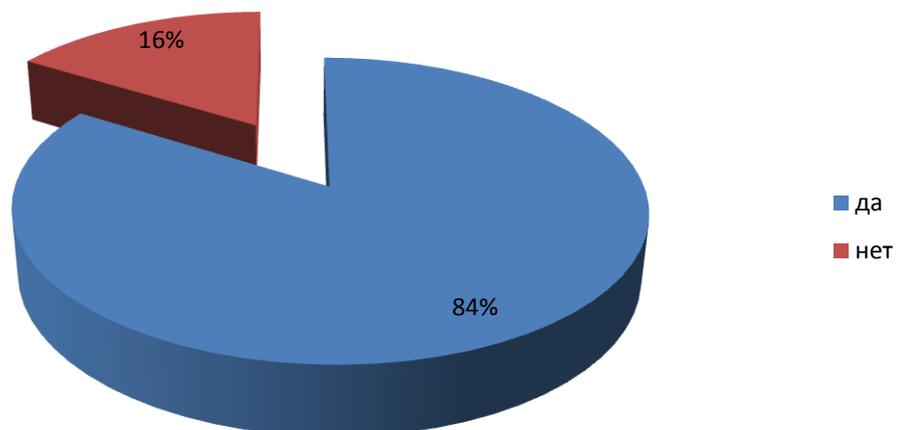
### Ваше отношение к принципу йоги - ахимса (не причинение вреда любому живому существу), как практикующего йогина:



### Почему Вы употребляете мясо?



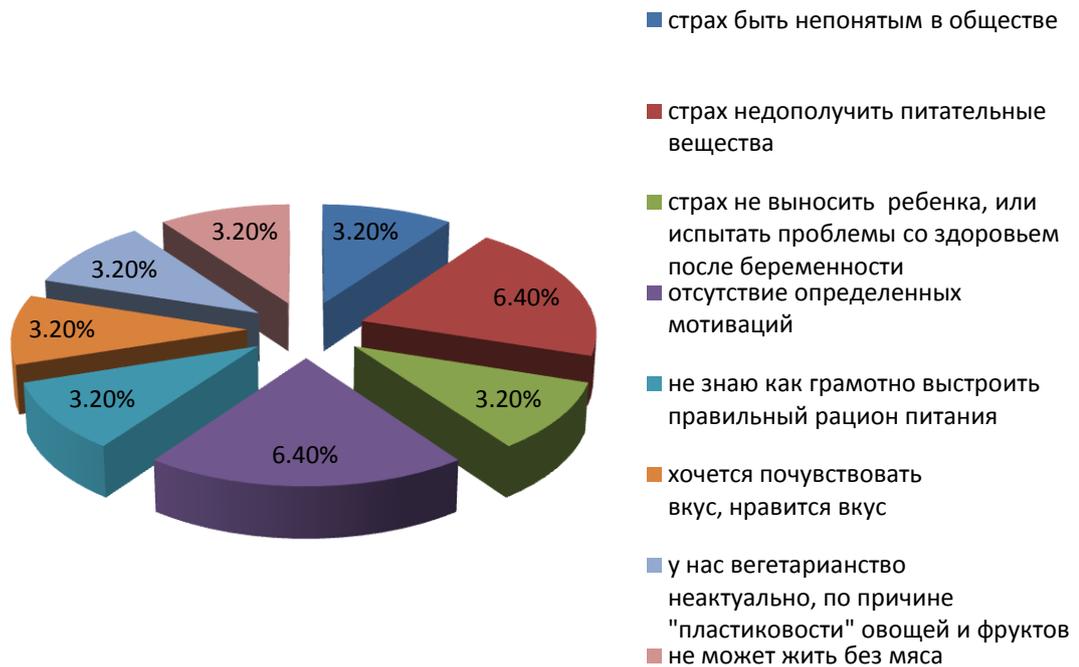
### Признаете ли Вы факт негативного влияния мяса на организм (закисление, загрязнение и т.д.)?



### Опишите Ваше отношение к вегетарианству:



### По какой причине Вы не хотите отказываться от мясной пищи?



Как мы увидели в целом, практикующие йогу люди относятся к вегетарианству положительно. Они отзываются о нем как о естественном типе питания для человека, называют его *"основой своей целостности и энергичности, чистоты и интуиции"*, *"гигиеной тела и ума"*. Они считают, что такой тип питания улучшает течение процессов тела и сознания, отмечают улучшение самочувствия, что практика йоги при вегетарианском питании становится качественнее. Но при этом делают акцент на том, что при смене своего рациона необходимо слушать свое тело и давать то, что оно просит, все должно происходить мягко, постепенно, без насилия над собой.

Люди старшего возраста отмечают, что с возрастом, организму требуется менее калорийная и тяжелая пища для получения энергии и также склоняются к вегетарианской диете.

Обращаясь к ответам опрошенных, мы видим, что практикующие йогу постепенно, так или иначе, при работе со своим физическим телом и тонкими телами, приходят к пониманию того, из чего нужно строить свои оболочки, признают мясо тяжелой, закисляющей и огрубевающей пищей. Чаще опрошенные приписывали, что прислушиваются к своему "тонкому" и описывают, что оно им подсказало: *"В любом случае, для достижения более тонких состояний однозначно необходимо менять свой рацион в пользу вегетарианского"*. Среди ответов также встречались этапы перехода, например: *"4 года без тяжелого мяса (свинина и говядина) 6 месяцев без птицы. На данный момент употребляю рыбу"* или *"из 10 лет практики года 2 было полного вегетарианства, последние 3 года иногда ем рыбу. Парнокопытных и птичьих не ем 5-6 лет"*, что опять подтверждает теорию о переходе практиков на более тонкие состояния, и осознание необходимости питать себя более тонкими материями.

### ЧАСТЬ 3

#### ПОЧЕМУ ПРАКТИКУЮЩИЕ ЙОГУ НЕ ХОТЯТ ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ МЯСА?

Вот мы и приблизились к результату исследования. Среди опрошенных оказалось 29 % практикующих, употребляющих мясную пищу. Как они объясняют свое отношение к вопросам питания?

Как мы видим 55,5 % из них имеют опыт вегетарианства, но вернулись к всеядению, по таким причинам как беременность (отмечали, что ребенок возьмет все необходимое из организма матери, но матери после родов будет очень сложно восстановиться), отсутствие мотиваций, сила привычки, из-за походных условий ( в походе не было другой пищи), ухудшения самочувствия, и чаще всего отвечают, что прислушались к своему телу и "оно попросило". Есть такие, кто ест мясо изредка, например в гостях, чтобы не обижать хозяев.

Часть опрошенных никогда не задумывались об этом и не читали соответствующие йога - источники, не считают ахимсу актуальной в реалиях нашего времени, любят вкус мяса и считают его продуктом, без которого тело не сможет полноценно функционировать. Также часть опрошенных привела обратную сторону ахимсы - они считают переход на вегетарианскую диету насильем над своим организмом и утверждают, что это прямое нарушение принципа ахимсы, как ненасилия над собой.

Также некоторые из опрошенных отмечают, что без животного белка их тело не может полноценно развиваться, слабо набирается мышечная масса, резко падает самочувствие.

Единицы отмечают, что они, может быть были бы и не против отказаться от мясной пищи, даже в некотором роде завидуют вегетарианцам и, испытывая угрызения совести, употребляют убойную пищу, но их пищеварение перестает нормально функционировать и лично им такая диета не подходит. 66,6% опрошенных "всеядных" в целом к такому питанию относятся положительно и в будущем планируют присоединиться к рядам вегетарианцев.



\*\*\*

Так или иначе, все практикующие вне зависимости от того, являются они вегетарианцами или нет, говорят о том, что они прислушиваются к своему организму и дают ему то, что он просит. Однако, остается открытым вопрос, а действительно ли мы правильно распознаем эти сигналы? Может быть, мы подпитываем неблагоприятные структуры, которые впоследствии паразитируют в нашем организме и заставляют его требовать от нас то, что им необходимо, ведь известно, что если в вашем кишечнике преобладает дрожжевая микрофлора, то и просить организм будет больше дрожжевых продуктов, если же почистить кишечник и не питать его дрожжами, то дрожжевых продуктов вам и не захочется. Стоит ли подпитывать именно эти структуры? Может быть, следует внимательнее прислушаться к более тонким вибрациям вашего тела и дать ему то, в чем оно действительно нуждается для развития.

В любом случае, выбор остается за каждым!

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. "Махабхарата"
2. "Бхагавадгита"
3. "Хатха-йога прадипика" с комментариями Свами Муктибодхананды Сарасвати
4. "Гхеранда-Самхита. Наставления мудреца Гхеранды"
5. "Йога-сутры Патанджали"
6. Аша "Йога питания. Секреты древних мудрецов"
7. Петр Щекалов "Пища для размышлений"
8. Л.Н. Толстой "Первая ступень"
9. Е.И. Рерих "Агни-йога"
10. Шри Паттабхи Джойс "Йога-мала"
11. Б.К.С. Айенгар "Йога-дипика. Прояснение йоги"
12. Чарльз Ледбитер "Вегетарианство и духовность"
13. Борис Мартынов (Борислав) "Йога. Источники и течения. Хрестоматия"
14. Е.И. Рерих "Агни-йога о новых путях лечения"
15. Э. Кришнамачарья "Аюрведа"
16. Чарльз Ледбитер "Скрытая сторона вещей"
17. Р. Свобода "Пракрети"
18. С.В. Джоши. "Аюрведа и панчакарма"
19. Материалы с сайта <http://www.vita.org.ru/>
20. Материалы с сайта <https://ru.wikipedia.org>