

# **Жизнь без еды.**

**Автор:**

**Йоахим Вердин**

**Польша, г. Познань**

**телефон: +48-6182-89119**

**e-mail: [jmw@breatharian.info](mailto:jmw@breatharian.info)**

**web site: <http://breatharian.info>**

Оригинальное название: “Styl Życia Bez Jedzenia”.

Издание второе, 2005.

Перевод с английского:

Ксения Прилепская

[libera\\_xenia@rambler.ru](mailto:libera_xenia@rambler.ru)

тел. +7 903 169 60 99,

Артём Абрамов

[gromokot@yandex.ru](mailto:gromokot@yandex.ru)

2007 год.

## **Девиз этой книги:**

***Я есть Сознание, и всё на свете есть моё творение.***

Авторские права этой книги ничем не ограничены. Вы можете использовать её, так как вам захочется. Можно копировать, распространять её в любой форме, не ставя меня в известность.

Знание, которое я обрёл, и, руководствуясь, которым, написал эту книгу, существовало всегда. Любой может найти подобную информацию, прочесть, записать. Я написал эту книгу для тех, кто ищет информацию в материальном виде.

Потенциально каждый может жить без еды, но потенциал не означает наличие необходимого навыка. Навык может быть наработан.

## **Это лишь информация.**

Эта книга содержит лишь информацию. Любая информация может быть (частично или полностью) правдивой или нет, вне зависимости от того, откуда почерпнута. «Великий духовный наставник», «просветлённый гуру», телевидение, книга, Интернет и так далее – всё это источники информации. Ни они, ни что-то (или кто-то) ещё не дадут вам настоящего Знания.

Знание, это то, что вы обретаёте сами, базирываясь на опыте, используя информацию, получаемую из разных источников. Информация сама по себе – не есть Знание. Проверив информацию на собственном опыте вы можете сказать: я Знаю. До этого вы лишь верили, а не обладали Знанием.

Вера нерушимо связана с Сомнением (это «две стороны одной медали»). Пока вы верите во что-то, вы, возможно, в глубине души, в этом и сомневаетесь. Верите, сомневаясь, сомневаетесь, веруя. Веруя, вы можете задавать вопросы, искать Знание, стремиться к нему. Но когда вы Знаете, у вас уже никаких вопросов не возникает – вы просто Знаете.

Поэтому не верьте слепо тому, что написано в этой книге. Лучше познать всё на собственном опыте. Используйте на пользу себе информацию, изложенную здесь, проверьте её на себе, создайте собственное Знание. Если вы будете лишь верить тому, что здесь написано – это не принесёт вам ничего хорошего.

Если вы думаете, что информация, получаемая извне, заменяет вам Знание, вы становитесь рабом информационного источника. Людями, верящими в так называемые авторитеты (гуру, наставников, учителей, экспертов) можно с лёгкостью манипулировать. Это одна из главных причин того, почему (и как) различные религии, партии, культы и всевозможные «измы», контролируют людей, их образ жизни, мысли, и на этом процветают.

Иными словами, я предлагаю вам думать самим. Используйте информацию, считая любых «духовных учителей» и «признанных авторитетов», СМИ и проч. лишь источниками. Затем работайте сами с информацией полученной от них, не позволяя никому манипулировать вами. Проверяйте на себе, получайте опыт, ибо, если вы не сделаете этого, то ваша информация никогда не преобразуется в Знание, и вам останется только верить.

Позвольте спросить: Вы верите в Бога?

Да?

Нет?

Почему?

И что из этого?

## Определения.

В Английском языке существуют слова «бретарианец» и «бретарианизм». Они оба образованы от слова «breath» - «дыхание». Эти слова не совсем точно отражают суть дела, их значение следует прояснить. Слыша слово «бретарианец» можно в первую очередь подумать о чём-то, что связано лишь с дыханием, но никак не с отказом от еды. Многие думают, что бретарианцы, это люди питающиеся воздухом.

Разные люди, интересующиеся темой отказа от еды, дают разные определения одному и тому же явлению. Чтобы сделать эту книгу более понятной, следует разобраться в определениях.

Отказ от еды (неедение) – это состояние человека, который не принимает никакой пищи, но при этом не постится и не занимается так называемым лечебным голоданием.

Отказавшийся от еды (неедающий) – человек, который не ест, но при этом не истощается и не голодает.

У меня есть ощущение, что вышеприведённые определения несовершенны, но они направляют читателя на правильный путь понимания предмета и неплохо отражают суть того, о чём эта книга.

Конечно, эти слова звучат несколько непривычно и неблагозвучно. К тому же, они могут пробуждать в подсознании читателя что-то неприятное. Я продолжаю искать лучший вариант.

Мне на ум приходят два выражения:

«Свободный от еды» - для человека, который не обязан есть.

«Свобода от еды» - как характеристика человека, который не зависит от еды и пребывает в этом состоянии.

Может у вас есть другие идеи?

Бретарианизм – отражает возможность человека (и не только) жить без пищи и воды, но с необходимостью дышать воздухом.

Бретарианец – человек, которому для жизни нужен только воздух, ни еды, ни пищи не требуется для совершенной работы тела.

Жизнь на энергии Света (жизнь на Свету, жизнь в Свете) – отражает возможность человека (и не только) жить без какого бы то ни было питания кроме Света (с большой буквы). Позже я дам точное определение, что такое Свет.

Жизнь на пране – отражает возможность человека (и не только) жить без каких бы то ни было потребностей, кроме праны (высокоэнергетический продукт конденсации Света).

## **ПРЕЖДЕ ЧЕМ МЫ НАЧНЁМ...**

### **Увлечение.**

В начале 2001 года я заметил в Польше некоторое увлечение (позже угасшее) темой бретарианизма, пранического питания, переходя на «жизнь в Свете». Я уверен, что большую часть этой «волны» создали СМИ. Мне представляется, что в разных странах, время от времени происходят такие же «всплески», скорее всего, мои польские наблюдения можно экстраполировать на весь мир.

Все было бы хорошо, если бы люди не вели себя как стадо неразумных овец, вслепую идущих за нерадивым пастухом. Этот поход «вслепую» привёл некоторых к смерти, и наделал больше вреда, чем пользы, не только тем, кто пострадал, но и всему явлению в целом. А всё вышло так лишь из-за недопонимания предмета и недостаточного Знания.

Несмотря на то, что вещают СМИ и говорят люди, сам факт непринятия физической пищи – есть лишь одна из стадий большого пути развития сферы Сознания, Осознанности, в которой живёт человек. Иными словами, - пути к совершенству, пути к осознанному духовному саморазвитию. Принимая отказ от еды за главную цель, и пытаясь научить тело жить без физической пищи, не проводя при этом необходимой духовной работы, можно обречь себя на ужасные страдания.

Одна из причин, по которым я написал эту книгу – донести правильную и практически применимую информацию по следующим вопросам:

- в чём суть предмета
- как сделать это наилучшим образом
- что не следует игнорировать
- на что нужно обратить внимание, и так далее...

Необходимо помнить, что отказ от еды напрямую связан с духовным саморазвитием. Хотя теоретически, даже полностью «несведущий в теме» человек может достичь возможности жить без необходимости поглощать продукты.

## **Предупреждение.**

Главная цель моих усилий состоит в том, чтобы довести до сознания интересующихся

- информацию о методах адаптации тела для правильного функционирования без нужды в еде.
- детальное рассмотрение процессов адаптации.
- детальное рассмотрение состояния тела, не нуждающегося в еде.

Тем не менее, не считайте эту книгу инструкцией, которая провела бы вас по процессу адаптации к жизни без еды. Моя задача - лишь донести до вас информацию.

Адаптация к жизни без еды – комплексный процесс, который, скорее всего, заставит вас расширить границы вашего Сознания. Ищите более опытных в этом вопросе людей, спрашивайте совета, находите информацию.

Тем не менее, помните, что каждый человек индивидуален, и по-своему будет проходить через процесс адаптации. К каждому нужен индивидуальный подход, персональная, чуткая работа. Каждый из тех, кто прошел такой процесс адаптации – прошёл его по-своему, индивидуально, непохоже на других.

## **Будьте соавтором этой книги.**

Для меня процесс написания книги, посвящённой жизни без еды, бесконечен. Чем больше я задумываюсь об уже написанном, тем больше мне

приходит в голову разных вещей, которые я хотел бы добавить, чтобы сделать этот труд более полным.

Моя задача состоит в том, чтобы дать максимально всеобъемлющую информацию по теме жизни без еды. Сам я знаю немало, и постоянно нахожу что-то новое, и всё равно – это не полная информация. И хотя в этой книге изложено много уникальной информации, я, тем не менее, приглашаю вас пополнить коллекцию фактов по нашей теме.

Если вы живёте, не нуждаясь в еде, или практикуете долгие посты, опытни в длительных лечебных голоданиях, пожалуйста, опишите ваш опыт и поделитесь наблюдениями. Напишите о себе, как вы готовите тело к жизни без еды, как вам даются длительные голодания, и почему вы этим занимаетесь. Также напишите о препятствиях, с которыми вы сталкивались и методах их преодоления.

Если вы не неедящий, всё равно напишите мне. Любой ваш комментарий или предложение может оказаться ценно. Чего не хватает в этой книге, что, по-вашему, следует изменить, что вам не нравится и так далее. Я буду признателен вам за любые комментарии.

Связаться со мной можно по электронной почте, адрес указан в самом начале книги.

## **Спросите себя.**

Я предлагаю вам хорошенько поразмыслить над этими вопросами и дать самим себе ответ.

1. Почему почти всё, что человек ест, позже выделяется из него фекалиями, уриной, слизью, кожным салом, кровью, газами и прочим? Значит ли это, что совершенное человеческое тело – это машина для переработки съеденного в отходы?

2. Почему нет болезней, причиной которых стало бы голодание или неедение? И отчего существует столько болезней, причина которых в еде?

3. Почему так много болезней (часто мучающих человека годами) полностью исчезает после достаточно долгого голодания?

4. Почему лечебное голодание, статистически считается самым эффективным методом излечения болезней, из доступных на Земле?

5. Когда человек лечится от наркотической привязанности (алкоголь, никотин, кофеин, сахар – тоже можно отнести к наркотикам), тело выдаёт часто неприятные реакции – обострения, клинические симптомы. Когда человек прекращает есть, тело реагирует таким же образом. Отчего симптомы так похожи? Когда человек возвращается к своим наркотикам, тело ведёт себя так же, как во время возврата к еде, после голодания. Отчего эти явления так схожи?

6. Исследования показывают, что некоторые люди могут жить без еды месяцы и годы. В то же время были и такие, кто умирал от голода через две недели. Почему?

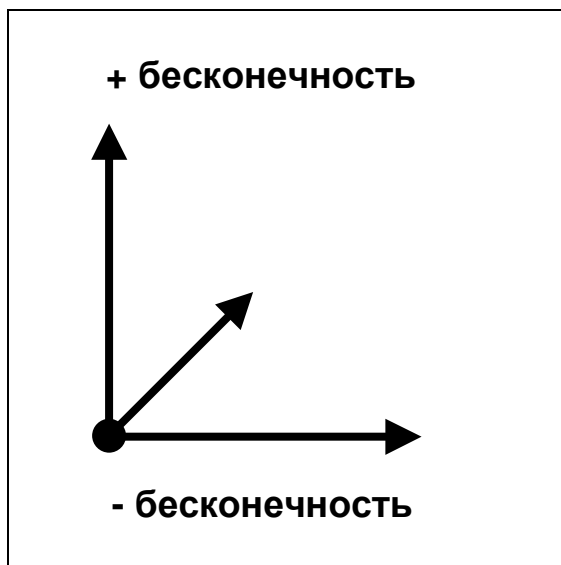
7. Почему у двух людей одинаковой конституции и веса, но с разными пищевыми привычками (один ест много, другой мало, один вегетарианец, другой мясоед и т.д.) – одинаковые показатели здоровья?

8. Почему те, кто старается есть здоровую пищу, всё равно болеют? В то время как существуют такие люди, которые питаются «мусорной едой» и не жалуются на здоровье?

9. Люди и животные во время болезни зачастую теряют аппетит. Во время отказа от еды животное выздоравливает. Человек тоже избавляется от болезней, занимаясь лечебным голоданием. Причём, гораздо быстрее, чем если бы лечился, продолжая есть. Почему тело так реагирует на голод?

Может быть, у вас тоже есть вопросы на эту тему?

## Сознание.



Представьте себе нечто, что не имеет ни пространственного, ни временного, ни какого бы то ни было иного ограничения. Вообще-то, интеллекту не под силу полноценно представить себе, что такое Сознание, ибо любая попытка сразу же наталкивается на то или иное ограничение. Тем не менее, вообразите, что существует что-то, не ограниченное ничем.

Сознание всемогуще, всезнающее, всеобъемлюще. Оно – причина всех следствий. Оно творец всей материи, духа, всех процессов – жизненных, мыслительных и прочих. Оно творец жизни как таковой. Сознание есть в корне любого

явления. Сознание это всё что вы можете и не можете себе представить.

Иными словами, Сознание – это Бог, Абсолют, Провидение, Всемогушество, Причина причин, Принцип, Вселенский Разум... Каждый может дополнить список этих могущественных имён, руководствуясь своими представлениями о мироздании.

Если представлять Сознание в виде графика, то можно поставить точку, обозначив её как «минус бесконечность». От этой точки исходят лучи в трёх измерениях, в «плюс бесконечность». Разумеется, это всего лишь попытка изобразить то, что нельзя изобразить. Но давайте договоримся, что этот график даёт представление о бесконечности во всех измерениях. Такая попытка объяснить суть Сознания мне видится более-менее успешной.

## **Я.**

Что такое Я? Я, представляемое интеллектом – есть иллюзорная часть неделимого на самом деле Сознания.

Я – это единое целое с Сознанием, и Я существует в нём так же, как капля существует в море. Я и Сознание – одно и то же, но наш интеллект их воспринимает по отдельности.

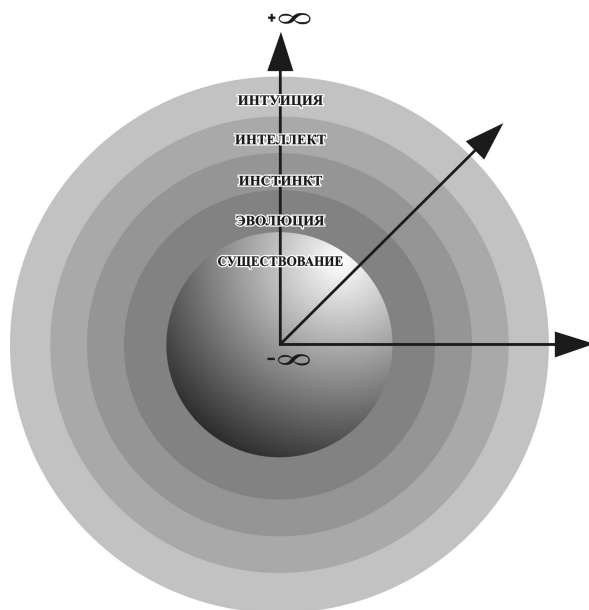
Я – воображаемая часть Сознания. Я не может существовать вне Сознания и без него. И наоборот. Капля в море состоит из морской воды. А море состоит из капель.

В то же время, Я – источник, первопричина, корень каждого существа. Я – в каждом из нас, или вокруг каждого из нас – это не имеет значения: Я всемерно и ничем не ограничено.

## **Сферы Сознания.**

Сознание не имеет границ, и нигде не заканчивается. Тем не менее, давайте представим, что в Сознании есть некие разделы, назовём их сферами Сознания, и наделим различными, но взаимозависимыми функциями. Таким образом, станет ясно, о чём я говорю, когда упоминаю, что человек живёт в сфере Сознания.

Сфер Сознания может быть неисчислимо много. Существование, Эволюция, Инстинкт, Интеллект, Интуиция. Визуально эти сферы можно представить так:



Сознание не имеет границ, а, следовательно, существо, живущее в Сознании, также ничем не ограничено. Оно существует самым гармоничным образом, оно всемогуще, всезнающее и так далее.

Ограничение Сознания сферами, делает сущность, живущую в этих сферах, загнанной в рамки, несовершенной, ограниченной. Возможности жизни в большей сфере превосходят возможности меньшей.

Например, минерал (представитель сферы «существование») имеет меньше возможностей, нежели растение (представитель сферы «эволюция»). Далее – животное (из сферы «инстинкт»), может и знает больше чем растение, но меньше чем человек (сфера «интеллект»). Можно предположить, что те, кто обитают в более высоких сферах – могущественнее (совершеннее, гармоничнее) чем люди.

Также, эта схема даёт представление об эволюции. Эволюция означает расширение сферы сознания существа. Растение более развито (ушло дальше по эволюционной лестнице), чем кристалл. Животное более развито, чем растение. Человек пошел дальше животных, и так далее. В этом процессе существо развивается, эволюционирует в течение всей жизни, так как сфера Сознания, в которой оно живет, расширяется. Чем шире эта сфера, тем больше вещей существо способно понять, представить, совершить и т.д.

В качестве примера можно рассмотреть интеллектуальное развитие человека, частично оцениваемое с помощью коэффициента интеллекта (IQ). Глядя на историю развития человечества, можно заключить, что способности людей к пониманию, объяснению, воображению, творчеству,

решению задач и т.п. развивались на протяжении всего времени существования человека. Таким образом, можно сказать, что интеллект (как сфера Сознания) среднего жителя Земли расширился.

С другой стороны, средний житель Земли действовал все это время, в основном, лишь в сфере интеллекта, поэтому не приобрел способности к действиям, выходящим за рамки этой сферы. Любая сфера есть ограничение. Если человек продолжает оставаться в сфере интеллекта, не развиваясь дальше (то есть, не выходя в сферу интуиции), он не способен постигнуть реалии, существующие за границами интеллекта.

Существа создаются и получают подходящие тела и определенные условия жизни в одной из сфер Сознания. В сравнение с животным, человек имеет гораздо более чувствительное тело и более сложную организацию. Также тело человека содержит меньше минералов и больше воды, его энергетическая структура более развита. Животное имеет более сложное тело с меньшим количеством минералов, по сравнению с растением. У камня самое твердое тело из всех трех, так как оно состоит почти только из одних минералов.

Существа, живущие в сфере интуиции, обладают гораздо более тонкими телами, чем люди. В настоящее время, для большинства людей эти тела невидимы, поэтому их считают нематериальными.

Судя по всему, между сферами Сознания не существует четкой границы. Возможным сферам нет числа, их количество ничем не ограничено, а это значит, что эволюция (расширение сферы Сознания) происходит плавно, без скачков. В случае людей эволюция означает процесс расширения сферы человеческого Сознания в интуицию.

Такова эволюция – ни плоха, ни хороша. Каждое существо своей сутью (истокom или основой) имеет Сознание. Каждое существо – опыт несовершенства в отдельно взятой сфере Сознания. Собственно говоря, само Сознание и является тем, кто ставит/переживает эти опыты. Следовательно, эволюция – это игра, в которую играет Сознание.

Теперь вы лучше понимаете квинтэссенцию этой книги?

***Я есть – Сознание, а все остальное – мое творение.***

# ИНСТИНКТ

Это – часть ума, состоящая из данных и программы. Программа – самостоятельно функционирующий организм, работающий в точности так, как он был создан (написан). Программа не думает, она лишена эмоций и не делает вещей, для которых она не предназначена (запрограммирована).

Инстинкт – это обширная коллекция программ и данных. Инстинкт не думает, не рассуждает, не анализирует, не судит, не создает. Инстинкт запускает программы и бездумно собирает данные.

Эти данные:

- все, собранное чувствами (зная об этом или нет) и сохраненное в памяти (большая часть этого забыта);
- все обстоятельства, такие как:
  - а) ситуации (например, поведение других существ)
  - б) факторы (температура, цвет, уровень звука, пространство и т.п.)
  - с) результат, созданный программой.

В интеллекте находится огромное количество программ. Работа человеческого организма была бы без них невозможна. Честно говоря, без этих программ не было бы и самого тела, так как оно – прямой результат работы программ.

Несколько примеров работы программ:

- человек способен воспринимать (с помощью органов чувств) и интерпретировать эти ощущения, таким образом, может ощущать голод, жажду или сытость;
- частота сердцебиения, величина зрачка, количество пота и т.п. контролируется автоматически;
- реакции, основанные на рефлексах.

Эмоциональные реакции человека – реакция программы на определенные данные. К примеру, когда вы что-нибудь видите или слышите, вы можете внезапно ощутить счастье, грусть, сожаление, симпатию или беспокойство – все это результаты влияния внешних факторов (то есть, данных – того, что вы увидели или услышали) на программу, обслуживающую определенное поле личности.

Другой пример. Вы одни дома в нейтральном настроении. Неожиданный стук в дверь. Открыв ее, вы видите любимого человека, который целует вас и нежно с вами заговаривает. Какие эмоции это в вас вызывает?

Еще один пример. В нейтральном настроении вы входите в комнату, где кто-то немедленно начинает кричать на вас и всячески оскорблять. Какие эмоции возникают у вас на этот раз?

Эмоции, возникающие в первом случае, отличны от эмоций, возникающих во втором, если только человек не контролирует их. Проще говоря, в каждом случае определенные данные вызывают определенный ответ рабочей программы.

Способность контролировать эмоции и управлять ими своей волей – один из этапов на пути духовного роста.

Когда ты контролируешь свои эмоции, ты можешь чувствовать себя счастливым в любое время. И ты можешь оставаться в этом состоянии сколь угодно долго, до тех пор, пока не решишь вызвать что-нибудь еще – например, грусть.

Если вы пока что не можете делать этого, значит, самые разные факторы (как, например поведение окружающих) могут в любой момент зашвырнуть вас в океан эмоций, как ветер швыряет листок. Куда угодно... Что дальше?

## **Интеллект**

Интеллект – часть ума, которая творит. Интеллект работает следующим образом – сначала он задает вопрос, затем считает, анализирует, пытается и так и эдак, прикидывает, решает и т.д., в разном порядке, до тех пор, пока, в конце концов, он не создаст ответ (решение). Этот ответ может содержать себе следующий вопрос.

То, что проходит с момента постановки вопроса и до нахождения ответа, называется временем. Время существует только в интеллекте. Интеллект не может находиться вне пределов времени. Интеллект сотворил время, поэтому оно существует и действует. За пределами интеллекта времени нет, следовательно, можно сказать, что время – это иллюзия интеллекта. Приблизительно так же дело обстоит и с пространством.

Интеллект воспринимает и выстраивает мир биполярным. Это мир, в котором все имеет две противные стороны, в котором одновременно существует что-то и существует полная противоположность этого – вопрос и ответ, хорошо и плохо, свет и тьма, холод и жара, простое и сложное, надежда и сомнение, мужчина и женщина, совершенное и примитивное, любовь и ненависть.

Кроме прочего, интеллект занимается:

- поиском ответов на поставленные вопросы;
- построением в воображении чего-то, чего не было раньше;
- изменением и комбинацией вещей, взятых из памяти (то есть, из базы данных инстинкта) или из чувств.

Интеллект, в противоположность инстинкту, не накапливает данные (потому что не способен помнить), он только думает (перегруппирует и таким образом создает данные).

## **Интуиция**

Это часть ума, которая знает «все», не задавая вопросов, не думая, не создавая и не ища. У интуиции нет вопросов. Если в какой-то момент появляется вопрос, в ту же самую секунду возникает и ответ на него. По правде говоря, и самого понятия «момент» тоже не существует, так как время (вместе с другими иллюзиями) в интуиции отсутствует.

Время, пространство и биполярный мир в интуиции не существуют, так как являются порождением меньшей, чем интуиция, сферы Сознания – интеллекта.

Интеллект не способен понять интуицию, так как интуиция является более широкой сферой сознания. Следовательно, интеллект не может понять, как работает интуиция.

Интуиция включает в себя интеллект как меньшую сферу, таким образом, она способна понять его. Точно так же интеллект, содержа в себе инстинкт, понимает его – но не наоборот.

Это объясняет, почему человек, представитель интеллекта на Земле, способен понять и объяснить, например, как работает организм, или поведение животных, и почему животные не способны понять человека, если, например, попросить их решить математическую задачу или объяснить абстрактное понятие. Животное не может этого сделать, потому что сфера инстинкта уже, чем интеллект.

Теперь вы понимаете, почему человек (живущий, в основном, интеллектом) не способен понять ангелов и других существ, более развитых духовно (которые живут, в основном, интуицией). Действительно, люди не

понимают их, но они понимают и любят людей настолько же, насколько люди понимают и любят животных.

Поэтому, когда один человек пытается объяснить другому что-то, пришедшее интуитивным путем (так называемые духовные понятия), он может только философствовать. Несовершенство этой коммуникативной ситуации похоже на то, как если бы одна корова пыталась объяснить другой устройство человеческого интеллекта.

До тех пор, пока продолжаются попытки объяснить интуицию подобным образом, я добавлю, что Это также работает для человека как выход в Я.

Для большей ясности я дам еще три определения;

1. сверхсознание (суперсознание) – все действия интуиции и их результат.
2. сознание – все действия интеллекта и их результат.
3. подсознание – все действия инстинкта и их результат.

В большинстве случаев в контексте вы по умолчанию можете заменять суперсознание - интуицией, подсознание - инстинктом, без дополнительных пояснений.

Говоря о людях, я также использую понятия интуиции, интеллекта и инстинкта, как названия составных частей ума (определения см. выше). Таким образом, «интеллект» - это одна из сфер Сознания и в то же время часть ума, действующая описанным выше образом.

Каждое существо, включая человека, в сути своей есть Сознание, которое ограничивает себя определенной сферой.

## **Сказка о рыбке**

Сначала я расскажу сказку или (в зависимости от точки зрения) правдивую историю, которая станет прологом к последующему описанию человека.

Как-то раз у меня была рыбка. Я решил испытать, что значит быть рыбой. Как это? Что делает рыба, и почему? Что чувствует рыба? Может ли она жить без еды? Какие эмоции есть у рыбы? Мне хотелось найти ответы на все эти вопросы. Я решил исследовать эту сферу. Я был любопытен и хотел поиграть.

Сначала, в течение нескольких месяцев я ежедневно проводил с рыбой несколько часов. Я наблюдал ее в разных ситуациях. Я многое узнал и понял о рыбе. Я мог уже написать книгу и стать авторитетом в области жизни рыб. Я видел все, что только можно, связанное с рыбами и их жизнью. Это был мой опыт, о котором в прошлом рассказали мне люди. Так или иначе, только теперь, когда я увидел все это воочию, я мог сказать: «Я знаю».

Я больше ничему не мог научиться, наблюдая рыбу. Само по себе наблюдение не может ответить на множество вопросов, таких, например: Как рыба видит мир? Как она ощущает воду кожей? Как органы тела рыбы реагируют на изменение температуры воды? Как рыба ощущает трение воды в зависимости от скорости движения? Одно только наблюдение не могло дать ответов. Другие рассказывали мне, как это, но для меня это была лишь информация об их опыте, пережитом в их собственном теле. Если я не сделаю этого сам, я никогда не узнаю, так как путь познания лежит через опыт.

Я решил попробовать на себе жизнь рыбы и для этого проник в тело рыбы. Я чувствовал, как на своей шкуре, все те вещи, что люди пытались объяснить мне. Наконец-то я знаю, как это – быть рыбой.

На самом деле, тогда я не мог сказать, что действительно знаю, что значит быть рыбой. Я был в теле рыбы, это правда, но я знал, что я не рыба. Я испытал все, что можно испытать, наблюдая за рыбой и находясь в рыбьем теле, но я не постиг эмоций рыбы. Точно, эмоции – вот суть жизни рыбы! Интересно, что чувствует рыба, когда щука собирается ее съесть? Или когда другая рыба пожирает ее мальков?

Как я мог испытать весь спектр эмоций и мыслей рыбы? Пребывания в теле рыбы недостаточно, потому что я знал, что не был рыбой, это была лишь игра. Когда я играю, я понимаю, что это всего лишь игра.

Люди рассказывали мне о ментальной и эмоциональной жизни рыбы, но для меня это по-прежнему было лишь информацией. Я решил войти не только в тело, но и в ум рыбы и забыть, что я не рыба, что я только играю.

Я сделал это и прожил целую рыбью жизнь, не зная, что я не рыба. Только после этого мой опыт о жизни рыбы стал полным. Все – результаты наблюдений, ощущения от жизни в рыбьем теле, пережитые эмоции – составило полный опыт. Только завершив все стадии эксперимента, я мог сказать, что я знаю жизнь рыбы (потому что я прожил ее).

Теперь я мог объяснить это другим людям, точно так же как они пытались раньше объяснить это мне. Так или иначе, я знал, что люди, не имеющие такого опыта как мой, не поймут меня. Более того, найдутся люди, отрицающие всё, что я говорю и требующие доказательств. Каким образом я

собираюсь доказать им все, что я пережил? У них нет этого опыта, они не открылись ему, потому что решили просто послушать мою информацию. Я знаю, они не способны понять меня, поэтому я не собираюсь убеждать их или что-то доказывать. Я могу только дать им информацию, которую они могут проверить сами, если захотят.

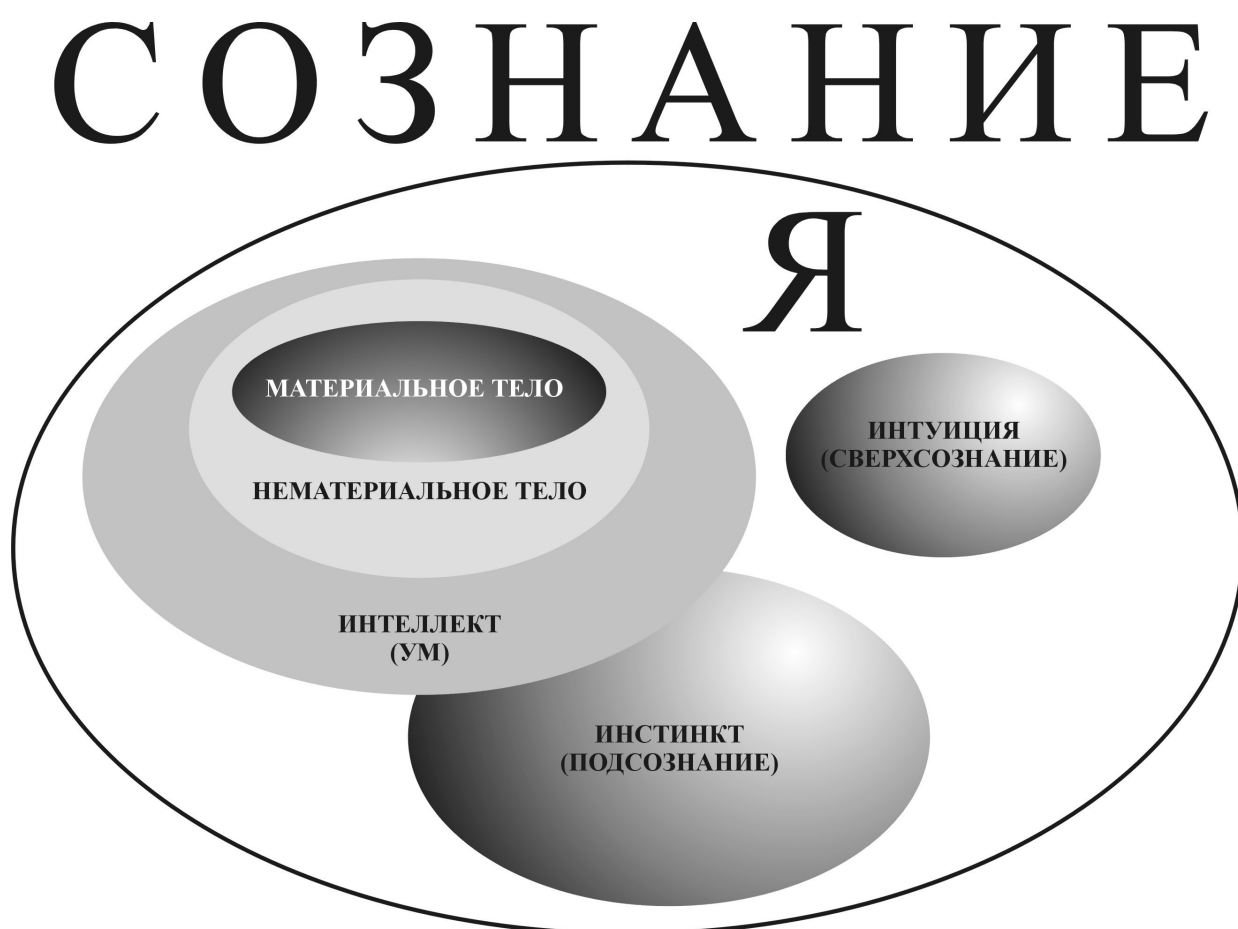
Понимаете ли вы, что я только что описал человека – что он есть и что он делает? Знаете ли вы, что вы – точно такая же рыбка, герой игры, созданной Я?

Будучи человеком, в этот раз, вы до определенной степени уже знаете, что делает и что ощущает человек. Человеческий опыт в выбранной форме (человеческого тела) и обстоятельствах (расположение в пространстве, образ жизни и т.д.) Человек знает, что он не рыба, что он просто использует рыбий ум и тело для постижения Жизни. Другими словами – чтобы поиграть.

*Рыба ли я или кто-то еще?*

# ЧТО ТАКОЕ ЧЕЛОВЕК

Картинка ниже – примерное визуальное изображение составляющих человека. Многие другие существа, живущие за пределами Земли, выглядят весьма похоже (в графическом изображении)



## Человек

Эта схема содержит все элементы и не отображает внутренние и внешние связи, так как здесь и сейчас они нам не очень важны. Взаимные позиции элементов также не соответствуют действительности, в которой одна сфера находится в другой, поскольку одна является творением другой.

Я – центр, корень, первопричина, суть (и так далее) и одновременно творец всех остальных составляющих человека. Я представляется нам как бы

отдельной и независимой частью Сознания. В то же время Я содержит в себе все составляющие человека, так как все элементы существуют только в уме Я.

Поскольку Я – часть Сознания, Я обладает всеми свойствами Сознания, к примеру, всемогуществом и всеведением. Поэтому вы можете задаться вопросом – чего может хотеть Я, будучи совершенным, способным сделать все что угодно, имея и зная абсолютно все? Конечно же, интеллект (ограниченная сфера сознания) не способен понять этого, но может только философствовать о материи – примерно как я сейчас.

Чего желает Я? Ответ прост: Я играет в игру, которую само же и придумало. Поскольку Я знает, имеет и способно сделать все что угодно, ему не нужно ничего, и оно может выбрать, например, игру.

Эта игра называется «опыт», и для того, чтобы быть максимально успешной, должна выглядеть, как очень реальная вещь. Чем меньше вещей и ситуаций выглядят в ней искусственными, тем лучше игра. Я может творить обстоятельства, ограничивая определенную сферу Сознания, которая максимально подходит к условиям данной игры.

В случае если выбранная игра называется «опыт Жизни на Земле человеческого существа», Я, помимо прочего, создает следующие инструменты, необходимы в данной игре:

1. ум, состоящий из интуиции, интеллекта и инстинкта;
2. довольно сложную структуру, называемую телом, которая состоит из материального (физического) тела и множества других элементов, также называемых телами (детали сейчас не важны);
3. обстоятельства и условия опыта (например, жизнь в маленьком городке на Земле).

Создав все необходимые компоненты, Я переживает то, что называется «эволюция от несовершенства к совершенству» или «духовное развитие». Это весьма интересная игра, когда существо, совершенное по своей сути, не знает этого, думая, что оно несовершенно и изо всех сил стремится к совершенству.

«Я – Сознание, а все остальное – мое творение» - сейчас вы знаете, откуда взялась главная идея этой книги.

## **Свет (с большой буквы «С»)**

Знаете ли вы, откуда взялись и что означают выражения «Жить Светом», «Жить на Свете», «Питаться Светом»? Что, вообще, такое, этот Свет?

Из моих предыдущих объяснений вы уже знаете, что такое Сознание. Теперь вообразите нечто, где Сознание полностью отсутствует, нечто вроде прямой противоположности Сознанию. Давайте назовем это Тотальным Отсутствием Сознания (ТОС). Разумеется, невозможно представить ТОС так же, как невозможно представить Сознание – сама попытка уже ограничивает то, что безгранично и невообразимо. Это как нарисовать бесконечность.

Когда я объясняю ТОС с помощью интеллекта, я обычно представляю себе полную, крошечную тьму. Когда в этой тьме появляется Сознание, это выглядит как вспышка света – это и есть Свет. Другими словами, процесс возникновения Сознания в ТОС внешний наблюдатель мог бы описать как возникновение вспышки света. Итак, Свет – это проявление Сознания.

Каждое живое существо – это проявление (ограниченной) сферы Сознания. Чем шире сфера, тем больше Света проявляет существо.

Сознание – это корень, суть, начало всего сущего. Сознание проявляет себя настолько, насколько ум существа позволяет это. Таким образом, чем шире сфера Сознания, в которой обитает существо, тем ярче Свет, излучаемый им в темноте.

Как вы уже поняли, каждый человек, так же как и любое другое живое существо живет Светом. Свет порождает и поддерживает Жизнь. Когда вы это ощущаете, вы обычно говорите, что чувствуете Любовь.

Свет и Любовь – проявления Сознания. Разница не в материи, но в способе, которым существо способно воспринимать их. Свет – то, что существо видит. Любовь – то, что существо чувствует.

В общем, вы уже живете Светом, и более того, жили им всегда. Если вы хотите жить Светом, просто позвольте себе чувствовать, что вы живете им.

Недостаточно понимать это интеллектом, но, однажды почувствовав, вы уже знаете это, и это становится вашей реальностью. И вы узнаете о том, что именно вы – творец своей жизни.

Сейчас закройте глаза, полностью расслабьтесь. В течение какого-то времени вы видите и ощущаете полную темноту. Затем позвольте себе увидеть Свет. Увидев его, обратитесь к своим ощущениям. Что вы чувствуете? Любовь. Скажите себе, и по-настоящему прочувствуйте это:

Я – Сознание, источник Света, Любви и Жизни.

## **Влияние социума**

Однажды, в самом начале моего эксперимента с не-едением, моя жена сказала мне:

«То, что ты делаешь, противоестественно». Прежде чем ответить, я внезапно осознал, что в ее утверждении довольно много правды. Почему? Прежде, чем я отвечу, пожалуйста, подумайте о трех случаях, приведенных ниже.

1. Ребенок, рожденный в социуме людей, которые едят, просит есть с момента рождения. Ребенок должен питаться, иначе его тело не будет получать питательных веществ и прекратит работать (умрет). Не давать еды ребенку было бы актом противоестественным.
2. Ребенок, рожденный в обществе людей, которые едят, и родители которого – неедящие (но не люди, принуждающие себя жить без еды), будет меньше просить есть, чем в первом случае.
3. Ребенок, рожденный в обществе неедящих, не будет есть с самого начала. Следовательно, он и не должен получать никакой еды. Кормление ребенка было бы поступком противоестественным.

Понимаете, в чем различие? Можно предположить, это что-то, связанное с инстинктом ребенка, с программами, ответственными за отношения между человеком и материей, называемой «пища».

С момента зачатия каждый человек находится под влиянием социума. Самое большое влияние на инстинкт ребенка, пока он находится в утробе, оказывает мать. Затем отец, другие члены семьи, и люди, с которыми мать проводит большую часть своего времени. Если все они – люди, которые питаются «нормально», не стоит ожидать, что инстинкты, которые сформировались у ребенка в утробе, будут отличны от доминирующих в обществе. Поэтому биологическая природа рожденного ребенка будет такой же, так как является результатом влияния, оказываемого на личность в

течение всего периода беременности. Привычки человека, связанные с едой, формируются еще в утробе (и могут быть изменены позднее).

Похожие процессы происходят в течение всей жизни после рождения. До тех пор, пока ребенок не повзрослеет, его диета зависит от общества, в котором он живет.

Новорожденный обладает инстинктом, запрограммированным таким образом, который позволяет его уму и телу работать правильно. Набор этих программ составляет его природу. Действия, противные этой природе, влекут за собой нарушения и, в экстремальных случаях, смерть.

Вывод прост: в следующий раз, когда вы решите родиться на Земле и быть неедящим, выбирайте подходящих родителей и окружение ☺

Социальное программирование не ограничивается лишь родителями и другими людьми, с которыми контактирует человек. Свое влияние оказывают образование, среда окружения, цвета, звуки, климат, потребляемая пища, игры и т.д. Все это непрерывно программирует инстинкт человека.

Вы, наверное, догадываетесь, насколько успешно может быть использован манипуляторами инструмент социального программирования. Понимая механизмы реакций (запрограммированных ответов) на конкретные стимуляторы (данные), легко манипулировать людьми (в первую очередь, их эмоциями), таким образом, чтобы они думали, говорили и действовали в соответствии с желанием манипулятора. Страх, желание любви, зависть, сострадание, стремление к власти, желание наказывать и другие факторы, влекущие за собой эмоциональные реакции, могут быть использованы заранее спланированным образом, и тогда люди, в соответствии с собственной волей, делают ровно то, что нужно манипулятору.

Инстинкт – это набор программ, а манипулятор – программист, который знает, как незаметно воздействовать на человека, чтобы тот выполнил ожидания манипулятора и еще и остался благодарен.

Люди, голосующие на выборах, являются ярким примером результата манипуляций. Обратите также внимание на рекламу, упаковку товаров, внутренне устройство супермаркетов и офисов, заявления политиков и журналистов – и так далее, и тому подобное. Вслушайтесь и почувствуйте эмоции, которые все это в вас вызывает. Думаете, совпадение?

Чем больше вы думаете своей головой, чем более осознанно вы делаете что бы то ни было, и чем больше внимания уделяете социальному

внушению, тем более ясна вам подноготная, и тем больше вы понимаете, насколько сильно влияние, оказываемое на мысли, разговоры и поступки людей. И теперь вы действуете самостоятельно, не повинаясь шаблонам, заложенным в инстинкте, все более и более независимо. Эмоциональные состояния, возникающие в вас, все более подчинены вам – вы сами решаете, какое из них хотите ощутить сейчас, они уже не являются результатом программ, заложенных в инстинкте.

Имейте в виду, что человек, который не понимает или не контролирует свои инстинкты, отвечающие за программы, управляющие отношением к пище, не может стать неедящим. Такой человек все еще раб своих инстинктивных программ.

## **Перепрограммирование**

Инстинкт – часть ума, которая создает, помимо прочего, материю (в том числе, человеческое тело). Функции тела зависят от инстинкта. Также инстинкт отвечает за взаимоотношения тела с внешней материей, частью которой является еда.

Инстинкт человека, который «нормально питается», располагает набором программ, активизирующих все процессы, связанные с едой и питанием. Мне кажется, нет нужды объяснять, как все это работает в случае с обычным человеком.

Довольно много зная об инстинкте, мы уже можем прийти к заключению, что для того, чтобы стать неедящим, (бретарианцем), прежде всего надо изменить программы, связанные с пищей.

Для среднего землянина результат работы этих программ выглядит примерно так:

Если определенная субстанция (называемая едой) поступает в организм через пищеварительную систему, в определенном количестве в заданное время, тело работает. Если же изменить что-то в системе – к примеру, сильно уменьшить количество, или изменить время принятия пищи, - организм станет работать с нарушениями, в крайних случаях возможно прекращение всех жизненных функций.

Поэтому, чтобы сделать тело независимым ни от еды, ни от времени, ни от количества, нужно изменить программы так, чтобы они работали следующим образом:

Независимо от поступления или не поступления субстанций, независимо ни от времени, ни от количества, тело работает правильно.

Инстинкт постоянно поддерживает организм в рабочем состоянии, и теперь человек, по сути, является неедящим.

Человек, предпочитающий начать с изменения диеты и еще не решивший стать неедящим, может изменить программу следующим образом:

Тело получает только растительную пищу, работая при этом нормально. В этом случае человек является веганом.

Также можно изменить программу таким образом, чтобы организм успешно работал только на овощных и фруктовых соках. Такой человек – питающийся жидкостями.

Как изменить направление работы программ? Как удалить ставшую ненужно программу? Как создать новую?

Методы, используемые для исполнения подобного рода решений – визуализация, гипноз и внушение.

## **Откуда в организме энергия**

Коротко и доступно, принимая во внимание механический, энергетический и химический аспекты жизнедеятельности организма, можно сказать, что он управляется как минимум четырьмя системами: пищеварительной, дыхательной, кожной и системой желез.

Если бы я рисовал таблицу процентного соотношения того, какие системы в какой степени контролируют организм среднестатистического жителя Земли (если это вообще поддается определению), она бы выглядела примерно так:

- около 20% - пищеварительная система
- около 45% - дыхательная
- около 35% - кожная
- около 1% - иммунная.

В сумме это дает 101%, поскольку даны приблизительные значения. Также это зависит от конкретного человека – пропорции могут довольно сильно различаться. Можете считать, что это оценочное графическое представление отношений между системами внутри человеческого организма. Не считайте это точными научными данными.

Кроме того, пропорции варьируются, это зависит от образа жизни человека. К примеру, пищеварительная система неедящего. и к тому же

непьющего человека работает на 0%, а иммунная – в промежутке между 1 и 100%. В случае очень мало едящего человека, который регулярно упражняет дыхание и подставляет свое тело солнечным лучам, эти пропорции будут отличны: кожа – около 45%, дыхание – 50%, пища – 1%, остальное же является прямой трансформацией Света (праны) в материю.

Вы, возможно, испытали это на себе – когда вы посвящаете больше времени духовным упражнениям, меньше хочется есть. То же самое происходит, когда вы занимаетесь хатха-йогой, делаете энергетические упражнения или проводите много времени на солнечном пляже. Солнечным летом человек обычно испытывает меньшее чувство голода, чем пасмурной зимой.

Поэтому мы легко можем заключить, что когда иммунная система организма развита достаточно хорошо, тогда мы теряем необходимость не только в еде и питье – уменьшается также потребность в дыхании, солнечном свете, снижается реакция на изменения окружающей температуры.

Сейчас я кратко опишу контрольные системы человеческого организма.

## **Пищеварительная система**

Это одна из наиболее знакомых нам систем, которая трансформирует твердые и жидкие субстанции, называемые едой, пищей, питанием. Они удовлетворяют человека своим видом, запахом и вкусом, и главным образом ощущением наполненности желудка. Кроме того, после еды пропадают ощущения голода и жажды (это явление типично для любой зависимости).

Общепринятое «научное»(?) понимание и объяснение того, как потребленные субстанции сообщают энергию телу, таково: съеденная еда расщепляется (пищеварительным соком и энзимами) на более простые субстанции (в основном состоящие из химических элементов, таких как глюкоза, аминокислоты). Затем, из этих веществ организм синтезирует (создает) то, что ему необходимо для выделения жизненной энергии (той, что используется, например, для движения, мыслительного процесса, обогрева тела и т.п.). Далее, просто и очевидно – потребленные субстанции сообщают телу энергию и строят материю. Таким образом, в том, что касается энергии, тело можно сравнить с автомобилем или локомотивом, в котором сгорающее топливо выделяет энергию, которая движет всю машину.

Некоторые люди задаются вопросом, действительно ли съеденный хлеб или выпитый фруктовый сок строят тело человека и сгорают (как уголь или дрова), отдавая энергию. И почему разные люди, несмотря на разное по составу и количеству питание, весьма похожи размерами и весом. Это происходит, если их образ жизни (окружение, занятия, физическая активность) схожи.

Другой пример из жизни. Человек, съедающий в день только пару кусочков хлеба и выпивающий пару чашек кофе, не теряет ни грамма. Его ровесник же съедает в день шесть кусков хлеба, две палки колбасы пол-литра молока, три стакана чая, пирожные, фрукты, еще что-нибудь, и остается при этом худым. Они одного роста и в равной мере активны физически.

Возможно, вы можете привести много похожих примеров – если нет, просто оглянитесь вокруг и сравните людей таким образом, как это только что сделал я. Эти примеры наглядно свидетельствуют, что связь между количеством потребленной пищи, ее составом и видом тела, а также количеством жизненной энергии не абсолютна.

Почему это так? Если большее количество еды дает больше жизненной энергии, то люди, которые едят больше, должны чувствовать себя более энергичными. Существует даже так называемая «энергетическая ценность» пищи (эффективный инструмент манипуляции людьми).

Такое-то количество жира содержит столько-то калорий, такое же количество молока – меньше, сахарозы – больше, и так далее. Но почему, съев большое количество сахара с жиром, человек чувствует себя значительно хуже, чем, если бы он выпил столько же фруктового сока или воды? Почему после обильного сытного обеда человек, вместо того, чтобы лучиться энергией, ленив и слаб? С детства мы слышим: «Больше ешь, чтобы быть сильнее». Очень жаль, что дети с самого раннего возраста обмануты этим утверждением, что позже оборачивается для них огромными страданиями: болезнями, старением и ранней смертью тела.

Кроме того, принуждая ребёнка есть, вы причиняете ему огромный вред. Забота о том, чтобы он съел с тарелки все до последней крошки, вредит организму человека, которого вы любите. Это также является причиной почти необратимых изменений в психических и физических структурах ребёнка. Эти изменения влияют на психическое и физическое здоровье человека на протяжении всей его жизни, которая в таком случае укорачивается. Короче говоря, принуждая ребёнка есть больше, чем он хочет, вы травмируете его организм.

Позвольте ребёнку решать самому. Не волнуйтесь, он не умрет с голоду, равно как и не будет переедать (если только такая программа не была встроена заранее). Вы должны лишь оберегать его от ядов вроде сладостей, чипсов и всего жареного, копченой и приготовленной на гриле еды, а также от молока животных, включая все его производные.

Возвращаясь к вопросам выше – ответ прост и для многих людей поразителен. Поглощение еды не дает энергии телу. Наоборот, вся съеденная пища требует от организма энергии для ее разложения, нейтрализации и вывода. То есть, организм использует свою собственную энергию для трансформации и выделения всего того, что человек отправил в пищеварительный тракт.

Другой ответ также довольно удивителен. Съеденная еда не создает клетки человеческого тела. Она влияет на то, как они построены и как работают, но не строит их. Организм не строит клетки непосредственно из потребленной пищи.

Что же делает организм со съеденной едой? Если он работает как следует, то просто целиком выводит еду. Он выводит бесполезные, ядовитые вещества с испражнениями, мочой, потом, слюной, жиром, кровью, дыханием, волосами, ногтями и эпидермисом. Но если с организмом что-то не в порядке (для нынешней цивилизации это нормально – сейчас почти нет людей с идеальным здоровьем), то он поступает иначе с некоторым количеством поглощенной еды. Часть ее консервируется (например, жир, гликоген), другая часть откладывается в сторону для последующего удаления (субстанции, которым необходимо больше энергии для вывода, например, тяжелые металлы).

Похоже, человеческий организм – машина, производящая и выделяющая отходы, которые загрязняют окружающую среду. Это соответствует закону изменений в природе. Чем больше человек ест, тем меньше у него жизненной энергии, тем быстрее стареет и изнашивается (умирает) организм. Любая машина со временем выходит из строя, и организм человека – не исключение, если только...

Продолжая о том, что происходит со съеденной материей. Она разлагается на разнообразные химические компоненты, которые попадают в кровь и циркулируют по всему телу, вместе с кровью поступая к клеткам. Каждый из этих компонентов содержит информацию, которая влияет на работу клеток. Клетки находятся под влиянием информации, содержащейся в съеденной материи. Информация – это программа. Клетка, находясь под влиянием программы, может производить то, что ей нужно для жизни – протеин, минералы, воду и т.д.

Так химические компоненты (произведенные из того, что человек ест и пьет), поступают в клетки, играя роль катализатора, производящего определенную реакцию. Поэтому поведение и внешний вид человека зависят от того, что он ест. Субстанции, поступающие к клеткам, катализируют реакции, которые являются либо полезными, либо вредными для организма человека. Чем больше бесполезной информации (ядов) поступает, тем раньше клетка умирает.

Чтобы нормально работать, человеческому организму в день нужно несколько тысяч химических компонентов и элементов – каждый в правильное время и в правильном количестве. Если они не поступают, функции организма нарушаются – это называется болезнью. Из-за них тело быстрее изнашивается (умирает).

Вы думаете, что с едой можете поставить в организм все необходимые вещества в нужное время и в нужных пропорциях? Это практически невозможно, не так ли? К счастью, организм может синтезировать их напрямую из Света (или чего-нибудь еще), при условии невмешательства человека.

## **Дыхательная система**

Это, конечно, легкие, которые снабжают организм воздухом и удаляют газообразные субстанции (в основном диоксид углерода), которые являются продуктом трансформации материи. Легкие выполняют также другую важную задачу – обеспечивают организм праной. Прана – базовый строительный элемент, создающий материю, который необходим для материализации жизни даже самой крошечной частицы атома. В соответствии с изначальным определением, прана – то же самое, что и Свет, но после более детального анализа можно сказать, что прана – продукт Света, это первая материя, произведенная самоконденсацией Света. Прана находится везде и поступает в легкие вместе с воздухом – таким образом, тело живет. Без праны человек не мог бы жить, если бы не... (но это уже совсем другая история).

Существуют дыхательные упражнения, широко известные в йоге (пранаямы), в которых правильное дыхание заряжает организм большим количеством жизненной энергии. Эти упражнения, правильно выполняемые, могут вылечить психику и тело. Некоторые из них особенно полезны во время голодания и неедения.

## **Кожа**

Кожа – самый большой орган человеческого тела. Кожа, как и лёгкие, несёт дыхательную функцию (газообмен и поглощение праны). К тому же, кожа поглощает солнечное излучение, а значит, в ней проходят процессы фотосинтеза. Кожа синтезирует и поставляет в тело ряд элементов, к примеру, витамин Д. Так же, кожа выполняет функцию детектора, различая температуру, влажность, плотность, состав и прочие качества предметов и сред, с которыми контактирует.

Через кожу в тело могут попадать газообразные вещества. Эта функция у кожи сходна с подобной функцией кишечника. Благодаря коже, тело может избавляться от различных сверхлетучих веществ, то есть, кожа ещё и орган выделения. Газы, пот, кожное сало, слизь – всё то, что заставляет кожу специфически пахнуть – это вещества, с которыми выводятся токсины.

Из вышесказанного можно заключить, что наносимая на кожу косметика (кремы, шампуни, губная помада, пудра), поглощается кожей, а следовательно, и телом. Эти чужеродные продукты попадают в кровь и отравляют организм, заставляя иммунную систему работать над их удалением. Часто бывает так, что косметические продукты оседают в теле, накапливаются, и с годами, эти накопления могут стать причиной болезней. Так что прежде чем нанести на кожу что-то – подумайте: к примеру, готовы ли вы выпить шампунь, который собираетесь нанести на кожу головы? Не причинит ли это вам неприятности? Если нет, то и для кожи и для мытья волос он подойдёт. Тоже и с кремами и прочей косметикой: если она несъедобна, то и коже не подходит.

## **Система прямого восприятия (шишковидная железа)**

Шишковидная железа, это орган внутренней секреции, располагающийся примерно в центре головы. Эта железа, полностью активная с рождения, с возрастом постепенно атрофируется, уменьшаясь до размеров горошины. Считается, что шишковидная железа играет незначительную роль в общей эндокринной системе организма. Однако, вот вам любопытный факт: шишковидная железа – это единственный орган человеческого тела, который никогда не болеет.

Нормальный размер развитой (не атрофированной) шишковидной железы – с мячик для пинг-понга. В таком состоянии она полностью включена в работу, и позволяет человеку обладать такими качествами, о которых обычно только фантазируют: телепатия, ясновидение, расширение области восприятия мира, жизнь без еды, питья, дыхания, без зависимости от температуры окружающей среды, перемещение между измерениями, умение изменять вид, размеры и плотность физического тела.

Так называемые духовные или психические упражнения могут сделать шишковидную железу более активной и увеличить её. Исследования, проведённые с помощью компьютерной томографии показали, что у некоторых неедящих размер этой железы примерно вдвое превышает стандартные показатели среднего жителя Земли.

Питание тела через систему прямого восприятия – это естественнейший путь питания. Тело соткано из Света и наилучшим образом для него было бы Светом же (праной) и питаться. Чем активнее работает шишковидная железа, тем меньше телу требуется энергии из других источников.

Шишковидная железа напрямую показывает насколько расширена сфера Сознания, в которой живёт человек. Такое явление как экстрасенсорное восприятие зависит от работы этой железы. Если она развита должным образом, человеку более не требуются физические ощущения, ибо канал прямого восприятия даёт куда больше информации. Человек может быть физически слеп и глух, но с помощью шишковидной железы он может видеть и слышать гораздо больше чем «здоровые» люди.

Следует знать, что стимулировать физический рост одной лишь шишковидной железы нельзя. Её рост должен идти вместе с ростом гипофиза. Обе эти железы дополняют друг друга функционально, так что лучше, чтобы они и развивались совместно. В идеальном случае, эти железы срастаются в одну, напоминающую по форме знак бесконечности.

Подводя итог, можно сказать, что проявления активности шишковидной железы прямо показывают, насколько человек может питать своё тело и строить его из Света.

## Очищение тела

В человеческом теле существует сложная система очистки. Удаление отработанных и отравляющих элементов происходит при помощи фекалий, мочи, дыхания, потоотделения, выделения слизи, кожного сала, а так же идёт через лимфу, кровь, слёзы, волосы, ногти и эпидермис (отшелушивающиеся частички). Человеческое тело подобно машине, которая производит отходы, вырабатываемые из того, что человек потребляет.

Функционирование машины, называемой человеческим телом, зависит от эффективности системы очистки. Если тело хорошо очищено, то в нём ничего не застревает и не откладывается на будущее. Тело работает правильно. Но если тело (а так чаще всего и бывает), не в состоянии переработать и удалить вещества, попавшие в него извне в слишком больших количествах, ему приходится аккумулировать их. Тело аккумулирует их в подкожном жире, в печени, в гликогене, в мышечных волокнах, в кистах разного происхождения, в опухолях, в костях, в костном мозге, в головном мозге.

Тело человека, потребляющего много еды (в особенности, изобилующей токсинами), дышащего нечистым воздухом, пьющего грязную воду, серьёзно отравлено. Его очистительная система не в состоянии справиться с загрязнениями. Она работает постоянно и не успевает очищать тело – оно загрязняется быстрее. Нужно давать телу отдыхать – к примеру, дышать чистым воздухом, чтобы у системы очистки была возможность удалить грязь.

Накопленные вещества (проще говоря – токсины), - самая частая причина заболеваний. Вот почему голодание, в особенности сухое, - самый эффективный метод оздоровления, известный на Земле. Правильное голодание «творит чудеса», оно избавляет человека от «неизлечимых» заболеваний.

Эта информация так проста, что её способны понять даже младшие школьники. Отчего же образованные доктора ничего не знают об этом? Если они не знают, как вылечить человека от болезни, они объявляют эту болезнь неизлечимой. Но неизлечимых болезней не существует. Существуют люди, составляющие большинство, которые не умеют лечить болезни. И это большинство создаёт общественное мнение, миф о неизлечимости.

Однако, не нужно быть доктором наук, чтобы понять, что отравленное тело нуждается прежде всего в отдыхе от еды, от продолжающегося

отравления. Ему нужно дать время, чтобы оно могло справиться с отходами, которые уже накопились. Введение в организм химических веществ, называемых «лекарствами» - одна из распространённых ошибок человечества. И это лишь от незнания. Потребление этой химии только больше вредит.

Как работает система очистки среднестатистического жителя «западного мира», где люди не мучаются от голода, а напротив, имеют избыток еды? Давайте сравним её с двигателем автомобиля. Если обороты двигателя не превышают две, три тысячи в минуту, то такой мотор будет служить долгие годы без проблем. Но если заставлять двигатель всё время работать на пределе – семь, восемь тысяч оборотов в минуту, - то он вскоре сломается.

Систему очистки среднего «жителя запада» можно сравнить с мотором, крутящимся на максимальных оборотах. На самом деле это чудо – насколько сильна человеческая система очистки. Человеку не под силу построить самому такую же выносливую машину как он сам.

Система очистки состоит в основном из печени, почек, кожи, лёгких и толстого кишечника. Переедание перегружает эти органы. Это причина рака кишечника, рака печени, кожных опухолей – самых распространённых заболеваний сегодня. Перегруженный орган рано или поздно откажет. Нагрузка, которую люди дают своим органам превышает возможные 100%. А для эффективной работы, она должна быть не выше 70%. Но лучше всего не нагружать органы очистки более чем на 50%.

Исследования доказывают – чем больше человек ест, тем хуже его здоровье, тем чаще он болеет, быстрее стареет и раньше умирает. Статистка утверждает, что снижение потребления пищи на половину даёт увеличение продолжительности жизни как минимум на 20%. Если средний «западный житель» сократит потребление еды вчетверо (а некоторым не повредило бы и в десять раз), то продолжительность жизни в 120 лет стала бы статистической нормой.

Польская поговорка: «Всё чего много, то нездорово» - это факт. Но факт так же – «если чего-то слишком мало, то это наносит ущерб». Для каждого есть свои разумные количества еды. В связи с этим, вам бы лучше не так серьёзно относиться ко всем этим таблицам, показывающим отношение веса тела и калорийности еды. Гораздо лучше использовать метод сознательного потребления пищи, чтобы определить для себя три фактора: что, сколько и когда тело должно потреблять, чтобы работать правильно. Обобщения в данном случае приносят больше вреда, чем пользы.

## Неедение и «жизнь без еды».

Я надеюсь, что вы не станете насилловать своё тело, лишая его пищи, если только речь не идёт о лечебном голодании. Пожалуйста, хорошенько обдумайте нижеследующие факты. Они не являются широко известными, и их полезно будет узнать тем, кто собирается стать неедящим.

Еда как таковая и процесс еды – это само по себе не хорошо и не плохо. Это лишь один из материальных аспектов жизни на Земле (и иных планетах), это часть Жизни как явления, и она присутствует и в иных измерениях (где тоже живут люди). Это лишь функция, помогающая живым существам получить определённый жизненный опыт. Если опыт получен, те или иные условия становятся ненужными, и они занимают всё меньшее и меньшее место в жизни человека, пока не будут отброшены естественным путём. Попытки избавиться от этих условий насильно создают дисгармонию и не позволяют в полной мере насладиться Жизнью.

Жизнь без еды (ЖБЕ) это не борьба с собственным телом. Истинное состояние неедения приходит само, как результат расширения той сферы Сознания, где обитает человек. То есть, мы говорим о духовном росте, о продвижении вперёд.

Прежде всего, неедение даёт вам выбор. Я могу выбирать – ем я или нет, в любом случае, моё тело не нуждается в физической пище. Если я ем, я делаю это по какой-то причине, не связанной с получением питательных веществ или энергии и поддержкой жизни в теле. Я ем за компанию или потому что хочу испытать вкус или ещё почему-то. Однако, если я полностью решил отказаться от еды, то желания поесть и не возникает. Или я чётко понимаю, что еда и питье причиняют моему телу дискомфорт.

Несмотря на то, что неедение есть главный признак Жизни без еды, тем не менее, это не главная задача. Это атрибут, но не цель. Неедящий – это не аскет «умерщвляющий плоть» отказом от пищи, которая ему всё-таки нужна. Настоящему неедящему не требуется пища для поддержания тела в совершенной форме. Неедящий имеет преимущество выбора – оставаться без еды совсем, или поесть для удовольствия – но не оттого, что еда для него необходима. Время или жизненные обстоятельства никак не влияют на отношение к еде. Это главная разница между едящим и неедящим – возможность выбора.

Неедящие время от времени пьют воду, чай, кофе или другие напитки. Некоторые, раз в какое-то время (скажем, раз в несколько недель), съедают кусочек шоколада, печенье, сыр, какой-нибудь овощ или что-то ещё. И это не диета, а радость, которую доставляет Жизнь без еды.

Тем не менее, даже если вы неедящий, это не значит, что вы можете всю жизнь оставаться таковым без вреда для тела. Бывает и так, (множество подобных случаев описано в житиях святых), что после нескольких лет воздержания от пищи, человек возвращался к «обычному» пищевому поведению. Так же бывают и временные возвраты к еде на период нескольких дней или недель на фоне продолжительного неедения. Как обычный человек может поститься или голодать время от времени, так же и неедящий может время от времени возвращаться к еде.

С точки зрения человека стремящегося к ЖБЕ, основное преимущество неедения, это свобода от самого мощного «заземляющего», привязывающего к материи фактора – физической пищи. Отказ от еды очень похож на отказ от наркотика.

ЖБЕ, лишь ступень, одна из многих, на пути духовного роста, на пути повышения вибраций, на пути расширения сферы Сознания. Употребление пищи как таковое, не есть необходимый опыт для массы существ, исследующих Жизнь.

Согласно определению, человек, который регулярно питает своё тело жидкой пищей, такой как соки, бульоны, молоко, сладкий кофе, и которому необходим такой тип еды – не неедящий. Он - «жидкостник», человек, находящийся на жидкой диете.

Лечебное голодание, посты, ограничение в еде – это пути достижения, к примеру, похудения, оздоровления, отправления религиозных ритуалов, - это не путь к неедению. В эти периоды человек не потребляет пищу, но через время возвращается к своему обычному состоянию, и ест, как ел. Обычный человек в такие периоды чувствует голод. В состоянии неедения голода нет.

Человек, заставляющий себя воздерживаться от пищи (к примеру, для того чтобы доказать себе и окружающим, что он праноед) – тоже не неедящий. Так можно навредить своему телу, довести его до истощения и, в конце концов умереть.

Важно помнить, что путь к неедению лежит через духовный рост. Для людей, которые решили достичь этого состояния, есть несколько вспомогательных методов. Ниже я опишу некоторые из них.

## **Как это возможно**

Ответ на этот вопрос мог бы занять целую книгу – философскую, религиозную, эзотерическую и даже строго научную. На самом деле мне бы хотелось разобраться в феномене неедения с научной точки зрения. Точное знание о том, как и почему человек может с лёгкостью обходиться без еды, достойно Нобелевской премии. Надеюсь, когда-нибудь найдутся учёные, достаточно свободомыслящие, смелые и независимые, которые дадут человечеству подобающее обоснование предмета.

Так как же человек живёт без еды? Как насчёт закона сохранения энергии? Из чего строятся новые клетки? Эти и другие вопросы задают люди, которые хотят разобраться, и люди, которые хотят доказать, что ЖБЕ – невозможна.

Прежде всего, я не собираюсь ничего доказывать, ибо не вижу в этом необходимости. Я могу дать короткие объяснения. Это для тех, кому обязательно нужно подвести интеллектуальную базу под обсуждаемую тему.

## **Объяснение для «свободомыслящих»**

Наука только потому и существует, что есть ещё что открывать, описывать и изучать. «Есть многое на свете, друг Горацио, что и не снилось нашим мудрецам». Тем не менее, различные феномены существовали, существуют, и будут существовать, вне зависимости от того – верим мы в них или нет.

В прошлом, люди верили, что Земля плоская, что вокруг неё вращается Солнце, что предметы тяжелее воздуха не могут летать и так далее. Люди, утверждавшие обратное, признавались глупцами, а некоторые ещё и пострадали из-за своих утверждений. Тем не менее, самим явлениям, о которых велись споры, было всё равно, что там думают и говорят люди. Эти явления были созданы и существовали, повинаясь законам Вселенной. Люди, не знавшие этих законов, не могли поверить в существование тех или иных феноменов.

В наши дни происходит то же самое. Люди не верят в то, чего не знают. Но стоит им узнать что-то наверняка, они меняют точку зрения. Такова уж человеческая природа.

Важнее всего тот факт, что на Земле издревле жили люди, которым не нужно было есть. Если какие-то люди могли и могут жить так, значит, и остальные, в принципе, имеют такую способность – нужно только понять, как настроить свой организм подобным образом.

## **Объяснение для эзотериков**

Всепроникающий Свет (прана, энергия, чи, ки, оргон, эфир, квантовые поля...), из которого создано всё во Вселенной, поддерживает жизнь в человеке, который отказался от пищи. Я – есть источник этого Света. Всё что нужно человеку – создаётся из Света. Одно из условий нормального существования физического тела без физической подпитки – модификация некоторых программ на уровне инстинкта. Инстинкт контролирует метаболизм и формирует физическое тело человека.

Ум и тела человека – суть набор программ, созданный частью Сознания, называемой Я. Человек не контролирует сознательно большую часть этих программ, их контролирует его инстинкт. Согласно этим программам – человек, живущий на планете Земля должен питаться «нормально», чтобы нормально же существовать. Если недополучать еды, будет недостаток энергии, и, в конце концов – голодная смерть. Если действовать по этим программам, то Жизнь без еды и впрямь против естества (которое само представляет собой набор программ).

В программы можно внести модификации, которые позволят проявиться возможности жить, получая питание из иных источников, а не из пищеварительной системы.

## **Объяснение для мыслящих научно**

Что такого ест электрон, что у него так много энергии, и отчего он живёт вечно и ничто его не может уничтожить? Как насчёт атомов, из которых построено человеческое тело?

Человек, знакомый с физикой, знает, что материя и энергия происходят из общего источника, и что на них можно повлиять силой разума. Также известно, что результат эксперимента частенько зависит от

ожиданий экспериментатора. То есть, энергия и материя зависят от разума (который также есть лишь набор программ).

Человеческое тело – это наиболее сложно устроенная, саморегулирующаяся, энергетически-электронно-химически-механическая система, из всех известных человеку. Наше тело остаётся непознанным объектом, несмотря на долгие годы изучения. Тем не менее, оно полностью контролируется нашим же разумом. Изучение физики, химии, электроники и прочих наук, позволяет лучше понять природу человеческого тела и разума. Однако, чем больше, учёный вникает в предмет, тем сильнее он укореняется в сознании что «я знаю, что ничего не знаю».

Механизмы питания тела энергией, трансмутации элементов внутри него и прочие процессы, по большей части остаются непонятыми. Но вдумчивые исследователи, шаг за шагом, подходят к пониманию того, что система тело-разум представляет собой лишь большой набор сложных программ.

Один из источников строительного материала для тела – элементы, производимые физико-химическими процессами, проходящими в пищеварительной, дыхательной системе и коже. Но помимо этого, атомы тела, создаются квантовым полем (Свет, эфир, прана), трансформирующимся непосредственно в твёрдую материю. Мы наблюдаем явную трансформацию энергии в материю.

## **Объяснение для «верующих»**

Бог есть всё. Он может всё, он знает всё. Ничто не может существовать без Бога. Всё создано Богом. Нет ничего такого, что не было бы создано Им. Бог везде, Он есть единственно возможное совершенство. И Богу выбирать – кто сможет жить без потребления еды.

Человеку не понять Божьего замысла. Бог может даровать возможность жить без еды. Молите Бога об этом благословении и Он вас услышит, ибо Он всегда награждает искренне молящих Его.

## Без мудрствований

Я давно уже собирался написать это, но как опишешь то, что невозможно выразить словами? То, что интеллект отказывается понимать? То, что можно лишь прочувствовать. Любая попытка описать это будет... мудрствованием (а мы ведь хотели обойтись без него...).

Тем не менее, как можно заметить, я всё же решился описать это. Пусть этот текст станет вкладом во всеобщее понимание того, чем же на самом деле живёт наше тело и разум.

Когда меня спрашивают – чем я питаю своё тело во время неедения, самый мой честный ответ звучит: «ничем». Я знаю, я ясно понимаю и чувствую, что в период неедения, я поддерживаю своё тело в совершенной форме, только осознанием того, что Я – ЕСТЬ ТВОРЕЦ ЖИЗНИ. Вы понимаете? Творец жизни! Простое памятование о том, что я сотворил свою жизнь, может поддерживать тело и разум в любом состоянии, которое мне потребуется. Я это чувствую. А когда я обращаю фокус своего сознания внутрь себя (в духовный центр), я ощущаю, что Я даёт жизнь всему – создаёт её и поддерживает.

Пока вы не почувствуете своё Я, то, кем вы являетесь на самом деле, вы не поймёте до конца моих объяснений, хотя я постарался написать это максимально просто. Я знаю кто я, я это чувствую, и я понимаю, как я творю Жизнь, просто держа в уме знание о Я.

Однажды вы поймёте, кто вы, почувствуете и увидите это: «Я осознанно творю жизнь», и более вам никаких объяснений не потребуется. Ваша внутренняя духовная осознанность даст вам понять процесс творения жизни лучше, чем любая информация, советы или объяснения. Вопросов у вас более не будет.

Тогда вы поймете что значит «Я питаюсь Праной», «Я живу в Свете», «Бог даёт мне своё благословение».

Так или иначе – зачем вам себя ограничивать? Зачем вам быть зависимыми от Праны, Света или Бога? Разумеется, вы можете себя питать всем этим, если захотите, но не лучше ли отбросить и это, отдавшись своей

истинной природе, своему Я? И тогда не только пища и вода, но и Бог, Прана, Свет, вам не потребуются для жизни. Ограничений больше не будет – будет выбор. Вы сможете выбирать – питаться вам или нет. Дышать или нет. Жить на Пране, Свете или Божьей благодати, или безо всего этого.

То, питает вас, что вы сами делаете своей зависимостью. Отбросьте зависимости, поймите, что для жизни нет ничего обязательного. Понимаете вы это или нет – вы живёте в том мире, который создали сами, руководствуясь своими принципами и верованиями (тоже, созданными вами).

Я – есть творец жизни, Света, Любви, Праны, дыхания, еды. Я – творец этого тела и разума, которые есть не что иное, как инструменты для получения опыта в этой жизни (или игры в неё).

Я наслаждаюсь всем, что я создал, будь то еда, Прана, Свет, воздух, Бог или Любовь. Я могу от всего этого отказаться, как от ненужного для моей игры, а могу просто жить, осознавая, что Я – есть творец всего сущего.

Теперь вы понимаете, как человек может жить без пищи? Вы понимаете, почему настоящие Мастера покидают общество и никого никому не учат? Как можно научить тому, что интеллект не в силах осознать? Как можно объяснить то, что человек ещё не ощутил?

Чем чётче вы понимаете свою природу, тем более вероятны для вас неедение и прочие «невозможные» явления, которые, на самом деле – естественны для каждого. И чем дальше вы пойдёте, тем меньше вы будете что-то искать вне себя, потому что вы будете точно знать – всё, что вам нужно – внутри вас. Вы – источник всего.

## **Зачем прекращать есть?**

Прежде всего, позвольте обратить ваше внимание, что я в этой главе не хочу никого поощрять бросать еду. Я лишь дам несколько объективных информационных зацепок. Вообще, я далёк от убеждения масс в преимуществах ЖБЕ, я лишь хочу обратить внимание читателя на то, как возможный неедящий будет соотноситься с обществом.

Если ЖБЕ не интересует вас, если вы чувствуете, что еда приносит вам удовольствие и вы не собираетесь прекращать есть, значит, этот образ жизни не для вас, и вы можете прекращать читать эту книгу прямо здесь. Ваши ощущения – самое главное. Если вы хотите продолжать жизнь в осознанности, то вы выберете путь духовного роста.

«Зачем прекращать есть? Ведь еда это удовольствие!» - я часто слышу такое от окружающих. Что же, можно и не прекращать, никто ведь, не заставляет вас бросать есть. Но если вам интересно, почему многие люди выбрали ЖБЕ, почитайте, что они об этом говорят.

Скорее всего, каждый неедящий формулирует для себя причину не есть, строго индивидуально. Хотя, часто бывает, что эти причины совпадают у разных людей. Ниже я приведу несколько фактов и дам ответы на часто возникающие вопросы. Будут описаны личные опыты людей, которые перешли на неедение без усилий, и этот образ жизни не принёс им вреда.

## **Отличное здоровье**

Представьте, что ваше тело работает совершенно, без намёка на болезни. Ни простуд, ни кашля, ни насморка, ни утомления, ни боли, ни вялости. Ваше тело здорово и чисто настолько же, насколько здоров и чист ребёнок в первые месяцы жизни.

Читая эти строки, вы можете сказать: «я и сейчас не болен, и вообще на здоровье не жалуюсь». Однако, если у вас нет опыта неедения или долгих оздоровительных голоданий, то вы не представляете насколько здоровы можете быть. О суперздоровье не рассказать и не описать словами – это нужно прочувствовать.

«Здоровые» люди не знают насколько здоровее они могут быть. Неедящие могут рассказать, что сейчас они чувствуют себя намного лучше, чем когда ели, и им казалось, что со здоровьем у них всё в порядке.

Иммунная система неедящего функционирует так мощно, что даже если вы попадёте в помещение, где все до одного больны гриппом, ОРВИ, ангиной и иными заразными болезнями, где все чихают, сморкаются и кашляют, вашего здоровья это не коснётся.

Одна из причин такой иммунной защиты в том, что тело свободно от токсинов, которые накапливаются у «нормально» питающегося человека.

Массово производимая, фабричная пища изобилует токсинами и иными отравляющими элементами, которые добавляются на разных стадиях производства для лучшего роста, для улучшения внешнего вида, для долгого хранения и так далее. Скорость и частота попадания в организм этой отравы значительно выше скорости, с которой тело от неё избавляется. Именно поэтому, при переходе на ЖБЕ, тело первые несколько недель или даже месяцев активно чистит само себя, и это может выражаться в различных симптомах. Очистка и оздоровление дают невообразимый эффект лёгкости тела и ума.

## **Свобода**

Наслаждение совершенным здоровьем, без нужды в еде или питье, означает свободу от всего, что связано с покупкой, приготовлением и хранением пищи. То есть голод, и всё что с ним связано более не касаются человека, куда бы он ни отправился.

Неважно богат ты или беден, твоё тело выглядит и работает совершенно. Проблема добычи пищи ушла.

Неедающий может выбирать – не есть ему совсем, или поесть за компанию или для познания нового вкуса. У неедающего есть выбор, которого нет у того, кто питается «нормально».

ЖБЕ – это шаг к полной свободе человека. Свободе от всего того, что в обществе считается необходимым для жизни. Ни посуды, ни холодильников, ни кухонь, ни туалетов, ни болезней, ни потери времени и денег на покупку и приготовление еды...

## **Экономия**

Прикинем, сколько времени, денег и энергии средний человек тратит на всё, что связано с едой:

1. Для начала, на еду нужно заработать.
2. Сколько времени тратится на покупку еды за «кровные» денежки?
3. Далее, еду нужно готовить – резать, мельчить, варить, жарить и т.д.
4. Далее, съедаем это с/ или без аппетита, свято веруя в то, что человек не может жить без пищи.

5. Поев, моем посуду, всё убираем, попутно прикидывая обстоятельства следующего приёма пищи.

6. На полный желудок не хочется работать, потому что тело тратит много энергии на переваривание. Настроения совершать подвиги нет – хочется полежать, посмотреть телевизор, почитать или поспать.

7. Несколько раз в день телу требуются условия для удаления всего, что в него было внедрено, иначе оно само себя отравит собственными отходами.

8. Если тело перегружается быстрее, чем может очищаться, то оно заболевает, а это означает новые траты – на врачей. Хотя, лечебное голодание стопроцентно эффективно и бесплатно...

Сколько раз в день, в неделю, в год, за всю жизнь повторяется эта схема? Сколько денег потрачено? Сколько времени? Если интересно – сосчитайте.

Неедающие экономят уйму денег и времени по сравнению с «нормально» питающимися. К тому же, они наслаждаются отменным здоровьем. Стоит испытать это, чтобы сравнить.

Многих привлекает тот факт, что неедающим требуется меньше времени на сон – а это солидная прибавка к активной жизни. В зависимости от личных пристрастий, неедающие экономят от одного до шести часов на ночном сне. Есть и такие, кто не спит совсем. Но есть и те, кто проводит во сне по десять часов. Всё индивидуально.

Подумаем о сэкономленных деньгах на кухонном оборудовании и моющих средствах. А сколько воды и электричества можно сэкономить? Вот вам личный пример. Когда я был неедающим в 2002 году, я суммировал все финансовые факторы, и вышла экономия в 800 злотых в месяц. В то время, средняя зарплата составляла 200 злотых (1 доллар = 2.7 злотых.).

Некоторые ещё покупают поваренные книги, книги про диеты (ставя себя в ещё большую зависимость от еды), про оздоровление, про похудение. Неедающих эти траты уже не касаются.

Говоря об экономии времени и денег, нетрудно понять, насколько человек зависим от пищевой, равно как и от фармацевтической индустрии. Человек просто порабощён ими. Сколько людей жалуются на это, не зная, что есть возможность жить без этой зависимости! А ведь свобода находится не дальше чем собственный ум. Вы можете изменить свою жизнь в любое время и при любых обстоятельствах.

## Экология

Живя без еды, я заметил, что количество моего мусора сократилось в пять раз. 99% мусора, который остался, это были перерабатываемые материалы (металл, пластик, бумага). Собирая и сдавая всё это, я мог ещё и заработать, но я предпочитаю давать зарабатывать на этом другим. Практикуя ЖБЕ, я засорял природу меньше, примерно в сто раз.

Неужели столько мусора получается от пищи? Да, грубо прикидывая, именно так. Нетрудно пронаблюдать, что большая часть мусора, это упаковки от еды и пищевые отходы.

Также было бы неправильным не посчитать общемировое количество человеческих испражнений, которые попадают в воду и почву. Умножьте среднее количество испражнений человека за жизнь, на шесть миллиардов, и прибавьте к этому миллиарды килограммов навоза животных, которые выращиваются для пищевых целей. Сколько миллионов тонн фекалий попадает в землю ежедневно в мире?

Можно пофантазировать, представив времена, когда Землю будут населять только неедящие. Сравним этот рай с современным положением дел на планете.

1. Во много раз меньше мусора.
2. Индустрия использует во много раз меньше природных ресурсов. Количество сожжённого угля и нефти гораздо меньше. Соответственно, меньше производственных выбросов в воздух и воду.
3. Нет животноводства. Значит, не приходится отдавать землю под пастбища, не нужно поливать её химикатами, гормонами и антибиотиками. Земля освобождается от миллиардов тонн навоза.
4. Нет аграрной промышленности. Почва не истощается, леса не вырубаются под поля, опять же, нет химических удобрений.
5. Производство металла, пластика, стекла и бумаги значительно меньше. Меньше нагрузка на природу, меньше ущерба лесам, меньше упаковочного мусора.

Практика жизни без еды – большое подспорье для экологии. Это очень легко представить.

А ведь, вышеприведённая картина мира, кажется сказочной только сегодня. То, что вы прочли – это реальное будущее Земли. И, возможно, оно придёт даже раньше, чем некоторые люди ожидают. Сфера Сознания людей, населяющих Землю стремительно расширяется, и потребления пищи это также касается.

Большая часть всего производства на Земле, так или иначе, связана с едой. Одна индустриальная ветвь опирается на другую, и изменения в какой-то части индустрии производства неминуемо коснутся всех остальных. С отходом от еды вся земная цивилизация изменится революционно. Есть лишь несколько человек сейчас, которые могут осознать всю картину жизни на Земле, где люди свободны от еды.

## **Жизненная энергия**

Большинство неедящих, наслаждаются гораздо большей жизненной энергией по сравнению с «нормально» питающимися. Они могут поддерживать физическую и умственную активность в течение многих часов, без какой либо усталости. Это похоже на ощущения художника, испытывающего мощное вдохновение.

Высокий уровень жизненной энергии в умственной сфере, выражается в высоком творческом потенциале. В этом состоянии гораздо эффективнее идет изобретательство, творчество, обучение, работа.

Многие неедящие сталкиваются с тем, что повышенный уровень жизненной энергии (которая не тратится на переваривание), влияет на продолжительность сна и отдыха. Некоторые неедящие спят всего лишь несколько часов в неделю. Неедящий может после двенадцатичасового путешествия всего-навсего приять душ и приступить к работе, без какой бы то ни было усталости.

В периоды неедения, я испытал на себе, как после десяти часов работы на компьютере (а он «высасывает» энергию из человека) мой разум был столь же ясен, как когда я приступал к работе. Я лишь ощущал некоторую зажатость в мышцах от сидения. Но и это устранялось лёгкой разминкой – бегом или плаванием. В периоды, когда я ел, я ощущал усталость и резь в глазах уже к середине дня, к вечеру у меня раскалывалась голова, мысли путались, и я делал массу ошибок в работе.

Высокий уровень жизненной энергии у неедящих естественен. Ничего экстраординарного в этом нет. Тело использует до 90% энергии на переваривание и удаление пищи. В некоторых случаях – 99%. У неедящего нет пищеварения – отсюда и берётся прибавка энергии. Можно сказать, что неедящий в девять раз энергичнее человека, питающегося «нормально». Тем, кто не испытал это будет трудно поверить и понять эту разницу. Отчего божественная сущность, именуемая человеком, превратила себя в устройство для переваривания и удаления пищи?

Легко ощутить, что чем больше человек ест, тем слабее он становится. Хочется ли вам работать после обильной еды? Вы становитесь энергичнее или слабее? Все знают, что после еды наступает расслабление и наваливается лень. Распространённая «истина» - «ешь, чтобы быть сильнее», не имеет ничего общего с тем, что есть на самом деле.

Чем больше еды попадает в желудок, тем больше работы нужно произвести телу, а значит, и затратить больше энергии на переваривание и удаление. Едите вы несколько минут, а перевариваете несколько часов, а то и суток. И если тело не справляется с пищевой перегрузкой, оно начинает давать сбои – полнеет, болеет, стареет, и, в конце концов, умирает. Лечебное голодание – самый эффективный оздоровительный метод из известных человечеству.

Вот вам новая поговорка: «Ешь меньше – будет чище тело, яснее ум, больше сил, и болезни станут обходить тебя стороной». Но, разумеется, ограничение в еде, ниже жизненных потребностей тела – это другая крайность. Тело и разум должны действовать в паре, в рамках здравого смысла.

## **Творчество**

Общеизвестно, что на «полный желудок» работается и думается не очень здорово. Хорошо поев, совершенно не хочется засаживаться за работу или учёбу. Если нет никакой физической активности, то после еды вообще можно заснуть. Оно и понятно – вся энергия уходит на переваривание.

Если акта переваривания нет, человек может использовать свободную энергию. Тело и разум работают в паре – один подгоняет и дополняет другого. И чем чище, свободнее и энергичнее тело, тем яснее, быстрее и креативнее ум. Это испытывают не только неедящие, но те, кто практикует периодические голодания – после очищения тела, проясняется ум. Ну а неедящие, в большинстве своём всегда наслаждаются таким светлым состоянием ума.

Когда пищеварительные и очистительные процессы останавливаются, человек получает большую прибавку энергии, которая направлена в более высокие сферы – психическую, духовную, ментальную. Гипофиз и шишковидная железа становятся активнее, восприятие расширяется, и человек получает возможность исследовать более тонкую сферу бытия. В уме возникает множество новых идей, мышление идёт быстрее и

эффективнее. Создаётся впечатление, что ум очистился от тумана или дыма, в котором пребывал ранее.

Возникает тяга к творчеству. Могут проявиться неожиданные таланты – писательский, художественный, организационный, преподавательский, исследовательский и так далее.

Моя история может служить примером. С самого начала моей жизни без еды, я явно ощущал подъём физической активности и психической чувствительности. В любое время дня и ночи, я мог начать что-то писать, рассуждать на любые темы, и чувствовал, что могу заниматься этим бесконечно. Какие-то идеи то и дело возникали у меня в голове – только успевай записывать. Иногда я сам удивлялся: откуда я знаю столько всего о предметах, в которых никогда не разбирался? Тогда я понял, как работает сфера интуиции. Именно из неё я получал информацию. Она приходила, стоило лишь направить своё внимание на ту или иную тему или вопрос.

Когда я вернулся к «нормальному» потреблению пищи (а без еды я прожил почти два года), я заметил, что ясность ума и креативность уменьшились, мышление стало более вязким. Но, тем не менее, даже сейчас, мой ум яснее, чем до периода неедения.

## **Духовный рост**

Уже давно подмечена связь между количеством потребляемой пищи и духовным ростом. Вспомните хотя бы религиозные посты. На этом делают упор многие учения и религии, исповедующие духовный рост человека.

Такая же связь замечена теми, кто практикует лечебные голодания. Механизм понятен любому, кто осознаёт, что пища «приземляет» человека, тянет его книзу – в буквальном и переносном смысле. Некоторые люди выбирают ЖБЕ лишь для того, чтобы постоянно находиться на волне «высоких вибраций».

ЖБЕ – одна из возможных стадий сознательного духовного роста. Я уже упоминал, что связанные вещи влияют друг на друга, и что тело и разум работают в паре. А стало быть, подъём в физической сфере (без затрат на переваривание и удаление пищи), будет означать то же самое движение и в сфере духовной. Во время неедения, энергия сама, естественным образом течёт в духовную область.

Но, хочу заметить, что ни неедение, ни регулярные посты не являются необходимостью для достижения духовного роста. Однако, многие,

испытывавшие это, отдают должное этим практикам, как весьма полезным. Во многих биографиях так называемых «духовных мастеров» можно найти факты о длительных постах (в том числе и «сухих»), или о сильно урезанном рационе и количестве пищи – всё это делалось для того, чтобы достичь определённых целей в духовной сфере. Многие из них ели лишь из-за социальных причин, а не потому что того требовало их тело.

Пища – это мощнейшая привязка, соединяющая человека с материальным миром. Когда эта связь рвётся (еда теряет своё значение, выполнив все функции), то вместе с этим, исчезает ещё много других связей. «Земные заботы», бывшие важными ранее (игры, новости в СМИ, споры и многое другое), теряют своё значение, и жизнь становится проще, легче, счастливее и намного спокойнее. Человек всё чаще и всё больше направляет своё внимание и энергию в свой внутренний мир, к своему Я, к Богу. Человек меньше реагирует на влияние социума. Человек становится подобным солнцу.

В такой период, занятие энергетическими упражнениями даётся легче и приятнее, оттого что человек лучше ощущает токи энергий. Концентрация, медитация, визуализация и другие умственные практики идут лучше, и дают лучший и более скорый результат. Успокоение внутреннего диалога происходит просто, и как следствие облегчается в ход с созерцательные состояния. Человеку легче увидеть Свет и почувствовать Любовь, источником которой, мы все являемся.

Если вы умеете видеть ауру, вы заметите, что у человека, который живёт без еды, она сияет. Она симметрична, пульсирует, источает жизненный флюид, и, если говорить проще – она прекрасна. Энергетические центры, именуемые чакрами выглядят равными по размеру. Если до ЖБЕ в ауре были грязные, больные участки – следствие неправильного образа жизни, алкоголя, мяса, сигарет, наркотиков (включая кофе, чай и сахар), - то после перехода на неедение всё это исчезает.

## **Омоложение**

Если не брать во внимание ментальную составляющую, то можно сказать, что человек стареет в основном из-за отравления токсинами, излишка жира и низкого уровня энергии. Многие, практикующие ЖБЕ или длительные голодания, отмечают, что их тела омолаживаются. Это одна из главных причин для многих, чтобы начать жизнь без еды.

Процесс остановки и пуска вспять возрастных процессов, путём постов и голоданий – известное явление, которое исследовано учёными.

Эвелин Леви, прошедшая обследование щитовидной железы после перехода на неедение в 1999 году – может быть примером. Обследование показало, что щитовидная железа у неё – 38-летней женщины, была как у 15-летнего подростка.

Только поймите меня правильно. ЖБЕ или длительные голодания не являются полной гарантией омоложения для каждого. Насилие над телом может дать обратный результат – ускорение разрушительных процессов.

Если потребности тела соотносятся с духовным уровнем и человеку реально не требуется еда, то тело возвращается по возрасту на тот срок, который человеку самому кажется наилучшим.

Бессмертные – вот кто отлично знает, как сохранять свои тела в хорошей форме без поглощения пищи. Хотя, вовсе не все бессмертные являются неедящими.

## **Любопытство**

Среди прочих причин, по которым люди выбирают ЖБЕ – любопытство. «А как это – жить многие недели без пищи? А месяцы? А годы?» - спрашивают себя люди. «Если я не попробую, я не узнаю, ибо только личный опыт даст мне Знание. Опыт других людей – это информация, а не Знание». Таков ход мыслей любопытствующего неедящего.

Для меня лично любопытство – одна из основных причин, по которым ещё в 16-летнем возрасте я начал экспериментировать с диетами, голоданиями, истощениями, болячками и самолечением. Результаты моих экспериментов – побочные эффекты моего любопытства. Благодаря этому я построил своё Знание. Я использую его для написания этой книги, и чтобы давать советы тем, кто спрашивает.

Но помните – эксперименты на себе могут повредить ваше тело или разум. Могут повлечь за собой болезни или даже смерть. Некоторые доходят до таких стадий, когда вред, нанесённый телу или разуму уже необратим. Так что не стоит слепо следовать моему опыту или опыту других таких же экспериментов.

## Подготовка к перемене образа жизни

Вы замечали, как часто люди принимают решение, не имея никакого представления о последствиях этого решения? Люди не только не представляют себе результата, они даже не могут толком сказать какова **настоящая** причина, подтолкнувшая их к этому решению. Люди принимают решения, находясь под влиянием эмоций. Другими словами, можно сказать, что они лишь машины, на которых кто-то нажал кнопку. Я говорю о тех людях, которые принимают решения, не до конца обдумав, или находясь под влиянием извне.

Любая перемена в образе жизни отражается на человеке. Любая перемена, которая происходит с человеком в его физической или психической сфере – влияет на образ жизни.

Человек, который начинает жить без еды, может столкнуться с такими изменениями, которые могут испугать его самого или окружающих. Поведение неедящего, его взаимоотношения с людьми, реакции на различные ситуации, да всё что угодно – могут кардинально отличаться от того, что было ранее.

Если вы решили начать жить без еды, или хотите практиковать длительные голодания, обдумайте это хорошенько (чтобы предусмотреть все неприятности), и осознайте настоящую причину, по которой вы это делаете. Подумайте – готовы ли вы ( в основном – морально) к изменениям, которые, скорее всего повлияют на взаимоотношения с окружающими?

Есть техника индивидуального анализа причин, называемая «Почему? И что из этого?». Она описана ниже. Она поможет вам разобраться в настоящих причинах ваших поступков, которые, быть может, пока неочевидны для вас самих. Эта техника подходит для различных ситуаций, не только для перехода на неедение. Применяя её, вы заметите большие изменения к лучшему в жизни. Основное состоит в том, что вы будете чувствовать себя всё более и более свободными в своих решениях, без давления общества на вас.

## Исследование личности

Прежде чем вы решите начинать адаптировать своё тело к жизни без еды, неплохо честно себе ответить на следующие вопросы. Прежде чем отвечать, успокойтесь, побудьте в тишине, чтобы почувствовать, когда появится внутренний ответ.

Настройтесь на получение ответов от собственной интуиции. Ответы и оправдания, идущие от разума не так важны. Не обманывайте себя. Прислушивайтесь к чувствам.

Относитесь к этому исследованию как к изучению полной картины вашей жизни. Полный анализ может занять как два часа, так и два месяца.

Итак, честно ответьте себе:

1. Зачем я хочу начать жить без еды? Какова моя главная, сокровенная цель?
2. Мой нынешний образ жизни станет препятствием для перехода?
3. Готов ли я к большим изменениям в отношениях с членами семьи, друзьями, коллегами и прочими людьми? Могу ли предвидеть что это будут за изменения?
4. Моё психическое здоровье позволит мне сделать это?
5. Путь моего духовного роста включает в себя ЖБЕ?
6. Я точно знаю, что я могу сделать это, и знаю как?
7. Если возникнут проблемы, у кого я спрошу совета?
8. Обговорил ли я это с моими ближайшими родственниками? Знаю ли я их мнение?
9. Боюсь ли я? Если да, то чего?
10. Полностью ли я отдаю себе отчёт в том, что ЖБЕ – больше духовный, нежели телесный процесс.
11. Влияет ли на меня общественное мнение? Заставляет ли меня кто-то?
12. И всё же – зачем я хочу сделать это?

## **Анализ «Почему? И что из этого?»**

Главная задача этой аналитической техники – выяснить истинную причину решений, принимаемых человеком. Это, можно сказать, психологический метод интеллектуального анализа, в ходе которого человек полнее осознаёт сам вопрос, на который отвечал. Результат – наиболее честный ответ из возможных, наиболее глубокая причина принятия того или иного решения.

Этот метод работает лучше, если его применять наедине с самим собой, ибо искренность – это основа нахождения истины. Но если вы можете с кем-то быть так же искренны как с самим собой, проходите тест вместе.

Лучше проводить этот анализ, записывая всё на бумаге. Возьмите большой лист (ватман) и пишите вопрос в верхнем левом углу.

Ответьте на вопрос. Все возможные ответы запишите ниже. От вопросов к ответам проводите линии со стрелками, так вы сможете воочию наблюдать ход своих рассуждений.

На каждый ответ, который вы будете давать, должен приходиться новый вопрос, начинающийся с «Почему...». Ответив на него, задайте новый вопрос, начинающийся с «Почему...». И так до того момента, пока у серии вопрос-ответ не будет логического завершения. После этого задайте вопрос «И что из этого» или «Ну и что?» - и попробуйте ответить на это.

Спросив себя «Ну и что?», не давайте интеллектуального ответа, постарайтесь получить его из области чувств. Будьте ментально пассивны, не думайте ни о чём, и тогда ощущения, эмоции, какие-то картины проявятся в вашем сознании как ответ.

Инстинкт и интуиция проявляются лучше, когда разум пассивен, когда он молчит и не рождает никаких мыслей. Если ответ приходит из области интуиции или инстинкта в виде эмоций или картинок – знайте, это честнейший и полнейший ответ.

В итоге, рисунок на вашем листе бумаги будет похож на дерево. Вы можете использовать по одному небольшому листу для каждого вопроса, или целый ватман для всех сразу.

В польском языке, вопрос «Ну и что с того?» (**N**o **i** **c**o z tego?) уже содержит правдивейший интеллектуальный ответ: «ничего» (Nic). Вы, в процессе анализа тоже обнаружите такой ответ в конце каждой ветки вопросов.

Вот пример такого анализа:

**Я решил(а) похудеть.**

Почему я решил(а) похудеть?

Ответ первый.

Я так больше нравлюсь людям.

- Почему я хочу нравиться людям больше?

Когда люди дают мне знать, что я им нравлюсь, я чувствую себя лучше.

- Почему я нуждаюсь в чём-то положительном ко мне отношении?  
Мнение людей влияет на мою самооценку.

- Почему моё настроение зависит от чьих-то суждений?  
Моя самооценка недостаточно высока.

- Почему моя самооценка недостаточно высока?  
И так далее...

Ответ второй.

Потому что Некто увидит меня и я ему/ей покажусь более привлекательным(ой).

- Почему мне важно мнение Некто?  
Потому что я люблю его/её.

- И что из этого?  
И так далее...

Ответ третий.

Так моё тело лучше выглядит

- Почему я хочу, чтобы тело лучше выглядело?  
Потому что я лучше себя чувствую и ощущаю себя более привлекательным(ой).

- Почему я хочу быть более привлекательным(ой)?  
Чтобы нравиться людям.

- Почему я хочу нравиться людям?  
Вообще-то меня больше заботит Некто, мне кажется, что это его/её привлечёт ко мне.

- Почему тебе нужно внимание Некто?  
И так далее...

Ответ четвёртый.

Так я могу экономить деньги на пище.

- Почему я хочу экономить деньги на пище?  
Мне кажется, у меня недостаточно денег.

- Почему я хочу иметь больше денег?  
Так я чувствую себя спокойнее.

- Почему без денег я чувствую себя беспокойным(ой)  
Я боюсь, что однажды мне будет не на что жить.

- Ну и что?  
Тогда я буду жить в бедности.

- Ну и что?  
И так далее...

## **Члены семьи**

Члены вашей семьи, люди с которыми вы живёте – это те, кто влияет на вас более всех (а вы, соответственно, на них). Их настрой может, как помочь вам, так и сделать невозможным достижение желаемого. Важно учитывать этих людей, и стараться отыскивать компромиссы. Особенно, если речь идёт о таком глобальном изменении, как переход на ЖБЕ.

Для начала, ваша главная задача – объяснить им, что вы собираетесь сделать и почему. Их помощь будет полезной для вас, и чем лучше они вас поймут, тем меньше препятствий окажется на вашем пути.

Помните, что переход на неедение повлечёт за собой множество изменений в вашем отношении к миру. Поначалу, это может осложнить взаимоотношения в семье и с друзьями. В худшем случае, если взаимопонимания не достичь, единственным возможным выходом может быть разъезд или развод.

Энергия и излучения ваших тел будут значительно меняться. Это может спровоцировать дисгармонию (диссонанс) между вами и вашим супругом(ой), детьми, родителями и иными членами семьи. Если они не поддержат вас и не поймут (хотя бы оттого, что выбрали другой путь духовного роста), скорее всего (хотя у каждого правила есть исключения), будут возникать неприятные ситуации. Дисгармонию будет трудно перенести, так как страх, раздражение, ненависть, злоба и прочий негатив будет проявляться снова и снова.

С другой стороны, возможно и иное развитие событий. Энергия ваших тел, излучаемая вами, может подтолкнуть ваших близких к духовному росту. Это называется «подъём вибраций окружающим». Как следствие, эти люди, возможно, заинтересуются нематериальной стороной жизни. И настрой по отношению к еде у них тоже может измениться.

Если вы, несмотря на возражения семьи, всё же решитесь на ЖБЕ или длительные голодания, лучше будет на время уединиться.

Важно помнить, что поддержка или осуждение членов семьи, часто бывает решающим фактором, который может привести либо к исполнению задумки, либо к полному фиаско. Так что перед принятием важного решения, разберитесь в том, на чьей стороне ваши близкие.

## **Коллеги**

Большинство того, что написано выше о членах семьи, применимо и к коллегам по работе. Совместный труд в течение долгого времени сплачивает людей в коллектив, часто подобный семье.

Даже если вы будете достаточно убедительны, чтобы они поверили в то, почему вы теперь не ходите вместе с ними на обед, когда раньше вы всегда проводили перерыв вместе, сможете ли вы достаточно долго скрывать от них правду? Стоит ли обманывать их? Ваш внешний вид и поведение рано или поздно выдадут вас.

В зависимости от вашего положения в коллективе и отношения коллег, вы рискуете стать объектом подражания, обожания, раздражения, насмешек и т.д. Так что прежде чем начать – продумайте реакцию окружающих. Может вообще стоит отложить идею перехода на неедение на некоторое время, подождав более удобных обстоятельств.

Ваше воображение, благодаря которому вы можете предвидеть реакцию коллег и начальства, поможет вам избежать неприятностей. А неприятности могут быть разными – от увольнения, до подозрений в сумасшествии или вступлении в опасную секту.

В любом случае – развитие ситуации зависит от вас, от рода ваших занятий, от реакции ваших коллег. Это может быть незначительным или решающим. И если вы сможете предвидеть реакцию людей, вы сможете подготовиться как следует к реализации своего плана.

## **Друзья**

Ваши знакомые и друзья – это те люди, чьё поведение и отношение для вас важно, ибо изменения в вашем образе жизни могут повлиять на вашу дружбу. И если ваши встречи проходят в обстановке, где, так или иначе, присутствует еда, то незамеченным вам не остаться.

Представьте себе реакцию людей, которые привыкли встречаться за хорошо накрытым столом. Возможно, они поддержат вас или захотят сами изменить свой образ жизни, а может быть «напрягутся». Вы можете даже потерять некоторых друзей (так и узнаете, кто был настоящим другом).

## **Вредные привычки и привязанности**

Если вы уверены, что можете жить без еды, то, скорее всего, вы свободны от привязанности к сладкому, солёному, алкоголю, никотину, наркотикам, перееданию и т.д. Но если ваши привычки продолжают довлеть над вами, то вы ещё не готовы. Это не значит, что вы не можете стараться, стремиться и пробовать. Также это не значит, что вы обречены на неуспех.

Вредные привычки не делают ЖБЕ или длительные голодания невозможными, однако, они представляют из себя немалое препятствие. Факт в том, что благодаря неедению или голоданиям, человек может добиться значительного освобождения от вредных привычек. Лечебное голодание - один из самых эффективных методов избавления от вредных привычек, в особенности тех, что касаются еды.

Статистика показывает, что переход на неедение для человека с вредными привычками не даётся безболезненно (даже если этот человек мог подолгу голодать). Наличие вредной привычки указывает на несовершенство в сфере Сознания. А стало быть, невозможно провести соответствующие изменения на уровне инстинкта, которые позволили бы практиковать ЖБЕ. Если человек живёт без еды и при этом имеет вредные привычки – он статистическое исключение.

Прежде чем начинать переход на неедение, следует озаботиться избавлением от вредных привычек. Для этого следует поработать с эмоциями. А уж после – освободиться от еды.

Вредные привычки – такая большая тема, что можно было бы написать отдельную книгу. Здесь я указываю лишь на то, что вредная привычка – есть программа (автоматически функционирующая) на уровне инстинкта, которая порабощает человека ровно на столько, сколько человек позволяет этой программе существовать.

## **Привычки**

Привычка отличается от вредной привязанности эмоциональной реакцией человека. Когда человек отказывается от привычки (прекращает

привычное действие) внутри него не возникает никаких эмоций. Самоосвобождение от вредной привязанности даётся труднее и влечет за собой неприятные последствия. Отказ от привычки не так болезненен.

Во время адаптации к ЖБЕ многие привычки изменятся или прекратят существование. В особенности те, что связаны с едой. Например, если вы привыкли каждое утро завтракать с семьёй, будьте готовы отказаться от этого. Подумайте о реакции семьи на это. Может, стоит это с ними обговорить?

Отказ от различных привычек, несомненно, окажет влияние на вашу жизнь (в частности, на связи в социуме). Такие привычки как встречи с друзьями в баре, ужин с клиентами, пикники, рыбалка, закупка еды в супермаркете, совместное выпекание пирогов и т.д. – уйдут в прошлое. Отказываясь от всего этого – не повредите ли вы взаимоотношениям в семье и с друзьями? Не нарушится ли ваш внутренний комфорт?

Вдобавок, могут возникнуть новые привычки. Ведь у вас появится значительно больше свободного времени, которое раньше уходило на всё, что связано с едой. Вы не захотите, возможно, сидеть со всеми за столом, готовить пищу, мыть посуду... Как вы распорядитесь появившимся временем? Появятся новые привычки?

По правде сказать, пропажа разных привычек не является таким уж большим препятствием на пути освоения нового образа жизни. Однако, нужно понимать, что потеря привычек должна идти вам только на пользу. Проанализируйте это.

## **Диета**

Часто, перед тем как стать независимым от пищи, человек «сидит» на какой-либо диете. Сама возможность неедения – есть результат сильного повышения частоты вибраций тел человека. Так что предшествующая переходу на ЖБЕ диета может, как облегчить, так и осложнить этот переход.

Общими словами можно сказать, что, так называемая, «низкочастотная пища» (жареная, копчёная, с большим количеством химии) еда, ставит начинающего ЖБЕ в невыгодную ситуацию. Путь к повышению частоты вибраций будет дольше. Гораздо лучше переходить на ЖБЕ с, так называемой, «высокочастотной пищи» (сырые фрукты без химии). Так что зависит от самого человека - какую материальную почву для перехода он себе подготовит – облегчит или затруднит себе задачу.

Человеческое тело не любит быстрых и масштабных изменений. Плавные изменения часто проходят незаметно. Это следует помнить, начиная штурмовать неедение. Человеческое тело отреагирует значительно лучше на пошаговое, последовательное уменьшение количества пищи, чем на резкий и полный отказ от неё.

Одна из часто встречающихся проблем среди начинающих ЖБЕ – вкус. Неedayщий ничем не стимулирует своё ощущение вкуса. Многим это кажется скучным и тоскливым. Так что, перед началом, следует себя спросить – смогу ли я жить без наслаждения вкусом?

## **Визуализация**

Как мы помним, инстинкт строит человеческое тело, заставляет его работать, контролирует информацию (о съеденной еде, к примеру), реагирует на физические и психические раздражители и стимулы, и так далее. Сама по себе работа инстинкта – есть программа.

Я уже упоминал, что программы подвергаются изменениям. Если, к примеру, мне не нравится реакция на какой-либо стимул, я могу внести изменения. Цель изменений (модификаций, удаления или создания новых программ) – достижение желаемой работы инстинкта.

Если я решу, что моё тело должно реагировать тем или иным образом на, к примеру – темноту, жару, ранения, пищу – я могу достичь нужной реакции путём перепрограммирования инстинкта. И работы по перепрограммированию нужно вести в сфере интуиции.

Инстинкт любит заботу о себе. Чем больше вы заботитесь об инстинкте, чем сильнее любите его, тем преданнее он вам служит. Относитесь к инстинкту как к любимому ребёнку или домашнему животному.

Штампы и программы инстинкта – суть нужды и реакции человеческого тела на различные ситуации. Наши привычки являются отражением инстинктивных программ.

Тот, кто знает, как перепрограммировать инстинкт, может изменить любой результат любого инстинктивного действия. Это касается и телесных нужд – вне зависимости от типа питания.

Когда вы духовно готовы стать независимым от еды, последнее, что остаётся сделать, это перепрограммировать инстинкт, в части отношений между пищей и телом. Длительность работы по перепрограммированию

зависит от ваших навыков работы с инстинктом. Кому-то может потребоваться лишь секунда (или меньше), кому-то десять лет (или больше).

Визуализация – один из простейших и эффективнейших методов перепрограммирования инстинкта. Это сознательная работа, которая приводит к требуемым изменениям функций тела.

Вы можете сделать своё тело больным или здоровым, можете стать богатым или бедным, можете научиться материализовать или аннигилировать предметы – с помощью визуализации. Если визуализация правильно запрограммирована, и если программист – вы сами, то жизнь становится не более чем увлекательной игрой, в которой вы сами устанавливаете правила.

Эффективная визуализация (с заметным результатом) - это картинка (фильм), созданный вами, и дополненный энергией. Для этого требуются пять условий:

1. Создайте чёткую, реалистичную, живую картинку или фильм, с полной детализацией. В восприятии его должны участвовать все органы чувств.
2. Осознавайте достигнутый результат, думайте о нём в настоящем времени (в совершенной форме).
3. Ощутите своё состояние таким, каким оно будет во время достижения результата.
4. Будьте уверены, что, то, что вы делаете – реальность.
5. Насытите процесс энергией Любви.

Пояснения.

1. Первое, что вы должны чётко понять, это, собственно тот результат, которого хотите достичь. Продумайте все детали того, что должно стать результатом визуализации. Создайте картинку, в восприятие которой, будут вовлечены все органы чувств. Чем больше ощущений даст вам ваша картинка, чем живее она будет, тем легче пройдёт визуализация.

Например, если вы визуализируете свой новый дом, представьте себя живущим там со своей семьёй. Представьте все разговоры (услышьте их, подключите чувство слуха), шумы вокруг дома, шорохи, скрипы и т.д. Ощутите запах новой краски (чувство обоняния), цветов в саду. Попробуйте что-то, приготовленное на кухне (чувство вкуса). Ощутите кожей тепло вашего дома или жар солнца на поляне перед домом. Такой «фильм» вы должны создать своим воображением.

Создавайте только те детали, которые важны для вас. Остальное создастся само, не заботьтесь об этом. К примеру, если местоположение и

форма вашего дома имеют для вас значение, создайте это в своём воображении. Но, если количество окон или оттенков стен для вас не так важны, то не занимайтесь воссозданием этого.

Не включайте в визуализацию процесс достижения результата (если только для вас процесс не важнее самого результата). Ваша визуализация – уже есть конечный результат, то, чего вы хотите достичь. Это важно. Если вы будете представлять процесс достижения, вы ограничите сами себя. Есть столько разных путей достижения желаемого, которые мы даже не можем себе представить, и они могут быть лучше, эффективнее, короче и т.д., что вам лучше не заботиться об этом. Создавайте только результат, а путь его достижения выберется наиболее гармоничным образом.

Если ваша цель – здоровье, визуализируйте себя счастливым, и избавившимся от всех болезней. Не представляйте никаких методов исцеления. Ваше Я само разберётся – какой из методов применить в вашем случае. И, скорее всего, вы такой метод даже и не сможете представить или продумать.

2. Осознавайте результат вашей визуализации как уже свершившийся. Не думайте о нём как о будущем. Неправильные установки: «Я буду иметь...», «Я хочу иметь...», «Я буду...», «Я стану...» и т.д. Это значит, что вы так и останетесь «желающим», «стремящимся» и «мечтающим». И результат визуализации никогда не проявится в настоящем времени, он так и останется в будущем. Но вы-то живёте в настоящем времени!

Правильные установки: «Я стал...», «Я имею...», «Я являюсь...» и т.д. Вы создаёте в воображении уже свершившийся факт. И именно он и будет являться тем шнурком, на который будут нанизываться обстоятельства, которые, в конечном итоге приведут к желаемому результату.

3. Создаваемая воображением картинка должна стать для вас реальностью. Отбросьте ощущение «как будто», забудьте, что вы воображаете. Живите в той картинке, которая стоит у вас перед глазами. Если продолжать пример с домом, то вы действительно в нём живётё, спите, взаимодействуете с домочадцами и соседями. В настоящем времени.

Инстинкт не очень хорошо разбирается в этой «интеллектуальной иллюзии», называемой временем. Он не знает что такое это «время». Инстинкт как маленький ребёнок, который ещё не научился понимать разницу между «завтра» и «через неделю». Поэтому важно переживать все ощущения «здесь и сейчас».

4. Мы уже говорили о разнице между «знаю» и «верю». Если вы знаете, верить вам незачем. Если вы верите, то сомневаетесь, потому что не знаете на 100%. Неясно? Позвольте спросить: вы знаете, что вы в данный момент читаете эту книгу? Или верите в это?

Каков ответ?

Я знаю, что я читаю.

Или – Я верю, что я читаю.

Ощутили разницу?

Среди всевозможных советов о том, как проводить визуализацию, вы можете наткнуться и на такой: «твердо верьте в то, что визуализируете» ибо «вера может двигать горы».

Не важно насколько сильна вера. Она всегда сопряжена с сомнением. А вот когда вы ЗНАЕТЕ, тут уже никаких сомнений нет.

Ещё пример. Кто-то зовёт вас и спрашивает, что вы делаете. Вы, отвечаете, что читаете эту книгу. Вы это точно знаете. Но тот, кто спрашивает - не знает. Он может только принять это на веру. Его вера может быть похожа на знание на 99.99%. Но не на 100%. А вот, если он сам увидит, что вы делаете, его вера подтвердится знанием. Собственно, она превратится в знание. И он сможет сказать: «Я знаю».

Визуализируя что-то, важно ЗНАТЬ, что это так и есть. А не верить в это.

Но если, вам кажется, что вы Знаете, но сомнения не отпускают, это означает, что вы всё-таки верите. Пусть и очень сильно. Что же, это тоже не плохо. Уж лучше, чем не делать совсем ничего, или «мечтать о будущем».

Кстати, если вы видели, как кто-то материализует предмет на вытянутой руке (к примеру, яблоко), значит, вы имели дело с человеком, который ЗНАЛ, что предмет появится у него в ладони из воздуха. Такова сила созидательной визуализации.

5. Без достаточного количества энергии, визуализация не даст результата. Говоря об энергии, я вовсе не имею в виду то определение, которое даёт наука физика. И формула  $e=mc^2$  тут ни при чём.

Под «энергией» я подразумеваю то, что человек ощущает, находясь, под воздействием эмоций. Эмоция – это инстинктивная реакция (а инстинкт – это программа). Эмоция – это инстинктивный выплеск или задержка энергии.

Вспомните какую-нибудь ситуацию, когда у вас «сердце уходило в пятки» или «волосы вставали дыбом». Вспомните то ощущение энергии, которая текла по телу. Вспомните ощущение энергии во время сильной

влюблённости. Вот что я имею в виду, говоря об энергии, нужной для визуализации.

Итак, ваша картинка готова, она реально существует в настоящем времени. Вы точно знаете, что это ваша реальность. Теперь вам только нужна энергия, чтобы материализовать требуемое в физическом мире.

Постарайтесь ощутить сильный эмоционально-энергетический прилив. Позвольте Любви управлять вами. Не делайте более ничего. Доверьтесь Любви, ибо вы и есть её источник.

Визуализацию можно сравнить с семенем, посаженным в почву. Энергия и Любовь – это Солнце и Вода, без которых, семя не прорастёт.

Так что же делать на практике? Во-первых, сконцентрируйтесь, не позволяйте мыслям блуждать. Расслабьтесь. Позвольте Любви возникнуть в вашем теле и уме. Ощутите подъём энергии. И теперь «включайте» свою «картинку» (не забыв сопроводить её всеми дополнительными атрибутами, о которых говорилось выше). Чем больше Любви и энергии вы проводите через себя, тем эффективнее работает визуализация.

Ниже, я расскажу больше о проявлении Любви.

## **Пассивное созерцание.**

Созерцание (часто, ошибочно, называемое медитацией), это особое упражнение, когда все чувства и ум настроены на восприятие какого-либо объекта или действия. Это может быть что-то материальное (пейзаж, картина, человек), это может быть идея (Любовь, Свет, вера, разум), так же можно созерцать Ничто (безобъектное созерцание). Во время созерцания, интеллект поддерживает:

1. Фокус внимания на предмете.
2. Уровень восприятия.

Созерцание – это одна из множества духовных (усиливающих дух) техник, расширяющих сферу Сознания, в которой живёт человек. Оно развивает человека, даёт ему ощутить собственный духовный рост, нащупать верный путь. Как результат – исчезают проблемы, перестают появляться болезни, открываются новые уровни знания и энергии.

Я часто повторяю: самое эффективное решение – самое простое. Созерцание подтверждает это утверждение, потому что этот процесс прост и эффективен. Безо всякой подготовки, любой человек, понявший суть

процесса способен созерцать. Созерцание отлично влияет на развитие детей. Ребёнок двух лет от роду уже может заниматься этим, если ему объяснить что к чему. Интеллектуальный, духовный и психический рост ребёнка, занимающегося созерцанием пассивности идёт значительно лучше.

Созерцание даёт практикующему всё что нужно на пути духовного развития. По мере роста (расширения сферы Сознания), процесс созерцания изменяется необходимым образом, соответствующим современному состоянию созерцающего. Изменения происходят незаметно и естественно, гармонично подстраиваясь под нужды практикующего. Поэтому, практика созерцания эффективна уже в самом начале.

Оттого, что техники созерцания индивидуальны для каждого человека, процесс и результат тоже будут разниться у всех практикующих. Так что не имеет смысла сравнивать свои переживания в практике с опытом кого-то, кто занимается тем же. Разве что, для расширения кругозора или из любопытства.

Как проводить пассивное созерцание, описано ниже.

Сядьте как вам удобно, постарайтесь расположиться так, чтобы спина естественным образом и без напряжения поддерживалась в прямом состоянии. Можно сесть на стул, касаясь ногами пола, колени согнуты под прямым углом; можно на пол, со скрещёнными ногами; можно (если вам это не трудно) сесть в «позу лотоса» - когда ступни располагаются на бёдрах. Положение тела в любом случае, должно быть таким, в котором вы бы смогли провести несколько десятков минут без ощущения дискомфорта.

Можно и лежать, если вам так уж хочется. Но положение лёжа способствует засыпанию. Если уж и лежать, то не в той позе, в которой вы обычно засыпаете. Лучше всего – на спине, с раскинутыми ногами и руками. Ничто в вашем положении не должно доставлять дискомфорт.

Самая суть упражнения уже указана в названии – пассивность. Интеллект должен быть пассивен. Ум не должен думать, но и не должен засыпать. Ум обычного человека, когда не спит, всегда чем-то занят (обдумывание, решение, творчество, и т.д). Он реагирует на раздражители и автоматически обрабатывает их. Это одно состояние ума. Другое – сон.

Но есть и третье состояние, которое ум испытывает очень редко – полная пассивность. В этом состоянии мыслительного процесса нет. Нет реакции на раздражители, нет аналитической работы. Это состояние зачастую длится всего несколько секунд – между бодрствованием и засыпанием. Иногда его можно «отловить» утром, во время пробуждения. То есть, вы осознаёте, что ещё спите, но, тем не менее, уже понимаете, что

происходит вокруг. Примерно такое же состояние испытывает ум, занятый пассивным созерцанием.

Вхождение в это состояние и поддержание его – поначалу трудная задача. Тут нужна тренировка. Обычный человек затруднится с выполнением этой техники. Он скажет: «либо я думаю, либо я сплю». И правда, начинающие частенько проваливаются в сон, во время практики, особенно, если занимаются этим в лежащем положении. Но регулярные тренировки приведут практикующего к успеху.

Закройте глаза и сконцентрируйтесь на мыслях, появляющихся в голове. Но – это самое важное во всей этой затее – не следуйте за мыслями, не развивайте их, не создавайте новые. Не думайте вовсе, сфокусируйтесь на не-думании (но не думайте об этом). Будьте предельно пассивным. Будьте незаинтересованным, безразличным наблюдателем проплывающих мыслей и возникающих раздражителей.

Как только вы заметили, что следуете за какой-то мыслью (начался процесс думанья), немедленно отпускайте её и восстанавливайте состояние пассивности. Лишь наблюдайте за возникающими и исчезающими мыслями безо всякого интереса. Этот процесс похож на праздное наблюдение за течением реки. Вы отдаёте себе отчёт в том, что река перед вами течёт, но это вас вовсе не интересует, вы просто смотрите, не следя ни за чем конкретным.

Поначалу, когда вы начнёте практиковать созерцание пассивности, вы будете замечать, что вам удалось сохранять «состояние беспристрастного наблюдателя» в течение нескольких секунд. Но потом, какая-то мысль цепляет вас, и вы устремляетесь умом за ней.

По мере практики, время «безмыслия» будет увеличиваться.

В начале, ум полон мыслей, которые кружатся в нём, возникают и пропадают хаотично. Практикуйтесь, и вы заметите, что количество мыслей постепенно снижается. Сигналы от органов чувств будут вас отвлекать всё меньше. Ум будет становиться всё спокойнее. В конце концов, останется единственная мысль: «не думай ни о чём, не обращай внимания на раздражители». Или так: «Мой ум полностью пассивен» - частицу «не» лучше не использовать.

И когда эта последняя мысль исчезнет – Свет станет ясно и отчётливо виден. Проблески Света могли появляться в промежутках между мыслями и раньше – вы могли их замечать. Некоторые люди, (в особенности, те, кто уже практиковал что-то подобное) могут замечать сполохи Света даже при первой попытке созерцания.

Во время практики созерцания могут «слышаться» звуки. Но их воспринимают не органы слуха. Они имеют ту же природу, что и Свет – это проявления Я. Я присутствует всегда, но интеллект, занятый повседневной работой, часто даже не замечает информации, которую транслирует Я. Но стоит лишь интеллекту уgomониться, Я сразу же проявляется. И первые проявления и есть этот самый Свет и «звуки». Чем пассивнее интеллект, тем больше информации от Я можно распознать и получить.

Чем глубже расслабление и пассивность, тем чище воспринимаются проявления Я, в форме Света и Любви. И со временем, пассивное созерцание ума, превращается в созерцание Света и Любви.

Ну а когда вы начнёте созерцать Любовь, вам уже никакие советы не потребуются. Вы и так всё будете знать сами.

Расслабление и созерцание буду такими же, но с одной оговоркой. Теперь это уже медитация. Когда интеллект отходит на второй план, проявляются Любовь и Свет, вы находитесь в состоянии медитации (ни мыслей, ни иллюзий). Если измерить излучение вашего мозга в этот момент, то прибор показал бы, что вы находитесь в состоянии Дельта.

Медитация начинается, когда интеллект полностью выключается, но не засыпает. Он пассивен, но не теряет осознания и может наблюдать за тем, что происходит в уме. Не вмешивается, не комментирует. Очень трудно описать это состояние интеллектуальными категориями, ибо медитация сама находится за пределами интеллекта.

## **Энергетическая зарядка.**

Существует ряд техник (упражнений), которые могут вызвать ощутимый подъём энергии. После их выполнения, такие явления как усталость, сонливость, и проч. пропадают. Эти упражнения улучшают токи внутренних энергий человека в его телах, и настраивают энергообмен с окружающей средой.

Делая эти упражнения, вы не тратите энергию, (как происходит во время обычных физических упражнений – гимнастики), а получаете её. Результат этой зарядки – не усталость, а наоборот – подъём энергии. Освоение этих техник - важный этап на пути к существованию без еды.

Известно множество подобных систем. В основном, они родом с Востока. Хатха Йога, пранаямы, Цигун, Тай Цзы, Тибетские упражнения (у нас это известно под названием «Око Возрождения». Прим. перев.),

западные изометрические упражнения, разнообразные визуализации. Существует множество школ, направлений, учений, которые преследуют одну цель – поднять уровень энергии у занимающегося человека.

Энергетическая зарядка, выполняемая регулярно и с охотой, хорошо влияет на человека. Тело избавляется от болячек, старится значительно медленнее, и умирает значительно позже. Подтверждением тому – Мастера, живущие стони лет, выглядящие на тридцать-сорок, излучающие здоровье, энергичные и ясные умом.

Многие занимающиеся люди отмечают снижение потребности в еде. Голод может полностью исчезнуть в результате достаточно продолжительных и регулярных занятий по подъёму энергии. Среди занимающихся Цигун, известно явление Би-Гу. Это состояние, когда человеку не требуется еда в течении нескольких дней, недель, месяцев или лет. Состояние здоровья у таких людей великолепное, они почти не старятся, а часто даже происходит возрастная регрессия (омоложение).

Для того, кто смотрит в направлении ЖБЕ, или просто практикует регулярные голодания, эта информация очень важна. Выполнять подобные упражнения настоятельно рекомендуется во время воздержания от еды. Пренебрежение энергетическими упражнениями во время перехода на ЖБЕ, может отрицательно повлиять на здоровье.

Решив начать, вам всего-то нужно, выбрать своё направление или школу, и начать заниматься. Но вы можете выбрать и иной вариант – разработать собственный комплекс, который лучше всего подходит вам индивидуально. Это вовсе не так трудно как может показаться на первый взгляд. Можете начать прямо сейчас.

Встаньте, закройте глаза, расслабьтесь и сконцентрируйтесь на самом себе. Направьте своё внимание на течение энергии внутри тела. Не на движения, не на подрагивание мышц, а именно на энергию. Пусть вас не волнует ваше окружение (даже если кто-то рядом с вами занимается тем же). Будьте внутри себя, установите внутреннюю тишину, и почувствуйте энергию, которая течёт внутри вас, втекает в вас, вытекает из вас. Как она ощущается? Как она взаимодействует с окружающей средой?

Оставайтесь сконцентрированными на токе энергии, но не старайтесь её как-то направить.

Во время концентрации вам может захотеться подвигаться. Пусть мышцы вашего тела сами решают, какие именно движения им нужны. Отдайтесь на волю тела, но не прекращайте внимательно следить за энергией. Тело поможет вам – оно выберет наилучшее положение для оптимального тока энергии. Уровень энергии возрастет.

Это ваше созерцание внутренней энергии.

Созерцание, визуализация, энергетические упражнения – важные элементы на пути осознанного духовного развития человека. Регулярная практика заставляет человека буквально расцветать. Ум становится спокойнее, мысли - миролюбивыми и более творческими. А тело постепенно возвращается в своё наилучшее состояние – восстанавливается и молодеет.

Один из результатов подобной практики – изменение отношения к еде. Потребность в ней может просто исчезнуть за ненадобностью.

У практикующего происходит, так называемое, «повышение вибраций», он источает всё больше и больше Любви. На тонких планах он будет выглядеть светлее и ярче.

# МЕТОДЫ ПЕРЕХОДА НА ЖБЕ

Существует масса методов перехода на жизнь без еды. Ровно столько, сколько существует перешедших людей. Но весь этот опыт можно попытаться обобщить и привести к нескольким вариантам. Они приведены ниже. Используйте эту информацию как общую, направляющую, ибо внутри каждого метода возможны индивидуальные варианты развития событий. Каждый из этих методов заслуживает описания в отдельной книге.

1. Естественный
2. Духовный
3. Внезапный
4. Силовой
5. 21-дневный Процесс
6. Гипнотический
7. Альтернативный
8. Осознанное питание
9. Попытки
10. Философско-интеллектуальный
11. Солнцеедение
12. Алхимический
13. Ваш собственный

## Естественный метод.

Собственно, название этого метода говорит само за себя. Цель этого метода – приблизить пищевые привычки и шаблоны к наиболее естественному варианту. Человек, дисциплинируя себя, постепенно трансформирует свою диету, приводя её в соответствие с Природой. Иными словами, этот метод можно назвать «усовершенствованием рациона».

Человек, используя этот метод, оттачивает свои пищевые привычки, удаляя всё грубое и неестественное, утончая и облегчая свой рацион. В конечном итоге, единственное, чем человек питается – это «высокочастотная энергия». Следующий шаг – ЖБЕ.

Итак, в первую очередь, из рациона удаляются самые тяжёлые (тяжело перевариваемые и несущие тяжёлую информацию) продукты. Жареное, копчёное, приготовленное на гриле мясо, сосиски и проч. Жареные и

варёные крупы, кукуруза, картофель, рис и т.д (чипсы, попкорн, пицца, выпечка) – также подлежат удалению.

Следующим шагом, удаляются молочные продукты. Некоторые утверждают, что кисломолочные продукты являются источником необходимых бактерий кишечника, но факт, тем не менее, состоит в том, что отказ от этих продуктов идёт организму лишь на пользу. Существует немало исследований на эту тему – если захотите, вы сможете найти соответствующую информацию. Однако, если вас заботит какая бы то ни было «бактериальная среда кишечника» (вы верите в то, что она для вас жизненно необходима), то можно пить немного капустного сока или сока огурца, предварительно, очищенного от шкурки.

Далее, отбрасывается всё сладкое. Шоколад (и горький тоже), конфеты, сладкие напитки, всё, что содержит сахар, мёд, глюкозу, фруктозу, химические подсластители.

После удаления всего вышеперечисленного, остаются овощи, фрукты, некоторые крупы (семена), орехи, зелень, рыба, яйца и некоторые сорта мяса и животных жиров.

Дальнейший шаг – прекращение приготовления еды. В самом начале, мы перестали жарить, коптить и готовить на гриле. Теперь, постепенно исчезают из жизни такие понятия, как варка, приготовление на пару, тушение и проч. Единственный метод какого бы то ни было приготовления пищи к потреблению – это помыть и порезать.

Взгляните на Природу. Помыть и разделить на куски – единственное, что делают с едой практически все живые существа на планете. Кто ещё, кроме человека, как-то иначе обрабатывает еду перед употреблением?

Известно, что приготовленная еда имеет мало отношения к сырой еде. Варёное яйцо, это совсем иной продукт, нежели яйцо сырое. Выглядеть оно может также, но если провести химический анализ, станет видно, что это иная субстанция. Кухня – это химзавод в миниатюре, где происходит переработка естественных химических наборов в продуктах в искусственные (коих в природе не наблюдается). И человек потребляет именно этот, изменённый продукт.

Отказ от приготовления еды – шаг к воссоединению с Природой. Человек – часть Природы. Будучи таковыми, мы не можем на сто процентов адаптироваться к той, искусственно изменённой пище, которую мы производим на своих кухнях. Возврат к потреблению только естественных химических наборов в натуральной пище (получаемой, непосредственно от Природы), удивительным образом меняет человека.

Движение вперёд подразумевает отказ от злаковых (пшеница, рожь, кукуруза и им подобные), мяса, рыбы (если вы еще не отказались от этого на этапе сыроедения). То есть остаются только сырые овощи, фрукты, семена и орехи.

Большинство овощей, потребляемых нами сейчас – это результат долгой селекционной работы и генетических экспериментов. Некоторые изменения берут своё начало в глубокой древности. Овощи, если их не культивировать, очень скоро подвергнутся вырождению, одичанию и исчезновению. Овощи – слабое звено в Природе. Именно поэтому нам они тоже не нужны.

Итак, остаются лишь фрукты и орехи, потому что эти продукты производятся Природой естественным образом, и не нуждаются в человеческой поддержке. Именно они (и только они) и есть подарок Природы человеку.

Есть только то, что Природа сама даёт человеку – значит жить в гармонии с ней. Предки многих людей, населяющих Землю - шимпанзе и гориллы едят в основном фрукты. И они полны энергии, сильны и здоровы. Но если их начать кормить едой, приготовленной людьми, они быстро захиреют, будут болеть, и умрут раньше срока.

Один из заключительных шагов на пути естественного перехода на ЖБЕ – потребление лишь фруктовых соков. Соки можно выжимать, можно высасывать их из мякоти фруктов. Покупные соки лучше не пить, потому что они являются искусственно произведёнными жидкостями. Их вкус, запах и вид существенно отличаются от того, что даёт Природа. Потребление этих соков – существенный шаг назад.

Далее, выжатые соки следует разводить водой. Всё больше и больше воды, всё меньше и меньше сока – и через некоторое время, для вас останется одна лишь чистая вода. Вы будете пить воду лишь по потребности своего организма, но и это количество будет сокращаться, пока вовсе не исчезнет потребность и в воде тоже.

У тех, кто выберет этот метод, переход на ЖБЕ может занять от нескольких месяцев, до нескольких десятилетий. Сроки зависят от множества факторов, но основной – уровень духовного развития.

#### Первый важный комментарий:

Когда вы постепенно отказываетесь от пищи, следите за тем, чтобы не «воевать против собственного тела». Борьба обязательно заканчивается победой одной стороны, и проигрышем другой, так что если вы боретесь со своим телом, оно страдает.

Например, вы жить не можете без жареной картошки, и едите её по три килограмма в неделю. В таком случае, вам не стоит отказываться от любимого блюда сразу. Лучше начните проявлять дисциплинированность в еде. Ешьте свою картошку, но уменьшайте её количество, например, на 1% в неделю. Для тела это уменьшение пройдет незамеченным, аппетит будет удовлетворён, а вы тем самым постепенно сведёте потребление картошки на нет.

Но у тела есть своеобразная память на приятные ему вещи. И вот, однажды, проходя мимо места, где готовят любимую некогда картошку, вы вдруг почувствуете запах, и ощутите как выделяется слюна, в желудке возникает голод, и вам нестерпимо хочется – нет, не поест, - а именно картошки! Не пытайтесь себя перебороть. Уступите. Съешьте немного картошки. Насладитесь её вкусом, жуйте её долго. В противном случае, мысль о картошке может преследовать вас, картошка будет сниться ночью, и в итоге, вы кроме как о своём неудовлетворённом желании, думать ни о чём не сможете.

Тело достаточно хорошо приспособляемо. Оно вполне может адаптироваться к вашим пожеланиям, если вы будете вводить изменения постепенно, почти незаметно для него. Да, на это придётся потратить какое-то время. Быстрые, резкие, скачкообразные изменения могут телу навредить. К примеру, переселение из тропического климата в холодный, или единовременная потеря 120 килограммов веса – принесут телу немалые страдания. Изменение диеты – гигантская перестройка механизмов и процессов тела. И нужно проводить её плавно, постепенно. Если вы относитесь к своему телу с любовью, понимаете его, то вы дадите ему столько времени, сколько ему нужно для изменений, и оно вас не подведёт, перестроившись без страданий.

#### Второй важный комментарий.

Однако, описанный выше способ – не есть универсальное руководство для всех. Каждый человек – это отдельный мир. Что хорошо одному – невыносимо для другого. Так что вы можете вносить любые изменения, которые подходят вам индивидуально. Положитесь на интуицию – она вас проведёт через процесс изменений лучше и точнее, чем любые книги, инструкции или опытные товарищи. Я знаю людей, которые перешли на ЖБЕ через так называемую оптимальную диету Аткинса, состоящую, преимущественно из жиров животного происхождения. Это их путь.

#### Третий важный комментарий.

Применяйте дисциплину, но не силу. Что есть дисциплина? Это разумно спланированная, и системно исполняемая последовательность действий, которые ведут к объективному результату. Дисциплина не подразумевает борьбы, в особенности, если вами движет Любовь. Важно

понять разницу между дисциплиной и насилием. Дисциплина ведёт к успеху, насилие ведёт к поражению.

## **Духовный метод**

Материя (в том числе и тело) – есть проявление духа, тонкого мира. Всё, что проявлено на физическом плане, изначально было создано на планах более тонких. И если в духовной сфере человека присутствует мысль о жизни без еды, то, рано или поздно, это будет проявлено в мире материальном.

Используя духовный метод перехода на ЖБЕ, нужно расширить сферу Сознания, понимая, что именно в ней – начало перехода. А уж тело, не отстанет, и включится в работу по переходу на своём уровне. Если для Сознания, ЖБЕ – реальная цель, то тело будет вынуждено последовать.

Человек может развиваться духовно в разных направлениях. Кто-то следует неким традициям – религиям, верованиям, практикам. Один или с единомышленниками. Кто-то уходит в затвор. Кому-то важны наставления гуру, ангела, «высшего Я», а кто-то верит только себе.

Неважно, как обставлен духовный рост человека. Главное, чтобы он был. Чтобы сфера Сознания расширялась, и человек получал адекватные результаты, на том пути, по которому идёт.

Вот каким образом духовный рост влияет на переход к ЖБЕ: с расширением сферы Сознания, многие привычки человека, в том числе и пищевые – меняются. Из рациона пропадает пища с грубой энергетикой. Потребность в пище вообще уменьшается. И однажды, эта потребность исчезает вовсе. Это происходит потому, что человек точно знает – он жив не за счёт физической пищи, а благодаря своему Я, Богу, Святому Духу, Создателю, Аллаху, Брахме и т.д. Можно называть здесь любые имена – они одинаково не важны, ибо, лишь испытавший это, знает истину.

Используя духовный метод перехода на ЖБЕ, следует концентрироваться на собственном духовном росте, и на освобождении от самой сильной из материальных привязок – от еды. И всё получится.

А что именно нужно делать – подскажет та традиция, в русле которой, человек намеревается развиваться.

## **Внезапный метод.**

Это скорее и не метод, а событие, которое внезапно может произойти с человеком. И его нельзя рассматривать в отрыве от сопутствующих обстоятельств. Внезапный переход на неедение – результат определённых действий человека.

Чаще всего это происходит следующим образом: в один прекрасный день, человек осознаёт, что пища ему более не нужна. Часто бывает так, что при попытке поесть, тело отвергает еду, и вообще, она не вызывает никаких положительных эмоций.

Внезапный переход на ЖБЕ часто бывает с теми, кто ведёт духовную жизнь. Усердные молитвы, длительные периоды созерцания, медитации – всё это может заставить тело человека «забыть» о еде.

В жизнеописаниях многих святых, во многих религиозных течениях, можно отыскать такие факты. Человек, ведущий праведную, исполненную духовного труда жизнь, однажды отказывался от пищи либо на длительный срок, либо навсегда.

В современном мире, где уровень духовности, пусть медленно, но всё же, растёт, тоже нередки случаи внезапного перехода на ЖБЕ. И вовсе не среди святых, монахов или затворников, а среди обычных людей. Справедливости ради, стоит отметить, что большинство из них – творческие люди. Бывает так, что художник, скульптор или писатель, так увлекается в работу, что забывает не только о еде, но и о сне. И, если его не тревожить, он может несколько дней кряду без усталости творить, не замечая времени, смены дня и ночи и не вспоминая о «необходимости» поесть.

Вспомните самые возвышенные моменты своей жизни. Вспомните, что вам тогда не только не думалось о еде, но и чувство голода было забыто. Это оттого, что вы были питаемы Любовью. И если поддерживать в себе это состояние Любви – всетворящей, всепроникающей, то тогда вообще никогда не будет вставать вопрос о какой либо сторонней энергоподпитке.

Также, часто бывает, что при внезапном переходе на ЖБЕ, не наблюдается никаких неприятных симптомов, о которых было рассказано выше. Переход происходит легко и естественно. Просто пропадает аппетит, интерес к материи, называемой едой. И это может длиться дни, недели и даже годы.

Чем больше в человеке духовного, тем меньше привязок к материальному (и пище в том числе). Чем больше духовных практик, тем легче бросить есть. Однако, не стоит насиловать своё тело.

Но, как внезапно интерес к еде пропал, так же внезапно, он может и появиться. И после короткого или длительного периода неедения, человек, бывает, возвращается к «нормальному» рациону.

Внезапный переход на ЖБЕ легко отличить от анорексии, которая является психическим заболеванием. При переходе на ЖБЕ нет истощения организма. Тело не теряет вес, не слабеет, оно продолжает находиться в здоровом состоянии и нормально функционирует.

## **Силовой метод.**

Как вы понимаете, здесь речь идёт о переходе на ЖБЕ с применением усилий. Многие люди нетерпеливы, или они вообще не любят всяческие «методы» - им подавай короткую дорогу и немедленный результат. Часто, таких людей характеризует сильная воля и упорство в достижении поставленной цели. И уж если они что-то решили, то идут к победе, не обращая внимания на обстоятельства. Такое поведение позволяет достичь многого, и ЖБЕ в том числе.

Силовой метод весьма незатейлив, и не требует особых приготовлений. Даже сейчас, читая эту книгу, вы можете сказать себе: «Отныне я больше не ем!», или «С этого момента, я – неедящий!» или как-то так. И более от вас ничего не потребуется, кроме вашей решимости.

Человек, принимающий такое решение, просто верит, что станет неедящим, исключительно потому, что он так решил. Но на практике, нередко бывает, что принявший такое решение начинает производить насилие над телом. Человек голодает. А голодовка (со всеми сопутствующими симптомами) – это не ЖБЕ.

Силовой метод перехода на ЖБЕ – редко бывает успешен. Проголодав некоторое время, человек возвращается к еде. Другое дело, если его воля позволяет ему выдержать без пищи достаточно долго, чтобы ощутить на себе все плюсы лечебного голодания, и, быть может, излечиться от многих болезней, даже от таких, которые медицина считает неизлечимыми.

Во время голодания или поста, тело теряет вес. Не нормализует, а именно теряет – без остановок. И «Силовой метод» оборачивается

страданием тела, нарушением его функций, и приводит к скелетообразному внешнему виду.

Вовсе не каждый, кто вот так «вдруг», отказывается от пищи, использует силовой метод. Чаще, просто сфера Сознания у таких людей расширена до такой степени, что им достаточно лишь просто одной мысли о переходе на ЖБЕ. И их тела в достаточно короткие сроки адаптируются к новому образу существования.

Есть и такие, кто точно знает, что их тела замечательно могут существовать без физической пищи, но по тем или иным причинам, продолжают питаться. Для таких людей, переход на ЖБЕ не труден – достаточно лишь принять решение.

## **21-дневный Процесс**

Предостережение! Пожалуйста, не проводите 21-дневный Процесс, если вы не прочли внимательно и глубоко не обдумали первоисточник – книгу Джасмухин «Праническое питание». Неправильно проведённый Процесс может угрожать вашей жизни. Описание, данное ниже – далеко не полное, и не является инструкцией. Я привожу его в данной книге, только для полноты обзора методов (хотя, сама Джасмухин, просила меня не писать о 21-дневном Процессе из соображений безопасности читателей).

Полное и детальное описание процесса, сделанное Шермэйн Харли содержится в названной выше книге. Написала её австралийка Джасмухин, женщина, питающаяся Праной, и продвигающая по всему миру идею Божественного питания, с целью покончить с явлением голода как таковым. До сих пор – это самый широко известный метод перехода на ЖБЕ. В следующей книге Джасмухин – «Пища Богов», содержится ещё один, более длительный и щадящий метод перехода.

Важно знать, что информация о 21-дневном Процессе была получена от нематериальных существ, группой единомышленников из Австралии. Джасмухин была одной из них. Суть метода в том, что Божественное начало уже присутствует в нас, и нам достаточно лишь дышать, чтобы получать необходимую для жизни субстанцию – Прану, с каждым вдохом. Это новый метод питания для людей будущего, это часть человеческой эволюции.

21-дневный процесс разделён на три части – по неделе каждая. В первую неделю, человек не ест и не пьёт (как при сухом голодании). Для неподготовленного это может стать опасным. Главная опасность –

дегидратация, обезвоживание, которое влечёт необратимые последствия (и такое уже случилось с некоторыми).

Во вторую неделю, человек может пить воду или апельсиновый сок, на четверть разбавленный водой.

На третью неделю, содержание сока можно увеличить до 40%. Количество жидкости не ограничено, но нужно выпивать не менее 1,5 литров в день. Многие, проходившие Процесс пили не апельсиновый, а какие-то другие соки.

Рекомендуется проходить Процесс в одиночестве, в отрыве от цивилизации. Было бы идеально, если проходящего Процесс ежедневно навещал бы друг, заходящий на несколько минут, проверить всё ли в порядке. Во время Процесса происходит психическая и физическая очистка. Телевизор, компьютер, работа, ежедневные дела, ссоры, проблемы – от всего этого, человек, проходящий Процесс должен быть изолирован. Важно сконцентрироваться на духовной стороне Процесса, без отвлечений. Именно поэтому, его лучше проводить, находясь в отпуске, и вдали от забот.

По моим наблюдениям, люди, интересующиеся этой темой, считают, что 21-дневный Процесс, есть некая магическая инициация, которая позволяет человеку стать неедящим. Однако, я не знаю лично никого, кто бы стал таковым, после прохождения Процесса. Другое дело, Процесс дал этим людям уверенность в том, что они-таки могут жить без пищи.

21-дневный Процесс как таковой, не превращает человека в неедящего, или в бретарианца. С технической точки зрения, Процесс, это комбинированное голодание – сначала сухое, затем, на соках. И это очень эффективный метод очистки тела от токсинов, а при соответствующей духовной работе – и психики от всяческого мусора.

И если Сознание не готово, 21-дневный Процесс, будет лишь очистительной процедурой, а не методом перехода на ЖБЕ.

У каждого Процесс проходит по-своему. Кто-то не чувствует ничего сверхъестественного и продолжает жить как жил, но уже без еды. А для кого-то, Процесс становится самым потрясающим духовным опытом в жизни. У некоторых открываются паранормальные способности.

Каждый человек индивидуален, и один и тот же опыт переживается всеми по-разному.

## **Гипнотический метод.**

Гипноз – это инструмент для перепрограммирования подсознания. Одна из частей подсознания ответственна за контроль и связь физического

тела, психики и части внешнего мира, известной как еда. В случае с рядовым жителем Земли, эта связь носит витальный характер, то есть – «еда необходима для жизни». Ряд особых субстанций, называемых едой, должен регулярно, своевременно и в нужных количествах поставляться телу, для продолжения существования.

Но части подсознания могут быть модифицированы. Человек, стремящийся к ЖБЕ, программирует своё подсознание примерно так: Человеческое тело функционирует правильно вне зависимости – поставляется в него какая-либо пища, или нет.

Работая с опытным гипнотизёром (или проводя сеанс самогипноза), используя индивидуализированный набор изменений подсознания, можно добиться того, что перепрограммирование произойдёт. Успех, среди прочего, зависит здесь и от того, насколько гипнабельным будет человек, решивший изменить свою жизнь таким образом.

Это довольно рискованный и малоизученный метод достижения неедения. Главная опасность состоит в том, что подсознанием могут быть впитаны вредоносные установки. Во время сеанса гипноза, подсознание впитывает информацию, как губка воду. И каждая установка – это серьёзное перепрограммирование.

Важно помнить, что гипнотизёр делает внушение не только одними словами. Поведение гипнотизёра, его эмоции, окружающая среда, обстановка, звуки, проникающие с улицы – всё это дополняет собой внушение и мы никогда не можем точно сказать какая именно мелочь, как и на что повлияет.

Именно потому что в подсознании могут возникнуть какие-то нежелательные программы, я не рекомендую пользоваться этим методом для перехода на ЖБЕ, особенно, если вам подходит какой-то другой.

Быстро введённые в подсознание изменения, несомненно, повлекут изменения и в жизни. И это может причинить страдания. Визуализация, например, гораздо более щадящий метод перепрограммирования подсознания.

Этот метод может сгодиться в некоторых экстренных случаях. Например, во время голода, причиной которого стала война или какая-то катастрофа. В данном случае, будет гуманнее, загипнотизировав человека, внушить ему, что он прекрасно проживёт без пищи, чем позволить ему медленно умереть, с мыслью о том, что без еды тело не живёт.

## **Альтернативный метод.**

Данный метод построен на особом расписании приёма пищи. Но прежде чем приступить к переходу по этому методу, нужно сократить количество приёмов пищи в день. К примеру, если вы едите пять раз в день, начните есть четыре. Привыкнув к этому, перейдите на три раза в день. Нужно дойти до момента, когда вы будете питаться один раз в день, и это будет для вас комфортным.

Следующий шаг – начать есть через день. То есть – день питания (единожды в день), - день голодания. То есть ваше пищевое расписание будет выглядеть так: Е Г Е Г Е Г... и так далее (Е – еда, Г – голод). Пройдёт время, и этот ритм станет для вас привычным, вы не будете замечать ничего необычного в этом. Вы будете чувствовать, что вам хочется есть лишь на каждый второй день. Это произойдёт само по себе – вам уже не надо будет подсчитывать дни или помнить расписание.

Дальше – переходим на новый график. Одна еда раз в три дня. Сегодня едим, а завтра и послезавтра – нет. Е Г Г Е Г Г Е Г Г Е Г Г... И когда это станет привычным, добавляйте ещё один день без еды – Е Г Г Г Е Г Г Г Е Г Г Г Е Г Г Г...

Обратите внимание на то, что в день, когда вы едите, вы употребляете ровно такое же количество еды, как и тогда, когда вы питались ежедневно. То есть не надо удваивать и утраивать порции, чтобы наесться на два или три дня вперёд.

Следуя такому графику, вы придёте к тому, что будете питаться раз в неделю, потом – раз в две недели. Вам будет лучше облегчить себе рацион (жидкости, фрукты). Не перегружайте пищеварительную систему, внезапно вываливая в неё большие объёмы тяжёлой еды. После того графика, к которому она привыкла, это может сильно ей навредить. Принимая пищу, пережёвывайте её тщательно, смешивайте со слюной, так, чтобы в желудок попадала кашицеобразная масса, без твёрдых включений.

Когда вы питаетесь несколько раз в месяц – нет ничего удивительного, если вы вдруг однажды просто забудете поесть. И если при этом вас не мучит приступ голода, то не стоит перекраивать расписание – дождитесь следующего «дня еды». А если вы с самого начала, свои периоды голода называли периодами неедения, то можно сказать, что вы не голодаете, а

практикуете неедение, с редкими днями, когда вы принимаете очень лёгкую пищу.

Но будьте внимательны к своему телу. Альтернативный метод может легко перейти в изнуряющее голодание с истощением, ослаблением и прочими неприятностями. В таком случае, пересмотрите своё расписание, укоротите периоды без еды, и/или работайте над расширением своей сферы Сознания.

## **Попытки.**

Вот, некто решает начать жить без еды, и исключает из своего мира любую физическую пищу. Такое решение может быть (но не обязательно) принято без подготовки. Человек наблюдает за собой, за своим разумом и телом. И если всё идёт нормально, жизнь без еды ему даётся без проблем, он начинает считать себя неедящим (бретарианцем, праноедом...). Но если возникают симптомы, указывающие на невозможность жить без пищи, у человека есть выбор – продолжить не есть, или вернуться к потреблению пищи.

Разумный выбор – снова начать есть. Почти все, кто ощущает, что их тела не готовы правильно функционировать без еды, сделали бы так.

Итак, человек начинает есть снова. А свою неудачную попытку он может назвать просто – периодом голодания.

Человек некоторое время принимает пищу, его тело приходит в порядок (исчезают неприятные симптомы). Он может даже подумать о том, чтобы поесть впрок, чтобы поднакопить немного жировых запасов. Известный факт – чем больше в теле жира, тем дольше человек может выдержать без пищи. Разумеется, лучше не заниматься накоплением жира – это не очень хорошо для здоровья.

Чем дольше будет следующий период неедения, тем больше шансов у человека адаптировать своё тело к ЖБЕ.

Восстановившись, поднабрав жирку, наш герой снова отказывается от еды (очередная попытка адаптации). И опять, спустя некоторое время, он может вернуться к еде (чтобы опять привести в порядок тело). Но, возможно, это и не потребуется, потому что, может оказаться так, что тело прекрасно работает и безо всякой еды.

Но если человек всё же начал есть снова, он может повторить попытку в любой момент в будущем. И любая новая попытка может закончиться как возвратом еде снова, так и переходом на ЖБЕ.

Но можно выбрать и иной путь. Продолжая неедение (хотя, в этом случае, вернее будет назвать это голоданием), человек ощущает, что его тело истощается и слабеет, и приближается критическая точка. Критической её можно назвать потому, что это точка баланса между жизнью и смертью тела. После этой точки есть три пути развития событий:

- переход на ЖБЕ
- сильное истощение
- физическая смерть.

Причём, второй и третий варианты – наиболее вероятны в случае такого безответственного подхода.

Конечно, есть исключения, но они чрезвычайно редки. Балансирование между жизнью и смертью вводит человека в особое психическое состояние, которое не опишешь словами. Это состояние характеризуется повышенной степенью осознанности. Примерно такое же испытывают те, кто переживает клиническую смерть. Кто-то возвращается изменившимся, а кто-то остаётся за пределами биологической жизни. Именно в такие моменты происходят случаи «чудесных» излечений.

Я предостерегаю вас от использования этого метода для перехода на ЖБЕ. Я написал о нём лишь для полноты картины. Чтобы ступить на этот путь, человек должен быть либо высокоразвит в духовном плане, либо быть сумасшедшим, либо, вообще – потенциальным самоубийцей.

У кого-то будет шанс выжить, а кто-то почти наверняка расстанется с жизнью.

Я уверен, что духовно развитые люди не выберут этот метод, ибо таковые уже отлично знают, что они могут прекрасно существовать безо всяческой подпитки, если уж решат так жить. Но если человек этого не знает, в этом не уверен, то это означает, что он пока не развит в достаточной степени. Хотя, бывают и исключения.

## **Философско-интеллектуальный метод.**

Этот метод (его также можно было бы назвать «научным»), состоит в анализе теоретической и практической информации. Я бы его рекомендовал как дополнение к прочим методам. Человек, интересующийся темой неедения, и желающий научить своё тело обходиться без физической пищи ищет всю доступную ему информацию в книгах, на семинарах, в Интернете, расспрашивает самих неедящих, и так далее. Полученная информация анализируется, обдумывается, дискутируется, и, если есть возможность,

доказывается на практике. То есть это такой же подход, который практикуют учёные.

Главная цель – создать мощную интеллектуальную поддержку того факта, что люди действительно могут жить без еды. Второстепенная цель – проанализировать различные методы перехода, и выбрать наилучший для себя.

Этот метод подходит для тех, у кого интеллектуальное восприятие развито сильнее интуитивного. Но, увы, это и есть главная преграда на пути к ЖБЕ. Как правило, люди такого склада, не имеют успеха в переходе, пока не разовьют в себе духовность в достаточной мере.

Хотя, я не исключаю, что этот метод в будущем может дать свои плоды, и, возможно, желающие перейти на ЖБЕ будут просто проходить некий курс адаптации – медикаментозный или оперативный – и становиться свободными от регулярного потребления пищи.

Учёные генетики, неврологи, физики и прочие уже достаточно давно работают в данном направлении, разумеется, неофициально.

## **Солнцеедение.**

*(буквально, слово «sungazing», переводится как «пристальное смотрение на Солнце», но, так как в русском языке существует устойчивая конструкция «солнцеедение», было решено именно её и применить. Хотя, суть метода, подразумевает именно пристальный взгляд на Солнце. Прим. перев.).*

Этот метод в основном состоит в пристальном смотре на Солнце и хождении босиком по земле – он уже давно известен и сотни лет практикуется, в основном, жителями Индии. Они утверждают, что это излечивает тело и душу. После длительных тренировок, солнцеедение позволяет человеку наслаждаться совершенным здоровьем, хорошим настроением и высоким уровнем жизненной энергии. Исцеляющие факторы здесь – Солнце и Земля.

Свобода от пищи появляется позже, как побочный эффект обладания высоким уровнем жизненной энергии. Это происходит почти со всеми солнцеедами, даже с теми, кто не верит в это. Заметное снижение аппетита проявляется обычно после семи месяцев практики, хотя, бывают и иные варианты сроков.

Один из тех, кто сделал этот метод широко известным во всём мире – индус по имени Хира Ратан Манек. На своём веб-сайте ([www.solarhealing.com](http://www.solarhealing.com)), Манек описывает весь метод в деталях.

Вот краткое описание метода Манека. Каждое утро на рассвете или ежевечерне, на закате, следует смотреть на Солнце, в самый его центр. Стоять при этом – босиком на голой земле. В первый день – смотреть не более 10 секунд. Каждый день увеличивать продолжительность смотрения ещё на 10 секунд. Таким образом, практикуя каждый день, через месяц, время смотрения составит 5 минут. А через 9 месяцев – 44 минуты. Это максимум – дольше на Солнце смотреть нельзя.

Второй важный момент в практике – хождение босиком по голой земле как минимум по 45 минут ежедневно, даже в те дни, когда не удалось посмотреть на Солнце. Во время хождения, на Солнце не смотреть.

Итого, весь процесс Перехода займёт около 9 месяцев. После этого срока уже нет необходимости смотреть на Солнце ежедневно. Более того, это даже не рекомендуется. Следует делать это лишь время от времени, чтобы поддерживать высокий уровень энергии в теле. Длительность и частота смотрения на Солнце, разумеется, зависит от климата, в котором проживает практикующий, и его образа жизни. А вот, хождение босиком, рекомендуется продолжать.

Если вы живёте в таком месте, где восход и закат нет возможности наблюдать ежедневно, то процесс, конечно, займёт больше времени. Если вы пропустили несколько дней, не следует в следующий раз увеличивать продолжительность солнечной сессии. После долгого перерыва (в несколько недель), нужно даже сократить время смотрения на Солнце.

Для безопасности глаз очень важно закончить смотреть на Солнце не позже чем через час после восхода. Вечером – не раньше, чем за час до полного заката. Разумеется, нельзя смотреть на Солнце днём, особенно, в полдень.

Надеюсь, предостережение ясно – не насилируйте глаза! Не смотрите на Солнце ни в какое иное время, кроме часов восхода и заката! В противном случае, неминуемо повреждение тканей глаза. Также, длительные солнечные сессии, предпринимаемые без ступенчатой подготовки, тоже могут спровоцировать ожоги тканей глаз. А такие травмы, пока, официальной медициной считаются неизлечимыми.

Ещё один человек, который распространяет знание о солцеедении – Солнечный Йог Умасанкар. Он рассказывает о «методе впитывания

солнечной энергии, и избавлении от нужды в еде, воде и сне». Умасанкар прошёл пешком 62000 километров по Индии, без денег, уча своему методу.

Если смотреть на солнце неумоготу, можно сделать себе послабление, и направить взгляд чуть поверх солнечного диска. Но важно практиковаться регулярно.

К слову, вот информация об одной из самых больших ошибок человека – использовании солнцезащитных очков. Есть, конечно, ситуации, когда солнечные очки нужны, если глаза раздражены большим количеством света. Это может быть, например, яркий снег, электрические разряды, нахождение в высокогорных областях, или на берегу моря, езда на машине навстречу Солнцу.

Но использование солнечных очков без острой необходимости, в солнечный день увеличивает дефицит жизненной энергии человека. Умеренное облучение глаз солнечным светом, есть часть естественного процесса взаимодействия с природой, и это необходимо для нормального функционирования тела и психики. Это связано в основном, с функциями кожи, шишковидной железы и мозжечка. Многие так называемые «хронические болезни», пропадают, если человек перестаёт использовать солнечные очки, и закрывать свою кожу от Солнца.

Важно помнить, что Солнце – отец, дающий жизнь всем планетам в своей системе. Как будет развиваться и чувствовать себя ребёнок, если ограничивать его контакты с любящими родителями?

## **Алхимический метод.**

Это самый эффективный метод из известных мне, он связан с воздействием химических веществ на организм человека. В этом случае, неедение проявляется как побочный эффект сильнейшей активации светоносной составляющей физического тела.

Химические вещества – чистые или растворённые, используются уже тысячи лет (в основном, теми, кто именуется «мастерами» или «инициирующими»), и известны под различными названиями, например: манна, философский камень, Святой Грааль, вибути, Белое золото, орме, ормус, и так далее. Чаще всего, они выглядят как порошок. Это может быть как чистый химический элемент, так и смесь золота, родия, рутения серебра, меди, ртути, но не металлической их формы. К примеру, неметаллическая форма золота выглядит как стекло, а порошок имеет белый цвет. Поискав в Интернете, вы найдёте немало информации об этом. Используйте в поиске вышеперечисленные слова.

Описания чудодейственных веществ, исцеляющих душу, тело и возвращающих к жизни, часто бывают даны в зашифрованном, символическом виде. Их можно найти в Библии, Ведах, Коране, древнеегипетских текстах или книгах по алхимии. Секреты этих веществ передаются только тем, кто прошёл длительный процесс ментальной и духовной очистки, посвятил много времени занятиям и практикам. Принятие таких веществ неподготовленным человеком может спровоцировать сумасшествие или смерть.

Вот описание одной из возможных процедур. Духовно подготовленный человек, сперва очищает своё тело девятидневным постом (голоданием). С десятого дня, человек начинает принимать внутрь порошок или жидкость – тщательно приготовленную алхимическую композицию, состав которой, зависит от преследуемой цели. Приём композиции растягивается на месяц или около того – это опять же зависит от цели и состава принимаемого вещества. Через сорок дней телу уже не требуется никакая еда. Если, однако, голод всё ещё появляется, следует продолжать приём, постепенно уменьшая дозу, до того момента, пока чувство голода не пропадёт совсем.

Всевозможные духовные упражнения, во время приёма композиции, существенно ускоряют процесс, активируют работу различных систем тела. Увеличивается эффективность и работоспособность мозжечка и шишковидной железы, что позволяет человеку открыть для себя новые каналы восприятия мира, новые навыки, умения и т.д.

Для большинства людей (читай – для неподготовленных людей), алхимический метод – билет в один конец. Такая резкая активация светоносной составляющей тела практически всегда будет означать психическую травму или смерть. В лучшем случае, резко изменившемуся человеку, грозит полное взаимное неприятие окружающего общества, отчасти из-за того, что у него разом откроется множество нефизических каналов восприятия. Человек будет перегружен информацией. То, что он увидит и услышит, будет похоже на наркотическую галлюцинацию, хотя таковой и не будет являться. Самое, пожалуй, необычное, состоит в том, что мысли такого человека будут материализоваться в разы быстрее, чем у «нормального». А это означает, что следить за своим сознанием, генерирующим, подчас не совсем благие помыслы, нужно во сто крат тщательнее.

В 1995 году, Дэвид Хадсон выступил с серией публичных лекций, о некоторых веществах, полученных в его лаборатории. Эти вещества имели качества, описанные ещё древними алхимиками. Исследования этого и других учёных, подтвердили, что некоторые химические составы могут производить с человеком удивительные изменения.

## Осознанное питание.

Осознанное питание (ОП) – один из эффективнейших методов перехода на ЖБЕ. ОП даёт вашему телу то, что ему нужно, и в нужное время.

Вот как это делается, шаг за шагом. Допустим, вы ощущаете голод. Действуйте по нижеследующим пунктам:

1. Остановитесь на немного, расслабьте тело и разум, спросите себя: «что это со мной?». А теперь **ПОЧУВСТВУЙТЕ** ответ, не **ДУМАЯ** о причине голода. Вам нужно именно почувствовать. Чем больше ощущений, и чем меньше интеллекта вовлечено в процесс, тем больше Сознание проявляет себя. Обдумывание – (интеллект, активность ума), процесс, ограниченный по сравнению со сферой Сознания. Так что прочувствуйте ответ на свой вопрос. И возможно, на этом этапе голод пропадёт...

2. Вы всё ещё голодны? Идём дальше. Спросите себя – что именно вам бы хотелось съесть? Вспомните различные виды еды, и выберите именно то, что вас сейчас привлекает. Поняв, что это, представьте, что вы это едите. Представьте, как пища наполняет ваш рот и желудок. Теперь снова спросите себя: «Что со мной?», и прочувствуйте ответ. Если голод пропадает, можете остановиться. Попутно, внимательно проследите все мысли, возникающие во время процесса. Поймите их, повторите их, рассмотрите их. Будучи изученными, они утратят свою власть над вами, и никогда больше не сделают вас голодным.

3. Если телу и впрямь необходима еда, голод на предыдущей стадии не пропадёт. Так что продолжайте процесс осознанного питания. Возьмите ту пищу, которую требует ваше тело. Но сделайте это сознательно. Осознавайте, обдумывайте, смакуйте каждое ваше движение, каждый элемент процесса – выбор, распаковка, приготовление, разрезание и т.д. Следите за тем, что происходит внутри вас, внутри Сознания. Продолжайте спрашивать себя «Что со мной?», старайтесь ощутить ответ (пусть отвечают чувства, а не разум). На этой стадии голод может пропасть, а вы узнаете о себе много нового. Если опять не получилось – следуем далее.

4. Вот, вы сидите перед тарелкой с той едой, которую так желали. Медленно возьмите кусочек, продолжая наблюдать за всеми реакциями тела, контролируя и осознавая каждое движение. Поднесите кусочек пищи к носу, вдохните запах. Насладитесь им, не отпуская внимания со своих

ощущений, и снова спрашивайте себя: «Что со мной?». Не ищите ответа в разуме, постарайтесь ощутить его. И опять же – на этом этапе голод вполне может исчезнуть. Если нет, действуем дальше.

5. Откусите кусочек. Подержите его во рту, прочувствуйте его всем телом – как оно реагирует на появление столь вожделенной пищи? ЧУВСТВУЙТЕ, наблюдайте и не думайте.

6. Дальше – очень важно! – жуйте пищу долго, не менее трёх минут, чем дольше, тем лучше. Иногда приходится это делать часами! Но чаще трёх-шести минут бывает достаточно. Глотайте ТОЛЬКО когда содержимое вашего рта превратится в жидкость и изменит вкус. Ваша еда за время жевания может изменить вкус не однажды. Не глотайте пищу, пока вкус не изменился, иначе, это не будет осознанным питанием. ЧУВСТВУЙТЕ, ЧУВСТВУЙТЕ, ЧУВСТВУЙТЕ, но не думайте. Пока вы жуёте, вкус пищи вам может показаться отвратительным, и вы не захотите её глотать. Выплюньте её.

7. Поступайте так же с каждым кусочком еды, пока не наедитесь. Делая это, будьте уверены в том, что удовлетворяете «насущную потребность тела».

Используя ОП, вы всё время осознаёте то, что делаете. Процесс начинается с ощущения голода или жажды. Проходя через стадии ОП, вы узнаете правду о том, откуда берутся эти ощущения, и что они собой представляют. Если это не есть необходимая потребность тела, то вы не станете есть, тем самым, нагружая пищеварительную систему. Лучшая забота о теле – давать ему, то, что нужно, в необходимых количествах и в правильные сроки.

Используя ОП, вы станете неедящим осознанно, без борьбы, без ошибок, без недопониманий. Вы откроете для себя истинные связи между телом и Сознанием, между Землёй и вашим духом. Когда еда перестанет играть значимую роль в этих взаимоотношениях, она естественным образом исчезнет, отпадёт, как ненужный более элемент в игре, называемой жизнью на Земле.

Осознанное питание – одна из тех практик, что приближают человека к его Я. Чем сильнее Я проявляется в человеке, тем лучше он видит, чувствует и понимает окружающий мир, и тем меньше у него возникает вопросов. Иными словами, вы перестаете нуждаться в чём либо, ибо, вы есть источник всего. Всё, что вам требуется сделать, так это ПОЗВОЛИТЬ этому источнику проявить себя.

В «обычных» условиях нашей ежедневной жизненной рутины, Я, задавлено интеллектуальной частью разума. ОП, и иные техники увеличения осознанности, делают интеллект не таким болтливым, гораздо более тихим, и восприимчивым к голосу Интуиции. Так как Интуиция напрямую связана

с Я, ей известно абсолютно всё, она имеет решения для всего и даст вам любой совет, какой бы ни понадобился.

Осознанное питание, осознанный сон, осознанные разговоры, осознанные... Что бы вы ни делали осознанно, это заставляет вас становиться более осознанным в целом. Расширяет сферу Сознания, в которой вы живёте. Чем шире эта сфера, тем меньше вопросов, ибо сомнение меняется на знание. Таким образом, переход на жизнь без еды, жизнь без воздуха, жизнь без сна и чувствительности к температуре окружающей среды и т.д. – лишь вопрос вашего решения.

## **Ваш собственный метод.**

Всякий человек живёт в собственном мире. Так как же можно (если вообще можно) создать метод, подходящий всем, даже в малейших деталях? Как вы думаете, может это кто-то сделать за вас?

Самый важный метод для вас – это ваш собственный. Он может содержать элементы из вышеописанных методов, а может и нет. Он может быть чем-то совсем иным. Вы должны работать над своим методом, опираясь на уникальную коллекцию ваших знаний, чувств и интуиции.

Некоторые люди любят неспешный, системный подход. Другие предпочитают получать результат немедленно, даже если для этого требуются немалые усилия. Прочие идут по срединному пути. Кто-то концентрируется на духовной стороне дела. Иным подавай доказательства, ибо для них всё должно быть «логично». Остальные комбинируют – чувства и разум. И так далее.

Имея информацию о различных методах адаптации человека к ЖБЕ, вы можете разработать свой собственный метод. Для примера: этот метод может содержать в себе усовершенствование рациона (естественный метод), в то же время, можно заниматься духовными практиками (духовный). Попутно, вы можете заметить, что стали питаться не каждый день (альтернативный). Также вы можете решить есть более осознанно, давая телу только то, что ему действительно нужно (ОП). Вы вникнете в тему, и изучите всё, что доступно (философско-интеллектуальный). Дополнительно, вы можете смотреть на Солнце и ходить босиком по земле (солнцеедение). Вы даже можете попробовать испытать на себе силу золота (алхимический).

Во время практики, может оказаться, что что-то идёт не так, и что-то вам не подходит. В таком случае, просто измените метод. Создайте свой. Но

и он не должен быть неизменным. Важно то, что вы – чтобы ни делали, - двигаетесь к намеченной цели.

## СИМПТОМЫ

Обращаясь к понятию «симптом», я имею в виду обычную, неприятную реакцию тела на изменения в питании. Когда вы меняете рацион, голодаете, адаптируетесь к ЖБЕ, эти симптомы могут возникать, в особенности, если изменения происходят быстро.

Я употребляю слово «голодать» в самом широком значении, для удобства. Оно, в нашем случае, означает «изменение рациона», «лечебное голодание», «переход на ЖБЕ». То есть, в этой книге, «голодать», вовсе не значит – «страдать от голода или недоедания».

Нижеследующие описания, в большинстве своём несут достаточно общий характер, и, разумеется, имеют исключения, ибо каждый человек – это отдельный мир. Общие описания, рекомендации и процедуры, как правило, не подходят всем подряд. Лучше воспринимать их лишь как рамки или направления. Информацию следует рассматривать через призму индивидуальности.

Интуиция – лучший советчик. Если вы её хорошо слышите, вам не нужны никакие советы вовсе. Но если нет – придерживайтесь здравого смысла. Нижеследующие описания помогут вам в этом.

И, конечно, не воюйте против собственного тела. В каждой войне есть потери. А когда вы воюете против себя самого, то кого записывать в «потери»? Лучше, Любите своё тело и приучайте к дисциплине.

Я не стану описывать здесь все симптомы, коснусь лишь самых распространённых. Много всего может проявиться, так как каждый человек реагирует на свой манер. Но если у вас отсутствует страх, маловероятно, что с вами случится что-то по-настоящему плохое и угрожающее жизни. Правильно проведённое голодание никогда не ведёт к болезням.

Если у вас всё же есть какие-то сомнения относительно голодания, советуйтесь с компетентным человеком. Лучше всего – с врачом, опытным в

вопросах лечебного голодания. По моим наблюдениям, лишь около одного процента врачей действительно что-то знают о лечебном голодании. Но даже среди тех, кто прописывает лечебное голодание, есть такие, кто порой, даёт вредные рекомендации. Но уж лучше такой врач, чем тот, кто вообще ничего не смыслит в этом самом эффективном методе физического лечения, известном на Земле.

Нижеописанные симптомы носят временный характер. Они могут длиться от нескольких секунд до нескольких недель. Они могут проявляться поодиночке, а могут скопом. Они могут менять интенсивность проявления. Некоторые люди их вовсе не замечают, и, следовательно, не имеют никаких проблем. Некоторые, напротив, так тяжело переживают симптомы, что им кажется, что уже и смерть близка. Но, у большинства людей, имеющих «нормальное здоровье», симптомы будут проявлены недолго. Правило здесь такое – чем «больнее» человек, тем тяжелее и длительнее будет проявление симптомов. Так происходит оттого, что симптомы, суть проявления процесса очистки и исцеления тела и ума, который обязательно происходит во время голодания.

#### Симптомы:

1. Страх.
2. Слабость.
3. Обезвоживание.
4. Головокружение и обмороки.
5. Тошнота и рвота.
6. Потеря веса.
7. Истощение
8. Боль.
9. Психическая нестабильность.
10. Иная реальность.
11. Кожные изменения.
12. Озноб.
13. Жар.
14. Потеря зубов.
15. Потеря волос.
16. Опухание суставов.
17. Иные.

#### **Страх.**

Для голодающего, страх может стать самой большой проблемой. В голодании (да и в других жизненных ситуациях), нет ничего более страшного, чем сам страх. Ибо он становится наибольшей опасностью.

Если вы боитесь голодать – либо не делайте этого вовсе (чтобы себе не навредить), либо проводите голодание под присмотром того, кому вы доверяете настолько, чтобы утратить чувство страха. Очень многие люди, внезапно лишённые пищи, погибали спустя всего несколько дней, когда настоящий процесс голодания ещё и не успевал начаться. Заставлять человека голодать, когда он этого боится – опасно для его жизни, не столько из-за отсутствия пищи, сколько из-за страха.

Если страх к вам пришёл уже во время голодания, то чем больше вы будете бояться за своё здоровье и жизнь, тем скорее следует закончить голодать. Страх по иным поводам тоже имеет разрушительный характер. Голодающий человек более восприимчив к страху, и в его случае, страх может причинить большее зло.

Страх, есть состояние полного отсутствия Любви (созидательной силы Жизни, как было описано ранее). Это состояние заставляет Жизнь исчезать. Чем меньше Любовь проявляется в человеке, тем меньше у него жизненной силы, и тем больше страха. То есть, если вы чувствуете страх, значит, вы гасите в себе Любовь – единственный источник жизни, существования вашего тела и разума. Если вы позволите Любви, источником, которой являетесь, проявить себя, то страх пропадёт. Страх и Любовь никогда не проявляются одновременно.

Если вы хотите избавиться от подступающего страха, используйте это упражнение, которое высвободит Любовь, находящуюся в вас.

Сядьте или лягте в расслабленной позе, пусть вокруг вас будет тишина. Утихомирьте свой ум. Дышите свободно и спокойно, сосредоточьтесь на ощущении Любви, источником которой вы являетесь, и которая, естественным образом лучится из вас. Почувствуйте, что внутри вас, бьёт источник вашей жизни. Он бьёт настолько мощно, насколько ваш ум позволяет ему это. Пусть он проявит себя в полную силу. Пусть он, как Солнце, зальёт Любовью вас и всё вокруг. Ощущайте Любовь в себе и вокруг вас. Ничего не пытайтесь создать или придумать, просто позвольте Любви проявиться такой, какая она есть.

## **Слабость.**

Чувство физической слабости – один из самых распространённых симптомов. Но кто-то может сказать, что слабость – это нормальное явление. Некоторые люди, особо сильно привязанные к пище, ощущают слабость уже после нескольких часов голодания. Чувство слабости сигнализирует, что тело начинает чувствовать изменения в «графике поставки пищи». График сбит – тело реагирует.

Кто-то может и не ощутить слабости вовсе (такое бывает редко), кто-то почувствует её лишь несколько раз, а с кем-то она пробудет весь период голодания. Независимо от причины появления и длительности – слабость указывает на понижение уровня жизненной энергии.

Что с этим делать? Зависит от ситуации и от человека. Кому-то, кто физически активен, лучше немного отдохнуть. Кому-то, кто напротив, ведёт пассивный образ жизни, будет неплохо прогуляться, размяться, проехаться на велосипеде, искупаться.

Во время голодания, умеренные физические и энергетические упражнения, идут только на пользу. Когда тело двигается, энергия течёт лучше, вымывая застои в самых укромных уголках тела. Не рекомендуется делать силовые и изнуряющие упражнения. Лучше те, в которых ум сосредоточен на токе энергии по телу. Изометрическая гимнастика, йога, цигун, тай-цзы, действуют очень благотворно. Хорошо заниматься этим регулярно, исключая те моменты, когда телу нужен полноценный отдых, и оно требует сна.

Во время голодания, человек может проводить часы и даже целые дни в абсолютной пассивности. Сил нет ни на что, даже выйти прогуляться. Остаётся только лежать и отдыхать. Возможно, потребуется больше сна. Эти явления вызываются выбросом в кровь токсинов, которые в «обычном» состоянии человека, хранятся в тканях, и отравляют организм мало-помалу.

Хорошо бы вам примечать, когда и чего желает ваше тело. Неразумно заставлять его спать, когда ему требуется разминка, и наоборот, не нужно его насиловать упражнениями, когда хочется полежать и отдохнуть.

Если эта стадия длится слишком долго (к примеру, более трёх дней), и вы не обнаруживаете никаких болезней, то будет лучше всё же взять себя в руки и попробовать поделать какие-нибудь упражнения на повышение энергетики.

Если слишком много лежать, спать и отдыхать, тело слабнет, а ему в этот период очень нужна энергия. Кровяное давление снижается, скорость кровотока падает, метаболизм замедляется. Становится медленнее и процесс очистки и самоисцеления. В этом случае, упражнения будут только в помощь и пойдут на пользу.

Если слабость не исчезает даже после трёх недель голодания (для человека с нормальным весом), то, это сигнал к тому, что нужно возобновлять потребление пищи. Но это не аксиома, так как у такого симптома могут быть и иные причины, например, борьба организма с болезнью, недостаток свежего воздуха, слишком жаркая погода, слишком тяжёлая работа, и так далее. Так что принятие решения о продолжении неедения или возврата к приёму пищи, зависит от индивидуальных условий и состояния здоровья человека.

## **Обезвоживание.**

Если вы решили не употреблять жидкости, то это называется «сухим голоданием». Статистика утверждает, что человек способен прожить без воды более 12 дней. Сколько именно вы сможете оставаться без воды, зависит от нескольких факторов. Главный из них, конечно – реакция инстинкта. Но и такие, как влажность воздуха, температура, физическая активность, уровень минеральных веществ в теле, наличие жировой прослойки, тоже очень важны. Безопасный срок при нормальных условиях – около четырёх дней.

Во время сухого голодания, при оптимальных условиях, тело использует от 0,1 до 1 килограмма жира в день для производства воды. Те, у кого есть избыточный вес, смогут продержаться дольше без жидкости, чем те, у кого сухощавая конституция.

Если человек не готов к сухому голоданию, или проводит его слишком долго, тело может обезводиться. Длительное обезвоживание приводит к необратимым изменениям в тканях, и, впоследствии, к смерти.

Проводя сухое голодание, следует пристально следить за сигналами тела. Уровень обезвоживания на 2% выражается в сильной жажде. Если обезвоживание достигает 10%, это уже угрожает жизни, и такое голодание следует прекратить. Видения, галлюцинации, судороги, обмороки от обезвоживания – всё это указывает на то, что человек балансирует на грани жизни и смерти. В этом случае необходимо немедленно ввести в организм воду. Питьё, приём ванны, клизма с тёплой чистой водой - это экстренные меры гидратации. И, разумеется, человека следует показать врачу.

Упущенное обезвоживание необратимо. Это означает, что попытки ввести в организм воду не увенчаются успехом. Функции организма, ответственные за поглощение воды отказывают, и за этим следует смерть.

Если вы не уверены в том, сможете ли распознать признаки приближающегося обезвоживания, лучше чтобы ваше «сухое голодание» проходило под надзором специалиста в данной области.

## **Головокружение и обмороки.**

Это тоже часто наблюдаемые симптомы. Немногие из тех, кто длительное время голодал, смогут похвастаться тем, что не испытывали их. В особенности, люди с пониженным артериальным давлением, подвержены этим неприятностям. Таким людям следует применять особые меры, чтобы давление не падало ниже критической отметки, ибо это может быть опасно для здоровья. Если вы один из таких людей, вам будет лучше начать с серии небольших голодовок, постепенно увеличивая их продолжительность. За это время, тело частично почистится, и научится реагировать на понижение давления.

Другое решение (не очень хорошее) – пить травяные препараты во время голодания – в малых дозах и только при проявлении симптомов. Но гораздо лучше делать энергетические упражнения, заниматься акупунктурой, акупрессурой, делать массаж и прочие похожие процедуры, направленные на подъём кровяного давления.

Многие прекращают голодать, из-за головокружения и обмороков. Эти симптомы могут выбить из колеи даже вполне уверенного в себе голодающего, и заставить его усомниться в истинном состоянии здоровья. Но головокружение и обмороки не так уж и опасны сами по себе, как могут быть неприятны их последствия. Вот на этом следует сконцентрировать внимание. Самое важное тут – не упасть во время проявления симптомов, и не получить какую-нибудь травму.

Головокружение – от лёгкого, до потери сознания, чаще всего вызвано низким уровнем кровяного давления, и/или низким уровнем сахара в крови. Во время голода, тело претерпевает поистине революционные изменения. И одно из следствий этого – скачки кровяного давления (чаще – падение).

Низкое давление ощущается в основном между первой и пятой неделей голода. После очистки тела и адаптации к жизни без пищи, оно стабилизируется на оптимальном уровне. В будущем, такой симптом тоже может проявлять себя. Это будет зависеть от индивидуальных особенностей

человека и от таких факторов как потребляемые жидкости (чай, кофе), температура и влажность воздуха, атмосферное давление и проч.

Но скачки давления сами по себе не так страшны. Особо пристальное внимание нужно уделить собственным телодвижениям. Резкие движения, быстрая перемена позиции тела (к примеру, от лежания к вставанию) – могут привести к скачкообразному понижению давления.

Если вы собираетесь встать, лучше обопритесь обо что-нибудь, и вставайте медленно, не спеша. Если вы ощущаете головокружение, прекратите движение, сядьте или лягте. При резких движениях может возникнуть потемнение в глазах.

Лучше заранее научиться себя вести при появлении таких симптомов, как потемнение в глазах. Оно происходит из-за того, что кровь резко отливает от головы. В этом случае, в помощь будет следующее: нужно принять такую устойчивую позицию, в которой голова оказалась бы ниже торса. Встаньте на колени, опустите локти на пол, вытяните руки вперёд, опустите голову вниз, между руками, так чтобы увидеть собственные бёдра.

Если головокружение не проходит, лягте на спину, и положите ноги на что-нибудь, так, чтобы они оказались выше торса.

Если головокружение не проходит очень долго, или этот симптом проявляется слишком часто, следует подумать о прекращении голода и проконсультироваться с врачом. Вполне возможно, что стоит проверить уровень сахара в крови.

## **Тошнота и рвота.**

Это частые симптомы, для тела, в котором проходит процесс самоочистки. Тело голодающего не тратит энергию на пищеварение, эта энергия идёт на очищение. В процессе растворения, разжижения застарелых залежей грязи в различных «закоулках» организма, в кровь периодически выбрасываются разнообразные токсичные вещества. Кровь доставит их к «выходу», чтобы тело их выбросило. Но, так как кровеносная система едина, «загрязнённая» кровь, успевает «пробежаться» по всему телу, не исключая и мозг, тот его участок, который ответственен за тошноту и рвоту.

Другая причина, по которой могут возникать эти симптомы – язвы, абсцессы, кисты, не до конца зажившие раны, гнойники, опухоли – любые поражения внутренних органов, о чём, голодающий может и не знать. Тело, в процессе голодания, вскрывает все эти образования, и пытается избавиться от них любыми возможными путями. Так что, в этом случае, лучше помочь

своему телу и немного потерпеть. Возврат к еде в такой ситуации, конечно, избавит от проявления симптомов, но и остановит не закончившийся очистительный процесс.

Для примера расскажу историю одного человека. В сорокалетнем возрасте, он устроил себе длительное очистительное голодание. Надо сказать, в детстве его «лечили» медикаментами, содержащими ртуть. На девятый день голода, он внезапно почувствовал себя плохо, у него началась сильная рвота. После рвоты, ему сразу стало легче. В рвотных массах он обнаружил ртуть – около четверти стакана. То есть, его тело с детства, носило эту ртуть в себе, и лишь во время голода, эти «закрома» открылись, и отравляющее вещество было выброшено.

Тошнота и рвота не должны вызывать особого беспокойства. Проблема уходит сама со временем. Нужно лишь подождать, от нескольких часов, до (в редких случаях) нескольких дней. Прогуливайтесь, посещайте места с чистым воздухом, делайте упражнения – движение ускоряет процесс очистки от токсинов.

Также, если хотите, можно вызывать рвоту с помощью тёплой воды. Очень хорошо помогает избавиться от выводящихся в кишечник токсинов – клизма.

Если во время рвоты, отделяется кровь или желчь – стоит проконсультироваться с врачом. Но, скорее всего, это будет означать, что ваше тело ещё не закончило с очисткой и ему нужно голодать дальше.

Акт рвоты приносит облегчение, потому что, тело выбрасывает яд. После, ощущается прилив энергии и человек чувствует себя лучше (чище изнутри).

## **Потеря веса.**

Это тот симптом, случай которого, следует рассматривать индивидуально. Когда полный человек избавляется от лишнего веса, это явление благотворное. Но если, вы были и без того достаточно худы, и теперь ещё потеряли в весе, стоит задуматься о возможности истощения. И если в первом случае, нужно продолжать голод, то во втором, лучше вернуться к еде.

Также, индивидуальным являются скорость и объёмы потери веса. Как правило, эти показатели стабилизируются после первых дней голода. Быстрая потеря веса в первые дни, как правило, идёт за счёт очистки

кишечника от разнообразных отложений, и избавления тела от лишней воды, что особо заметно во время «сухого» голодания. Если в первую неделю голодания тело может терять около килограмма в день, то дальше, потеря будет составлять лишь килограмм в неделю.

В редких случаях, потеря веса может составлять и 15 килограммов за день – я знаю двух человек, чьи тела отреагировали на голод таким образом. Но бывают и такие, кто теряет всего несколько килограммов за весь период голодания. Так что, сами видите – нет чётких правил относительно потери веса.

Во время «сухого» голодания, потеря веса идёт быстро, оттого что, подкожный жир расходуется быстрее (из него высвобождается вода). И если для полного человека это благо, то для тех, у кого худощавое телосложение, быстрая потеря веса может быть опасной.

Потерю веса, как и иные симптомы, возникающие во время голодания, конечно, стоит оценивать, подключая здравый смысл. В среднем, человек нормального телосложения, способен продержаться без еды до двух месяцев. И если, в это время, вес продолжает снижаться до опасных величин, это означает, что Инстинкт ещё не подготовил тело к жизни без еды.

Человек, которому кажется, что он слишком полный, несмотря на то, что он на самом деле – слишком тощий, называется анорексиком. Голодание или переход на ЖБЕ – не для анорексиков. Этим людям, в первую очередь, нужно разобраться со своими психическими расстройствами (анорексия – психологическое заболевание).

## **Истощение.**

Истощение может возникнуть оттого, что тело принуждается голодать слишком долго. Истощение наступает от слишком большой потери веса и недостатка строительного материала для нормального функционирования органов. Также, возникает дефицит жизненной энергии.

Истощённого человека хорошо описывает поговорка «одной ногой в могиле». Следующий шаг – оставление физического тела (смерть). Если это не является целью, будет разумно возобновить приём пищи.

Обычно, человек «нормально» питающийся физической пищей, не слишком полный и не слишком тощий, переносит голодание вплоть до семи недель, без какого бы то ни было ущерба для тела. Но после этого срока,

может проявиться дефицит строительного материала для тела, и оно начнёт давать сбои. Иными словами, этот процесс можно описать как «тело поедает само себя». То есть, клетки отмирают, но не заменяются новыми. Жизненные функции начнут отключаться одна за одной, когда дефицит начнут испытывать клетки нервной системы (включая мозг).

Итак, если уже прошёл месяц, а ваше тело всё ещё слишком слабо, у вас «нет сил» ни для какой физической активности, вы не можете встать с постели утром, вы не излучаете радость и оптимизм – это явные признаки того, что голодание нужно прекращать. Инстинкт ещё не научился получать питание для тела из нематериальных источников. Не боритесь с собственным телом, не вредите ему. Гораздо мудрее будет вернуться к «нормальному» питанию. В будущем, имея больше опыта, лучше поработав с Инстинктом, можно будет попытаться снова.

## **Боль.**

Вы можете ощущать боль в любых частях тела. Головная боль – самый частый симптом, обычно, он проявляется первым. Другие виды боли – в области сердца, желудка, печени, почек, суставов, позвоночника, кишечника, мышечные боли – могут проявляться в любое время, и длиться от нескольких секунд до нескольких дней (более длительные боли случаются редко).

Боль в том или ином органе, во время голода, означает, что тело избавляется от причины болезни. Орган восстанавливается, приводит себя в норму. Так что, боль, больше причина для радости, нежели для беспокойства. Чем сильнее и продолжительнее боль, тем больше, видимо, проблема в болящем органе. Бывает так, что орган начинает о себе напоминать болью только во время голода. А до начала голода, человек мог и не знать о своей проблеме.

Чем дольше голод, чем больше очагов болезненности, тем вернее можно говорить о процессе очистки и самовосстановления тела. Но бывает и так, что по прошествии нескольких счастливых месяцев без еды, вдруг появляется колющая боль в области сердца. В данном случае, скорее всего, можно говорить об энергетических переменах (например, повышение активности чакры), реакции на восприятие более высоких вибраций, о самоочистке ауры. Эта боль не является следствием физических изменений тела.

Другая, довольно частая причина возникновения боли во время голода – движение внутренних органов. Некоторые органы уменьшаются в размере,

теряя жировые наслоения. Из-за этого, органы стремятся найти новое, более выгодное взаимное расположение. Такие явления часто можно наблюдать в брюшной полости.

Я вспоминаю, как ощутил боль в брюшной полости в июле 2001 года. Боль длилась около двух недель. Было неприятно, я не мог дольше нескольких минут сидеть с прямой спиной или лежать вытянувшись. Только когда я сгибался, боль исчезала. Причиной боли, стало увеличившееся пространство под диафрагмой. Кишечник опустел, уменьшился в размерах, печень и почки избавились от жира, и стали занимать меньше места. И диафрагме пришлось работать напряжённее, ведь у неё исчезла привычная поддержка снизу.

Помимо энергетических изменений и движения внутренних органов, боль может возникать и по иным причинам. Это уже повод для обращения к врачу. Приведу ещё один пример из личного опыта.

На четвёртый месяц неедения, я вдруг ощутил сильную, острую, пульсирующую боль в правой части живота и в области мочевыводящих путей (эту боль я мог бы сравнить с той, что испытывает рожаящая женщина). Я немедленно отправился в больницу, где умолял о любом обезболивании. После нескольких часов обследования, врач сказал, что что-то заблокировало мою уретру. То есть лишь после четырёх месяцев неедения, камень, что находился у меня в почке, сдвинулся и прошёл в уретру. Боль была такой сильно оттого, что камень оказался чересчур большим.

Теперь вы понимаете, что боли могут иметь самую разнообразную природу. И иногда, причина боли может быть опасной для здоровья. В этом случае следует обращаться к врачу, но вовсе не нужно прекращать голодать.

## **Психическая нестабильность.**

Многие из голодающих спрашивают меня: отчего так много злобы, раздражительности, ненависти возникает во время голода? Людей интересует - откуда вдруг берётся огромный поток негативных эмоций? Члены семей с трудом выносят такого «изменившегося» родственника. Настроение у голодающего становится непредсказуемым – бывают вспышки ярости, агрессии, человек может внезапно накричать или расплакаться. Но через секунду, настроение вновь меняется на благостное.

Иные проявления – депрессия, потеря интереса ко всему происходящему, печаль. Люди испытывают состояние, когда «ничто не

имеет значения». Угрызения совести, потеря интереса к жизни, даже желание скорейшей смерти – вот какие проявления бывают у психической нестабильности.

Вышеописанные состояния, несомненно, пройдут, ибо это есть процесс очистки психики. Голодание касается не только физического тела, оно очищает и все прочие тела человека. Чистится и разум, высвобождаются психические блокады.

К слову, очистка разума, заставляет людей видеть вещи такими, какие они есть на самом деле. Именно поэтому, однажды может прийти понимание, что жизнь... есть ничто иное, как игра. И её ценность и смысл – ровно такие, какими их сделает ум. Что переживает человек, только что открывший для себя суть своей жизни на Земле?

Ещё одна причина психической нестабильности может крыться в нематериальных (астральных и ментальных) паразитах, которые вдруг, начинают терять связь со своим «донором». Эти паразиты питаются эмоциями и мыслями. Большинство жителей Земли подкармливает подобных существ. Как правило, такие паразиты присасываются к людям, у которых «близко лежат» страх, агрессия, ненависть и прочие сильные негативные эмоции. Чем чаще и чем сильнее человек реагирует на раздражители, тем больше пищи получает паразит, и тем больше новых «едоков» присасывается. Когда человек становится более стабильным в эмоциональном плане, держит под контролем свои эмоции и мысли, паразитам это не нравится. Голодание, вообще, смягчает эмоциональные проявления. Но паразиты тоже голодают. И чтобы вернуть себе привычный «рацион», они начинают провоцировать человека на проявление отрицательных эмоций. Тут важно не поддаваться. Со временем, поняв, что их «донор» более не собираются их питать, они отстанут. «Сухое» голодание, проводимое вкупе с созерцанием Любви и Света, исключительно эффективно очищает от паразитов.

Другая причина для изменения эмоциональных реакций кроется в повышении чувствительности к внешним раздражителям. Голодание постепенно очищает все тела человека, и обостряет все системы восприятия – физические и нефизические. Так что, человеку, ставшему более чувствительным, нужно некоторое время, чтобы приспособиться к новым ощущениям. Слишком сильные раздражители (до очистки, не воспринимавшиеся таковыми), могут нервировать человека. К примеру, тот уровень шума, который ранее воспринимался нормально, теперь может казаться невыносимым.

Помимо прочего, человек может столкнуться с неожиданным и беспричинным возникновением всеобъемлющей радости, вселенской Любви, лёгкости.

Все эмоциональные проявления, имеющие место во время голодания – результат очистки. И у каждого человека этот процесс проходит индивидуально. В любом случае, беспокоиться по этому поводу не стоит. Напротив – это причина для радости.

Некоторые люди во время голодания, могут проявить так называемые паранормальные способности. Получение информации из иных, нефизических измерений – рядовой случай. Неподготовленный человек может подумать, что что-то не так с его психикой. Да и окружающие могут счесть его психически нездоровым, и вынести ещё одно суждение о том, как «вредно голодать».

В психиатрических лечебницах «лечится» множество экстрасенситивных людей. Врачи не понимают что творится с их пациентами, и назначают препараты, снижающие мозговую активность. К тому же, именно врачи убеждают этих людей в том, что они чем-то больны. А члены семей присоединяются к этому гипнозу. Такие люди нуждаются в информации о тех мирах (измерениях), которые они могут воспринимать, а не в ядовитых «лекарствах». Многие из этих людей по-настоящему высокоразвиты, но в данный момент просто заблудились, и им нужно больше узнать о собственных возможностях.

Психическая нестабильность может проявляться довольно длительное время – несколько месяцев или даже лет. Индивидуально подобранные умственные упражнения хорошо помогают привести в норму психику и контролировать ум и чувства.

Если во время голода вы столкнулись с эмоциями и реакциями, от которых вам хотелось бы избавиться, стоит заняться практикой созерцания Света и Любви. Чем больше Света и Любви вы позволите себе излучать, тем меньше неприятных эмоций будут вам досажать. А со временем, аура окончательно очистится от всех нематериальных паразитов.

## **Иная реальность.**

После нескольких недель голодания (или раньше), вы можете заметить, что ваше восприятие мира изменилось. Изменилось и ваше поведение и образ мыслей. Некоторые вещи, явления, действия – изменили свою ценность в ваших глазах.

Например, вы наблюдаете за людьми, но чувствуете себя отчуждённым, будто, присутствуете в театре, и смотрите постановку. Вы не ощущаете себя участником процесса, вы как бы вне его. Вообще, вне этого мира.

Многие вещи, которые вы делали, или к которым стремились, могут стать неважными, никчёмными, хотя раньше, всё это имело для вас значение. Вы можете ощутить, что многому учитесь как бы заново – вождение машины, глажка, печатанье, - всё это может казаться новым опытом. То, что вы раньше делали автоматически, вдруг начинает требовать особого внимания – будто вы позабыли как это делается.

А иные дела, которые раньше требовали сосредоточения, теперь делаются легко, почти «на автомате». Вы вдруг, начинаете замечать звуки, запахи, виды, на которые раньше не обращали внимания. Замечаются физические изменения. Это состояние можно сравнить с опытом «наркотического расширения сознания».

Иными словами, сфера восприятия этого мира, теперь у вас изменилась. Вы удивляетесь себе, окружающие вас люди удивляются тому, «какой вы стали».

Так что же случилось? Множество изменений. То, из чего состоит ваш ум, изменилось в первую очередь. Разум стал спокойнее. На химическом уровне, поменялась работа желёз внутренней секреции. В крови стало меньше адреналина и больше эндорфина.

Это состояние может продлиться довольно долго. Длительность, в каждом индивидуальном случае может разниться. В любом случае, это хороший повод изучить себя. Беспокоиться здесь не о чем, если нет физического истощения. Наслаждайтесь своим новым состоянием.

## **Кожные изменения.**

Кожа, это орган, несущий множество функций. И выделительную - в том числе. Через кожное сало и пот выводятся ненужные организму вещества (отсюда и различные запахи, идущие от кожи).

Проще говоря, кожа связана с кишечником через печень. Считается, что по состоянию кожи можно определить состояние толстого кишечника и печени. Но, разумеется, кожа отражает ещё и другие факторы.

Когда тело исторгает из себя яд, оно может сделать это несколькими путями, в том числе и через кожу. В этом случае, возникает зуд, высыпания, экзема. Если у человека есть проблемы с кожей, почти наверняка они проявятся во время голодания.

Изменения на коже могут быть следствием активизации какого-то застарелого заболевания. Но в большинстве случаев, не стоит прерывать голод, блокируя, тем самым, процесс очистки. Со временем, по мере избавления от причин болезни, очистится и кожа.

В особых случаях, когда человек продолжает голодать, невзирая на истощение, кожные изменения сигнализируют о сбое в работе иммунной системы и о проблемах, с которыми тело само не в состоянии справиться. В этом случае следует снова начать есть.

Суммируя вышесказанное, можно утверждать, что аллергические высыпания, и прочие кожные проблемы, в основном, не повод для прекращения голодания (исключение – последний случай).

## **Озноб.**

Если вы, или ваши родственники проходили через опыт голодания, то вам должно быть известно – что такое озноб во время голода. Несмотря на то, что окружающая температура нормальная, у человека холодные руки, ноги, нос и даже уши. Может даже проявиться лёгкий насморк, будто человек простудился. Всё это может иметь место безотносительно того, как тепло человек одет.

Я сам видел и разговаривал с неедящими, одетыми по-зимнему, хотя на улице было 25 градусов тепла. Их руки были синими от холода, лицо выражало страдание, и они сами были укутаны во множество одежд. Один мой знакомый сказал как-то: «Это непросто переносить, но я уже привык к тому, что мне холодно, когда я голодаю».

Человек ощущает холод не потому что он одет не соответствующим климату или погоде образом. Хотя, конечно, общественное мнение сформировало установку на то, что тело испытывает «холод» или «тепло» в зависимости от окружающей температуры.

Главная причина ощущения температуры - в количестве и методе распределения жизненной энергии человеческого тела. Проще говоря – чем больше у человека энергии, тем комфортнее он себя ощущает, даже, невзирая на окружающий мороз. То же и с жарой – как бы жарко ни было,

тот, у кого уровень энергии высок, будет ощущать себя нормально. Но если энергии недостаёт, или человек не знает как с её использовать чтобы контролировать собственную температуру, он по-прежнему будет зависим от жары и холода.

Можно сделать вывод: если вы во время голодания мёрзнете, можно помочь себе, концентрируясь на распределении внутренней энергии. Для освоения этого, будут полезны визуализации, энергетические упражнения и контрастный душ (будет описан ниже). Всё это может сделать человека безразличным к холоду.

Много горячего питья – не лучший выход. Во время питья, и чуть погодя, вам, конечно, будет тепло. Но в то же время, вы перегружаете тело лишней жидкостью, и даёте лишнюю работу выделительной системе.

Потоки энергии в теле отвечают за наше восприятие холода и тепла. Вы легко обнаружите, что ощущения «жарко» и «холодно» - субъективны и зависят от умения управлять внутренней энергией. Если вы концентрируетесь на выделении тепла, со временем, вы ощутите результат. Если вы практикуете медитацию на ощущении тепла, это заставит ваш Инстинкт перепрограммировать себя так, чтобы при любых обстоятельствах чувствовать себя комфортно, вне зависимости от окружающей температуры.

Физические факторы, влияющие на ощущение тепла, в основном отражают работу кишечника, печени и селезёнки. Если с этими органами что-то не в порядке, они препятствуют свободной циркуляции энергии. Очистка кишечника (печень в этом случае чистится автоматически), поможет человеку наладить энергообмен. Это позволит не мёрзнуть зимой и не сильно потеть в жару.

## **Жар.**

Тело повышает свою внутреннюю температуру во время борьбы с паразитами – это одна из защитных функций. Во время голода, иммунная система усиливает работу, обнаруживает очаги бактериального заражения, и начинает очистку. При этом, бактерии попадают в кровоток, и циркулируют по всему телу, вызывая повышение температуры. Так проходит естественный процесс самоисцеления.

Если жар возник во время голода, лучше всего будет просто дожидаться когда он исчезнет сам собой. Пейте больше тёплой воды (не чай, не кофе, не сок), лягте в кровать, отдыхайте, спите побольше. Как правило,

жар длится не больше нескольких часов (в некоторых случаях – до нескольких дней).

Приём жаропонижающих средств – почти всегда ошибочное действие, ибо оно сбивает естественный механизм термоконтроля и отравляет тело химией. Но, разумеется, если температура очень высока, то следует вызвать врача. Было бы лучше, если бы врач имел представление о лечебном голодании.

## **Потеря зубов.**

Через пару недель после начала голода вы можете почувствовать, что зубы немного раскачиваются. Кажется, что если раскачать один из них пальцем, то можно без труда его вынуть. Также можно ощутить, что что-то сочится между зубами (гной), и изо рта идёт очень неприятный запах.

Это тоже один из этапов самоочищения тела. Так проявляется очистка черепных пазух. Многие и не подозревают, что пазухи забиты гноем, потому что узнать об этом можно только во время очистки голодом.

После этапа ослабления, зубы восстанавливают своё прочное положение в десне (и даже держатся ещё лучше). Течь слизи и гноя тоже останавливается. Так что нет повода волноваться, что все зубы повыпадают.

Однако, если имеет место какая-то болезнь дёсен или повреждение зубов, то зуб может и выпасть, или может начаться кровотечение из больного места. В этом случае, разумеется, следует посетить дантиста. Что до болезней дёсен, то здесь стоит подождать – скорее всего, ткань сама восстановится после некоторого периода самоочистки и исцеления.

## **Потеря волос.**

Это чаще происходит с женщинами, нежели с мужчинами. Каждый человек в среднем теряет от 50 до 100 отдельных волос в день. Это нормально. Если больше – можно говорить о проявлении симптома «потеря волос». Если в первые 40 дней голода, волосы выпадают больше обычного, беспокоиться не нужно (если только речь не идёт об истощении). Даже если выпало много волос, позже вы заметите, что они растут с новой силой, и выглядят здоровее.

Если тело исхудало, и волосы начали выпадать после шестой недели голодания, скорее всего это означает, что началось истощение. Это тот случай, когда голод уже не идёт на пользу.

Полным людям нечего опасаться истощения. Им сначала нужно достичь состояния гармоничного тела.

Выпадение волос – временное явление. Вместо выпавших, вырастут новые.

## **Опухание суставов.**

Проявляется в первый или второй месяц голода. Суставы опухают, но боли нет. Обычно, это касается коленей и плюсневых суставов. Также могут болеть суставы, бывшие ранее повреждёнными. Теперь они восстанавливаются – настолько, насколько это возможно.

Питьё жидкостей, содержащих соли также может спровоцировать опухание суставов. Даже слишком много обычной воды может повлиять на проявление этого симптома.

Если суставы опухают при сухом голодании или при нормальном потреблении воды, это означает, что они чистятся, избавляются от накопившейся соли. Делать ничего не надо – только ждать, опухоли сойдут через некоторое время (от нескольких дней, до двух недель). Принимать какие-либо химические вещества (именуемые лекарствами) было бы ошибочно.

## **Иное.**

Каждый проходит через голод по-своему. Есть множество симптомов, телесных и психических, которые могут проявиться во время голода.

Важно в это время, держать в уме привлекательную картинку с самим собой, находящимся в изумительном состоянии здоровья, счастья и гармонии. Излишнее внимание, направленное на проявившийся симптом, только усилит его, и причинит больше неудобств.

В большинстве случаев достаточно лишь подождать, чтобы симптомы исчезли. Ведь они – суть проявление самоочистки тела. Телу нужно время для уничтожения токсинов, которые в нём накопились. Ваша задача – не

терять осознанности, не утрачивать присутствия здравого смысла, и не допускать никакого страха.

## **НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ**

Я встречал многих людей, которые пытались насильно адаптировать своё тело к жизни без еды. В большинстве случаев, тела этих людей испытывали страдания. Это происходит от недостатка знаний о работе тела и внутренних органов. Эти люди не понимали - к чему может привести такая насильственная адаптация. Неедение – это не пост, не лечебное голодание, не диета. Это совершенно иной образ существования тела и духа. И важно понимать эту разницу.

### **Во-первых, стоит определиться с причиной.**

То есть, взвесить все «за» и «против», продумать все возможные результаты и принять ответственное решение, которое приведёт только к хорошему, но не к плохому.

Принимая такое решение, нужно следовать не только голосу разума, но и учитывать состояние и потребности тела. Если переход на неедение приносит больше проблем, чем позитива – процесс нужно прекращать.

Жизнь даёт нам возможность совершать множество попыток, так что не стоит насилловать себя и пытаться уместить все свои старания в одну-единственную попытку. Каждая попытка обогащает новым опытом. И чем больше опыта вы накопили, тем полезнее это для вас и для других людей. Чем больше здравого смысла – тем меньше места для ошибки.

Я часто говорю людям – жизнь не заканчивается. Так что, если вам что-то не удалось сейчас, вы сможете довести дело до конца потом – время у вас есть всегда. Вам решать – для чего его использовать.

Вы решили стать неедящим? Вы составили план, подготовились, вы старались, но ничего не вышло? Да или нет? И что из этого?

В любом случае, вы приобретаете новый опыт, узнаете что-то новое о себе и своём теле, о самом неедении как таковом. Путь по-прежнему открыт, мир по-прежнему существует, вы по-прежнему живёте и творите свою жизнь.

## **Уединение.**

Уединение – очень полезно для многих, кто практикует голодание или переход на ЖБЕ. Причём, под уединением имеется в виду не только уход от контактов с людьми, но и отказ от всяческой привычной социальной деятельности – работы, чтения новостей, домашних забот. Лучше всего будет найти место, которое никак не связано с вашим домом. Отличный вариант – где-то на природе, вдали от городов, дорог, и вне всяких контактов с друзьями и родственниками (за исключением, разумеется, экстренных случаев).

Возможно, вы предпочтёте неполное уединение, то есть, просто «переезд» в изолированную комнату дома, с возможностью, периодически видеться с кем-то, кто будет обеспечивать ваши ежедневные нужды (книги, одежда), и всячески помогать. В таком случае, вам следует договориться с ним о некоторых правилах вашего сосуществования – время и частота контактов, помощь и т.д. Хорошо бы, чтобы это был человек опытный в вопросах голодания а ещё лучше – неедения. В таком случае, вам будет на кого положиться, если возникнут какие-то сомнения, вопросы, опасения.

Многие решают уединиться полностью, без какой-либо возможности встретиться с кем-то, и получить помощь. Это не очень дальновидно с точки зрения безопасности. Хорошо взвесьте все предпосылки, прежде чем решиться на полное уединение. Прислушайтесь к себе, услышьте свой внутренний ответ.

Почему уединение так важно? Необходимо, чтобы внутри вашего разума воцарилась тишина, чтобы внимание обратилось вовнутрь, на духовную сторону жизни. Помимо простой тишины, уединившийся человек, отрезан от всевозможных раздражителей – шума улиц, новостей, пустых разговоров и т.д. Это позволяет лучше сконцентрироваться на процессах, происходящих в психике.

Во время уединения хорошо заниматься всевозможными медитациями, созерцанием, энергетическими упражнениями. Когда ничего не отвлекает, все эти практики выполняются лучше, и приносят больше пользы.

## **Без нажима.**

Лучше не бороться с собственным телом, ибо тело, есть «храм духа» (хотя, по правде сказать, тело физически находится «внутри» духа, если можно так выразиться). Тело – неотъемлимая часть человеческого существа. Дух (душа) без тела – уже не может называться человеком.

Борьба приносит страдания и потери. Если вы боретесь с собственным телом – кто в итоге проиграет?

Как развивается тело человека, который всё время его насилует и борется? И как развивается тело того, кто питает его Любовью?

Тело управляется Инстинктом, которому требуется обучение, в той же мере, в какой оно потребно маленькому ребёнку, воспитываемому любящими родителями. Так что если вы не смогли перейти на ЖБЕ в отведённые вами сроки, то, возможно, вам ещё нужно подработать над духовной стороной дела, а не изматывать себя ещё более длительным голоданием.

Тело подскажет вам, что ему нужно, если вы настроены на то, чтобы услышать его. А для такой настройки достаточно лишь подумать об этом. Каждое тело по-своему общается со своим хозяином, посредством ощущений.

Я много раз наблюдал, как люди принуждают себя отказываться от разнообразных продуктов (картофель, мороженое, мёд, рыба и проч.), убеждая себя в том, что эти продукты плохие, потому что они вредят телу, убивают его и т.п. Эти люди шли «напролом», игнорируя ощущение тела, которое просило той или иной пищи.

Такое поведение вредит телу. А вред проявляется в плохом настроении, неудовлетворённости жизнью, боли, и прочих неприятных проявлениях.

И только после того, как эти люди удовлетворяли нужды своих тел, их настроение и здоровье улучшались. То есть, как только прекращалась

борьба, и восстанавливались любовные отношения с телом, оно отвечало адекватно.

Советы о питании, об адаптации, о переходе, не так важны, как сигналы вашего собственного тела. Если вы их получаете, и относитесь к телу с любовью, оно развивается наилучшим образом. Дисциплина по отношению к телу позволит вам брать от тела столько, сколько оно может дать.

Что такое дисциплина в данном контексте? Это систематические занятия с телом, исполненные здравого смысла и любви, с целью чего-либо достичь. Дисциплина – это не насилие, ибо она изначально настроена на благо. Благодаря ей, тело может приспособиться ко многим вещам, о которых ранее и помыслить было невозможно.

Очень важно уметь различать дисциплину и насилие. Разница тут может быть не совсем очевидна. Когда вы полагаетесь на ощущения тела, и обладаете правильным знанием, вам и так понятно – где заканчивается дисциплина и начинается насилие. Это умение очень важно в процессе воспитания тела, особенно когда вы отбрасываете всяческие привязки (переедание – одна из них).

## **Не очень-то верьте информации.**

В той области, где вы ещё не очень хорошо освоились, и о которой информации немного, возможно возникновение недопониманий. Это справедливо и для неедения и для методов адаптации к ЖБЕ. Некоторые распространённые сведения, порой, убеждают людей в том, что тот или иной метод, является неизбежным и обязательным, на пути к ЖБЕ.

Вот пример. Информация о «21-дневном процессе», как о чём-то необходимом для перехода на ЖБЕ, довольно крепко засела в общественном сознании. Это пример общего недопонимания вопроса, и показатель недостатка информации о теме в целом.

Руководствуясь соображениями безопасности, вы станете запросто принимать непроверенную информацию? Лучше будет посоветоваться с разбирающимся в теме человеком.

Как я уже говорил, любая информация, полностью или частично может быть правдой или ложью. Всё что написано в книгах (даже в тех, что считаются великими или святыми), всё, что говорят люди (считающиеся авторитетами или святыми), может иметь те же качества. Вот почему стоит

больше полагаться на собственную интуицию и чувства, нежели на то, что вы прочли или услышали.

То, что для одного правда, для другого, может таковым не оказаться. Всякий человек – это отдельный мир. И в одном мире что-то сработает, а в другом – нет. Да, одна и та же информация может быть и ложной и правдивой одновременно.

Если вы действуете по неверным инструкциям – вы совершите ошибку. В случае с переходом на ЖБЕ, ошибка может стоить здоровья или жизни.

Вот ещё пример. Я встречал людей, которые прошли через 21-дневный процесс, веря, что именно он сделает их неедящими. И потерпев ряд неудач, эти люди по-прежнему пытались понять – в какой части они ошиблись? Им и в голову не приходило, что весь их путь от начала до конца был ошибочным. Они приняли на веру неверную информацию о том, что 21-дневный процесс может превратить человека в неедящего.

## **В одиночестве или нет.**

Примите решение о том, будете ли вы во время перехода на ЖБЕ, или во время длительного голодания (если собираетесь сделать это), быть в контакте с кем-то, кто бы о вас заботился. Вы должны полностью доверять этому человеку, у него должно быть достаточно опыта в теме, чтобы, во время посещений, контролировать ход процесса, давать советы. Если вы не хотите ни с кем встречаться лично, советуйтесь по телефону.

Такой контроль нужен для того, чтобы проверять – всё ли с вами в порядке, не нужно ли чего (помощь, совет, массаж).

Если вы из тех, кого любые посещения буду скорее раздражать, чем приносить пользу, позаботьтесь о том, чтобы никто не нарушал вашего уединения. Оповестите родных и близких о ваших планах, расскажите о сроках вашего «затвора».

Даже если вы решили совсем никого не видеть, оставьте себе возможность кого-то вызвать в экстренном случае.

## **Галлюцинации и видения.**

Чувствительность голодающего или переходящего на ЖБЕ человека повышается довольно сильно. Человек может начать галлюцинировать (видеть несуществующие вещи). Если это происходит не всё время – это нормально. Но если частота галлюцинаций повышается, стоит обратиться к специалисту. Причиной галлюцинаций может стать кратковременное мозговое расстройство – это не беда. Хуже, если эффект проявляется часто – это может означать более сильное функциональное нарушение, и в этом случае требуется лечение. Слишком продолжительные (вредные для здоровья) голодания могут повредить телу, и это станет причиной галлюцинаций. В этом случае, голодание нужно прекратить.

Важно научиться различать галлюцинации и видения. Видение – это наблюдение за объектами нематериального мира (или иного времени), которое становится возможным из-за повысившегося уровня восприятия человека. Очищение тела, раскрывает новые возможности мозга, и человек может обрести так называемые паранормальные способности. Одна из них – умение видеть иные миры, измерения и существ, их населяющих.

Галлюцинации – суть доказательство того, что в теле что-то идёт не так. Может быть, процесс адаптации идёт слишком быстро. Так же, этот симптом может спровоцировать временное отравление токсинами, выходящими из организма.

А видения – следствие развития сверхчувствительности, пробуждения паранормальных способностей. Это не галлюцинации, и это не нужно лечить. Это нужно изучать, научиться обращаться с этим, интерпретировать это. Осведомлённые в этой теме люди могут оказать существенную помощь в понимании и освоении ваших новых способностей.

## **Здоровье.**

Некоторые считают неедение чем-то вроде лечебного голодания. Они считают, что ЖБЕ – метод оздоровления. Но неедение отличается от голодания. Неедение – это образ жизни, который принимает для себя здоровый человек. Лечебное голодание – метод приобретения этого здоровья.

Лучше не начинать переход на ЖБЕ, если со здоровьем не всё в порядке. Сперва, следует привести здоровье в норму (хотя бы и с помощью лечебного голодания), а уж затем начинать примерять на себя ЖБЕ. Процесс перехода станет куда более неприятным и болезненным, если вы не долечили что-то до конца.

Многие, считающие себя здоровыми, попросту не обращают внимания или не замечают симптомов различных болезней. Чаще всего это касается заболеваний печени, почек, толстого кишечника. К примеру, многие (можно сказать – почти все) жители «западного общества», имеют в своём кишечнике колонии грибов-паразитов. Иными словами – микоз кишечника. Такие паразиты могут жить и в других органах. Это безболезненно, незаметно для человека, но всё же – болезнь, от которой, однако, можно без труда избавиться.

Для перехода на ЖБЕ есть одно противопоказание – умственные расстройства. Лучше даже не упоминать от факте возможности ЖБЕ в присутствии больного умственно неполноценного человека. Но если такой человек всё же решил перейти на ЖБЕ, этот процесс нужно строго контролировать.

## **Температура тела.**

Если вы живёте не в тропическом климате, во время перехода на ЖБЕ следует обратить на общий симптом – ощущение холода. Руки и ноги становятся ледяными, даже если температура окружающей среды не ниже 25 градусов по шкале Цельсия. Человек может мёрзнуть и при более высоких температурах.

Если ощущение холода вам мешает, обратите на это пристальное внимание – это симптом недостатка жизненной энергии. Если температура тела опускается до 35 градусов, следует принимать меры, ибо это уже не есть «рабочая» температура.

Если вы мёрзнете, но к еде возвращаться не хотите, начните одеваться теплее и регулярно выполняйте энергетические упражнения. Прибавьте к этому соответствующую визуализацию, к примеру, где вы, представляете собой источник тепла, греющий всё вокруг, как греет огонь.

Если всё же, чувство холода длится долго (в сравнении, к примеру, с другими голодающими), стоит проверить печень и селезёнку – есть шанс, что они работают недостаточно эффективно.

Если конечности долгое время остаются холодными и синеют, согрейте их. Перед сном, надевайте тёплые носки и перчатки. Это помогает, всё же не является решением проблемы. Носки и перчатки, а также пледы, одеяла и свитера не добавят вам жизненной энергии. Лучшим решением будет то, которое позволит вам получить больше энергии. Настоящий неедящий практически независим от температуры окружающей среды – он

будет чувствовать себя комфортно при достаточно широком спектре температур.

Телу, особенно, претерпевающему революционные изменения, может потребоваться немного дополнительного тепла. Это помогает сохранить жизненную энергию для обогрева и для иных дел, к примеру – духовных занятий. Именно поэтому, переход на ЖБЕ легче проходит летом, если вы не живёте в тропиках.

Важно понимать, что ощущение холода – это недостаток или неправильная циркуляция жизненной энергии по телу. Раньше, вас обогревало тепло, вырабатываемое физической пищей. Теперь, нужно научить Инстинкт согревать тело и сберегать энергию, без привлечения внешних ресурсов.

## **Питьё при неедении.**

Ошибочно заставлять своё тело как потреблять излишне много воды, так и ограничивать его в ней. Пить воду или иные жидкости нужно ровно в тех количествах, которых требует тело в данный момент. Переизбыток или недостаток воды вредит телу. Когда вы пьёте слишком много, вы перегружаете пищеварительную систему, нагружаете почки.

Избыток воды может вызвать отёкание ног и лица. Также это приводит к увеличению отделяющейся слизи, которая удаляется с кашлем или насморком. Вода замечательный растворитель и энергоноситель, но перебор с ней, требует дополнительной энергии.

Некоторые, употребляя много воды во время голодания, думают, что это поможет телу лучше «промыться», избавиться от большего количества токсинов. Это не так. Тело – не унитаз, промывка ему не требуется. Более того, много воды может даже ухудшить процесс освобождения от токсинов.

Лучшее решение – пить столько, сколько требует тело. Пейте, когда ощущаете жажду, но не голод. Пейте медленно, пусть слюна примешивается к тому, что вы пьёте.

## **Промывка толстого кишечника.**

Клизма – процесс, описанный в огромном количестве научных трудов, и кажущийся многим чем-то неприятным, в сущности – очень полезное

дело. Полностью эту тему здесь не описать, но если попытаться сформулировать кратко, то – «чем чаще и глубже – тем лучше».

Толстый кишечник – орган, устланный впитывающими тканями. Они абсорбируют всё, что могут, и поставляют эти вещества в кровь, которая, затем, разносит их по всему телу.

Внутренняя поверхность толстого кишечника покрыта волосками, которые улучшают процесс абсорбции. Но с годами, слизь и отложения в кишечнике, блокируют волоски. В кишечнике возникают зоны, в которых начинают накапливаться неустраняемые залежи всевозможных отходов. Под ними могут зреть очаги воспалений.

Но даже чистые, эти волоски – отличная среда для размножения всевозможных микробов, бактерий, грибных культур и иных паразитов. Жизнедеятельность паразитов изменяет химическую структуру кишечника, и та флора, которая нужна человеку, погибает. Отравляется кровь, а за ней – и всё тело. В этом кроется большинство причин болезней, которым подвержен современный человек (аллергии, диабет, рак).

Доктора, практикующие гидроколонотерапию (клизму), говорят, что после нескольких хороших промывок кишечника, можно увидеть, что человек съел несколько лет назад. Неустраняемые отложения с годами нарастают, нарастают, увеличиваются в объёме, часто превращаясь в фекальные камни. Внутренний просвет кишечника в таких местах сильно уменьшается, что является причиной запоров. Попутно, эти отложения, травят человека через стенки кишечника и кровь.

В конечном итоге, печень перестаёт справляться со своими обязанностями и токсины начинают беспрепятственно блуждать по телу. Человек испытывает непрекращающееся отравление. Это часто видно по лицу или по коже тела. Частые болезни, хроническая усталость, головные боли, быстрое старение, мутные или жёлтые глаза – вот признаки отравления, всего тела, которое началось с толстого кишечника.

Очистка кишечника изнутри возвращает ему его функции, и оздоравливает тело.

Когда человек прекращает есть, кишечник замедляет работу, а потом и вовсе останавливается. Остатки пищи, тем не менее, остаются внутри, вместе с невыведенными фекалиями и слизью. Новая пища в кишечник не поступает, перистальтики нет, а значит, и нет позывов к естественному очищению. И вот, эти отходы, постепенно теряют жидкость (кишечник высасывает всё что может), твердеют и присыхают к стенкам кишечника. В таких местах могут возникать очаги воспалений.

Но всё это можно вымыть водой – простой и эффективный метод. Во многих случаях это возвращает человеку здоровье, а иногда и спасает жизнь. Да, да, клизма, по-настоящему спасает жизни! В случаях очень многих заболеваний, хорошая, глубокая промывка кишечника может устранить причину болезни.

Некоторым, клизма кажется отвратительным процессом. Я говорю таким людям – можете не мыться изнутри, если не хотите. Но знайте – вместе с потоком воды могло бы выйти то, что вы копили в себе долгие годы.

С того дня, как вы перестали есть, вам следует делать клизму как минимум раз в неделю. Каждый сам решает, как часто делать клизму. Но лучше будет проводить эту процедуру ежедневно в первую неделю неедения, раз в два дня – во вторую, и дважды в неделю во все последующие.

Промывайте кишечник до тех пор, пока он не станет совершенно чист изнутри. Это может занять от недели до месяца – в зависимости от загрязнения и от ваших навыков проведения клизмы. Удаление слизи требует немало времени, это очень цепкая субстанция. За один раз, нужно провести несколько промывок.

Навыки проведения процедуры клизмы помогут очистить кишечник лучше. Чистота толстого кишечника – от ануса, до места соединения с аппендиксом, требует терпения и многократных повторений клизмы.

Существуют особые устройства, для промывки толстого кишечника. Можно воспользоваться одним из них. Но если вы не хотите зависеть от всяческих механизмов, используйте обычную клизму.

С опытом, вы выработаете для себя несколько своих правил проведения клизмы. Пробуйте, экспериментируйте и выбирайте свои условия.

Представьте, что ваш толстый кишечник, это ребристая и сильно изогнутая труба – похожая на шланг пылесоса. Длина её от 60 до 80 сантиметров. В теле она располагается как перевёрнутая буква U. Подумайте – что нужно сделать, чтобы промыть такую трубу? Как двигаться? Куда направлять воду?

Толстый кишечник промывается водой с температурой от 15 до 45 градусов Цельсия. Некоторые специалисты рекомендуют использовать воду ещё горячее. Сделайте сначала горячую, а затем холодную клизму за один раз. Чередуйте температуру. За одну процедуру можно сделать до дюжины

клизм. Вливайте в себя столько воды, сколько вы способны удержать, но не переусердствуйте. Чем медленнее, вы вводите воду, тем больше удержится внутри. При введении делайте перерывы, дайте воде пролиться по кишке. Но не перестарайтесь – у кишечника есть пределы. За одну клизму должно войти от 0.5 до 2 литров воды. Некоторые могут влить и больше.

Влив воду, произведите несколько телодвижений. Помня о перевёрнутой букве U, вы без труда придумаете подходящие движения и позы. К примеру, можно втягивать и выпячивать живот, трясти его из стороны в сторону, массировать. Можно прыгать, вставать на колени, ложиться на пол.

Через некоторое время (от нескольких секунд, до нескольких минут), дайте содержимому вылиться. Подключите смекалку. Для удаления воды из разных закутков кишечника изменяйте положения ног, выпрямляйте корпус, мните бока, делайте скручивания и т.д. Вся вода может выйти не за один раз.

Такие «упражнения» во время процедуры клизмы, помогут очистить самые «потаённые» уголки толстой кишки.

Некоторые промывают кишечник уриной, травными настоями и отварами, кофе, водой с лимонным соком. Это неплохая идея, особенно, если вы хотите ввести в организм кофеин, лекарство (травы), или растворить кислотой какие-то особо застарелые залежи. Раньше были популярны клизмы с мыльным раствором, но это не лучший вариант – мыло раздражает стенки кишечника, и его химические компоненты отравляют тело. Следуйте принципу – самое простое – самое эффективное. Промывки обычной водой в большинстве случаев бывает достаточно.

Если вы намереваетесь провести сухое голодание, сперва хорошенько промойте кишечник. Промывайтесь как минимум неделю, до прекращения приёма воды. Толстый кишечник к этому моменту должен быть чист. Так вам будет гораздо легче перенести сухой голод. Ведь телу не будет требоваться вода для удаления застарелых отложений.

На второй или третий день голода можно вызвать понос. Для этого принимают травное или нетоксичное слабительное. К примеру – сульфат магнезии, или 100% грушевый сок, сделанный самостоятельно на соковыжималке. Правда, метод с соком может оказаться болезненным. Сок станет причиной спазмов, и сильной перистальтики. Если кишечник ничем не заблокирован, понос начнётся уже через несколько минут.

Перед приёмом, подогрейте сок. Весь литр выпейте не залпом, а в течение пяти минут. Иначе может возникнуть рвотный позыв. Действие сока

продолжается несколько часов. Всё это время человек может чувствовать себя не очень хорошо, жаловаться на боль в животе. Всё пройдет тем легче, чем чище был кишечник до приёма сока.

Но, к сожалению, сок действует не на всех. Кому-то мало одного литра (слишком большой кишечник), кто-то сразу после двух стаканов чувствует тошноту. Можете начать с одного стакана и прислушаться к своим ощущениям. Если эффекта нет, выпейте ещё сока.

Существуют методы очистки также и тонкого кишечника. Вернее, сказать, это очистка всего пищеварительного тракта. Это метод йоги, я опишу его очень кратко.

Сделайте 1% раствор соли в тёплой воде. По вкусовым ощущениям – как пересолённый суп. Всего потребуется около четырех литров. Пейте воду стаканами по 250 граммов. После каждого стакана делайте следующие упражнения:

- в положении стоя, скручивания корпуса. Ступни не отрываются от пола, а вы старайтесь повернуться так, чтобы увидеть, что у вас за спиной. Можно отводить за спину правую руку при правом повороте, и левую – при левом.

- в положении стоя, наклоны корпуса вправо и влево попеременно, с поднятыми вверх и сцепленными в пальцевом замке руками.

- в положении «упор на локти, лёжа на животе», скручивайте корпус так, чтобы увидеть собственные пятки. Попеременно – вправо и влево.

- сядьте на корточки, с сильно расставленными ногами. Опустите левое колено на пол, правой ногой (внутренней стороной бедра), помогая себе правой рукой, надавите на живот. Одновременно с этим, постарайтесь повернуть корпус вправо. Спина прямая. Повторите симметрично.

Эти упражнения будут проталкивать воду вниз по кишечнику, пока она не достигнет ануса. Первое и второе упражнение, освобождают желудок от воды, так что следующий стакан выпьется так же легко, как и первый.

После каждых четырёх выпитых стаканов (или ранее – по ощущениям) – сходите в туалет.

Повторяйте питьё воды и упражнения до тех пор, пока вода на выходе не будет такой же чистой как на входе. Как правило, четырёх литров вполне хватает. По завершении выпейте два стакана чистой несолёной воды. Если и они выходят тем же путём, значит, нижний сфинктер желудка остался открытым, и его следует закрыть. Для этого, выпив стакан воды, вызовите рвоту (два пальца на корень языка). Это вернёт всю систему желудок-кишечник в обычное рабочее состояние. Этот метод в йоге называется шанк-

пракшалана. Делать шанк-пракшалану нужно не раньше третьего дня голода.

Если делать вышеописанные упражнения трудно, можно заменить их на массаж живота – движениями сверху вниз. Попутно, представляйте себе, как всё содержимое вашего кишечника опускается всё ниже и ниже, и в конце концов – вымывается.

## **Разминка.**

Многие голодающие или переходящие на ЖБЕ жалуются на слабость в теле, которая иногда сопровождается мышечной болью. В некоторых случаях, возможна даже атрофия мышц.

Человек ощущает слабость, он устаёт гораздо быстрее (чем, когда питался). Простая физическая работа требует огромных усилий, дыхание сбивается, ноги дрожат.

Такая мышечная слабость возникает из-за гиподинамии. Когда мышцы мало работают, они начинают атрофироваться. У голодающего, или человека, ускоренно переходящего на ЖБЕ, если он не нагружает свои мышцы, атрофия может наступить довольно быстро. Тело нуждается в протеине, и оно берёт его из мышц, считая их в данный момент наименее нужной тканью.

То есть, если вы хотите, чтобы мышечная масса не изменилась, вам требуются упражнения. Без особых перегрузок, без насилия. Пусть мышцы работают регулярно, но не на пике возможностей. Сто приседаний можно разбить, к примеру, на пять подходов за день. Лёгкий бег или плавание – очень хороши для мышц.

Энергетические упражнения, описанные выше, будут хорошим подспорьем. Они не утомляют мышцы, приводят в норму энергосистему человека, благотворно влияют на тело.

Хорошо знать некоторые из этих техник, но вовсе не обязательно становиться йогом или идти заниматься в какой-то клуб. Вполне достаточно самостоятельных занятий, просто по какому-нибудь учебнику. Важно

обращать внимание на токи энергий в теле, а не на безупречность выполнения того или иного упражнения.

Умеренная физическая активность показана во время голодания, но помните, что процессы, происходящие в теле, могут у всех идти по-разному. И если вы чувствуете полную невозможность что-либо сделать или куда-либо пойти, всё же разумнее будет лечь и отдохнуть. Подойдите к решению со здравым смыслом.

## **Возврат к еде.**

Признаки начинающегося истощения таковы:

- непрекращающаяся вялость и слабость
- тело худеет
- тело теряет вес (полкило в неделю тоже считается потерей веса)
- настроение плохое и не улучшается.

Если эти признаки налицо, значит пришло время вернуться к еде. Если продолжить голодать (а неедением это состояние назвать нельзя), то тело постепенно придёт в негодность, и его придётся покинуть. Иными словами можно будет сказать – человек умер от голода.

Вместо того, чтобы мучиться от голода, лучше оценить ситуацию, подумав о ней не как о неуспехе, а как о ценном опыте. Я в таких ситуациях обычно говорю: «Жизнь не заканчивается. И то, что вы не испытали сейчас, вы сможете испытать позже. То, чего вы не добились сейчас, придёт к вам в будущем».

Так что не стоит волноваться и страдать. Ибо, если вы страдаете, вы ограничиваете своё излучение Любви. В следующий раз вы подойдёте к делу с более расширенным Сознанием, и всё пройдёт лучше. Может быть, вы достигнете такой стадии развития, когда само явление приёма физической пищи «отпадёт» от вас, перестанет иметь к вам отношение, безо всяких усилий.

Не боритесь с телом, к хорошему это не приведёт. От борьбы случаются раны и потери. Так что, если возврат к еде – самое разумное решение в данный момент, стоит это решение принять. Мир вокруг вас не разрушится, если окружающие вдруг узнают, что вы более не просветлённый мастер.

Возврат к еде (неправильно проведённый) может быть рискованной процедурой. Можно усугубить состояние своего здоровья, сделав его ещё хуже, чем оно было до начала голода. Процесс обратной перестройки тела на приём пищи сравним с ускоренным ростом тела младенца. В первую очередь, тело строит себя из того материала, который получает. А если оно получает не те материалы, оно слабеет, его структура ухудшается. Возникают болезни, раннее старение, одряхление.

Самое разумное решение для возврата к еде – начать практиковать «осознанное питание». Этот метод даёт телу столько еды, сколько ему реально нужно, и тогда, когда нужно. Благодаря этому методу, голодавший и истощившийся человек восстановится в замечательной форме. Иногда возврат к еде бывает важнее самого лечебного голодания.

Если вам не хватает терпения заниматься осознанным питанием, следуйте принципам правильного питания, описанным ниже. Вот три самых основных:

1. Ограничивайте количество своей еды, даже если страдаете булимией. Чем меньше времени прошло с окончания голода, тем меньше еды. Увеличивайте количество медленно и постепенно. Обжорство может проявиться неожиданно, и если вы не проконтролируете его, это сильно навредит телу. Были смертельные случаи среди людей, которые «отпраздновали» выход из голода, обильной едой в ресторане.

2. Сперва пейте фруктовые соки, сильно разбавленные водой. Пейте медленно, капля за каплей, хорошо смешивая со слюной, полощите питьём рот. Далее вводите несолёные овощные соки. После, можно начинать есть фрукты маленькими кусочками. Прожёвывать их следует до жидкого состояния. Потом – овощи. Их нужно жевать ещё дольше, чем фрукты.

3. Чем ближе к природе, чем менее приготовлена еда, тем лучше, потребляемый вами «строительный материал» для тела. Так что, старайтесь есть пищу сырой (ту, которую возможно, конечно).

Есть люди, которые, вернувшись к еде, так и не пошли дальше стадии питания только фруктами и овощами. Они питаются так без какого-то прицела на переход на ЖБЕ.

## **Контрастный душ.**

Контрастный душ следует начинать с обливания тёплой водой. В какой-то момент, резко сделайте воду такой горячей, какую можете стерпеть (не переборщите!). А затем, резко – настолько холодной, какую стерпите. Обливайтесь ею в течение десяти секунд. И снова очень горячая. Обливайте тело несколько десятков секунд. И опять холодная.

Повторите это несколько раз. Заканчивать следует холодной водой. Она закроет поры тела, и заставит энергию течь изнутри наружу (вы почувствуете тепло).

Контрастный душ стимулирует капиллярное кровообращение. Капилляры, под воздействием контрастных температур будут сжиматься и расширяться. Это позволит им очиститься от наслоений накопившихся на внутренних стенках.

То же происходит и с порами кожи. Они открываются и закрываются. Это их очищает от сала и грязи. В этом случае можно даже не пользоваться мылом и гелями (не отравляя тело). Заканчивать контрастный душ горячей водой целесообразно, если после душа, вы собираетесь идти спать (можно даже не вытираться). Пусть кожа подышит открытыми порами.

Поначалу, когда выходишь из холодного душа, ощущается холод. Но через некоторое время, он сменяется чувством тепла, из-за повышения энергетической активности тела. Тепло приходит сразу после обтирания. Особенно хорошо это ощущается, если сразу после душа начать заниматься энергетическими упражнениями.

Вместо душа можно использовать две ванны или лохани. Одна с горячей водой, другая – с холодной. Быстро переходите из одной в другую, погружайте тело полностью, задерживайтесь по несколько секунд. Завершайте процедуру в холодной воде.

Если горячая вода недоступна, постарайтесь проявить смелость и окатите себя ледяной водой или примите холодную ванну. Это очень благотворно влияет на тело, в особенности, если вы устали или простужены. Это отличный метод подстегнуть иммунную систему. Правда, для тех, кто всё время мёрзнет, это, пожалуй, не лучшая идея.

То, как человек ощущает температуру окружающей среды, зависит от его внутренней энергии. От её количества и качества. Два человека одинакового телосложения, одинаково одетые, находящиеся в одном и том же месте, могут по-разному ощущать температуру.

Когда энергия течёт снаружи внутрь, внешние факторы (внушение, свет, температура), сильнее влияют на человека, чем в обратном случае. Ток

энергии изнутри наружу, делает человека менее подверженным влияниям извне.

Некоторые люди так дают проявляться активности своего Я, что все их действия можно сравнить с солнечным теплом. От таких людей исходит тепло, душевность, доброта, Любовь, и это явственно чувствуется. Вокруг тел таких людей (в особенности, вокруг головы), можно наблюдать свет (ореол). Эти люди не ощущают тепла или холода, только если сами не захотят.

## **Неудачи.**

Опыт и знания, полученные во время неудачных попыток, дают вам большие возможности для успеха в будущем. В следующий раз, благодаря прошлым ошибкам, вы подступитесь к делу с большей уверенностью, ответственностью и осведомлённостью. Перехода на ЖБЕ это касается в полной мере. Неудачная попытка перехода – ценный опыт, учитывая который, в следующий раз, вы будете действовать мудрее. Он приносит больше пользы, чем вреда.

Прежде чем приступить к новой попытке, убедитесь в том, что тело здорово, не истощено, а Инстинкт хорошо подготовлен к заданию. Перед началом хорошо поделать духовные упражнения и практики. Концентрируйтесь не столько на неедении, сколько на расширении сферы Сознания, и программировании Инстинкта, ибо, неедение – навык принадлежащий не телесной, а духовной области. Умение сосредотачиваться, созерцать, медитировать окажет вам огромную помощь.

Важно не начать переживать из-за неудачной попытки. В этом случае может появиться чувство вины перед собой. А это только усугубит ситуацию. Это создаст дополнительное препятствие на вашем пути к совершенству.

Если цель не достигнута, вовсе не нужно объявлять себя проигравшим или неудачником. Вам может только казаться, что вы ничего не добились. На самом деле, сделан ещё один шаг. Прислушайтесь к себе, может, вы вовсе и не стремитесь к отказу от еды, а вам важен сам процесс, опыт.

Неудачу в переходе на ЖБЕ, и возврат к еде, вы можете рассматривать как возвращение домой из интересного, полного впечатлений путешествия. Важно помнить о той пользе, что принесли вам дни без еды.

Во время попыток перехода, важно ощущать в себе Любовь. Ибо она есть энергия, создающая жизнь. Тело нуждается в этих ощущениях, в особенности, в трудные моменты.

## **ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ МЫ ЕДИМ.**

Почему человек ест? Что заставляет его помещать в своё тело материю, именуемую пищей? Вопрос может показаться странным. Вроде бы ответ очевиден: потому что человек ощущает голод. Тогда, позвольте спросить: а когда, и при каких обстоятельствах возникает чувство голода?

Человек ест по многим причинам. Вот некоторые из них:

1. Насущные потребности тела (НПТ).
2. Эмоции.
3. Привычка.
4. Пристрастие.
5. Вера и страх.
6. Скука.
7. Решение измениться.
8. За компанию.
9. Вкус, запах, вид.
10. Бедность, нужда.
11. Принуждение.
12. Награда.
13. Заземление.

Иные причины, заставляющие человека есть, в большинстве случаев, охватываются вышеозначенным списком.

Знание причин, по которым человек ест, необходимо для того, кто стремится к ЖБЕ. Это позволяет лучше понимать свою собственную психику и тело.

## Насущные потребности тела.

Человеческое тело периодически нуждается (хотя, существуют и исключения), в особых веществах, получаемых извне. Таких веществ сотни. Обобщённо они известны под названиями жиров, углеводов, белков, минералов, энзимов и проч. Тело хорошо работает, если эти вещества своевременно и в должных количествах поступают в него.

Но, позвольте спросить – кто точно знает, сколько, чего и когда должно поступать в тело? Каждое тело уникально, и существует в уникальных обстоятельствах. Так можно ли выработать единые, общие диетические рекомендации для всех?

Ответ на первый вопрос очевиден. Никто не знает этого точно. Второй вопрос также прост: такие рекомендации не могут существовать. Общей диеты, подходящей для всех, не бывает.

Добавлю, что идеальная диета, должна всё время меняться. Что хорошо для человека сегодня, уже не подходит ему завтра. Человек – это процесс. Он постоянно находится в состоянии изменений. Изменяются и условия его жизни. Так значит, и диета тоже должна меняться.

Насущные потребности тела (НПТ) – вот единственный критерий для выбора рациона. В этом случае, тело получает только то, что ему реально нужно. Все иные причины, влияющие на выбор диеты, так или иначе, будут телу вредить. Правда, они могут принести удовлетворение в чём-то ином (социальная адаптация, удовольствие, успокоение, и т.д.).

НПТ нужно удовлетворять. В противном случае, тело начнёт болеть и разрушаться. Алена (см. раздел «Неедающие». прим. перев.) предложила метод, который позволяет различить от чего возникает голод. От НПТ или от какого-то эмоционального аспекта. Суть метода в том, что человек, испытывающий желание съесть что-то определённое, должен представить себе, что ему съесть это не удаётся. И если эта визуализация проходит без какой бы то ни было эмоциональной реакции, значит, это НПТ. Если эмоциональная реакция есть, её нужно изучить. Скорее всего, она базируется на какой-то разновидности страха.

Метод осознанного питания, описанный выше, развивает в практикующем навык различения НПТ и эмоционального желания поесть. Осознанное питание помогает выбрать диету и поддерживать её без труда.

## Эмоции.

Эмоции очень часто заставляют человека есть. Особенно, если человек живёт в обществе, где еды в достатке. В сфере Инстинкта, у жителя такого общества, существует масса заблокированных эмоциональных реакций, чувств, мыслей и представлений. Они там копятся от рождения, некоторые из них берут своё начало в предыдущих жизнях. Интеллект не знает об их существовании. Когда подсознание не справляется с решением возникающих проблем, оно призывает на помощь интеллект. Если у интеллекта нет времени или желания справиться с задачей, в работу вступает инстинкт. А он полагается на простейший и ближе всего лежащий вариант решения – включить чувство голода. И внимание, таким образом, полностью отвлекается от проблемы, и устремляется на задачу устранения голода, и поиск еды. Вот в этот момент-то и стоит спросить себя: а чувствую ли я голод? Еды требует моё тело или мой разум?

Увы, мало кто начинает так рассуждать, при возникшем чувстве голода. Люди скорее начнут безмысленно внедрять разнообразную пищу в свои тела. А тела, в результате, страдают, ибо перед ними встаёт задача по переработке и удалению того, что им на самом деле было не нужно.

Если человек, во время возникновения голода не анализирует, откуда он взялся, он просто плывёт по течению, по простейшей программе, предлагаемой Инстинктом. И никакие проблемы в эмоциональной сфере не решаются. Они просто отодвигаются на потом.

Во время голодания, многие заблокированные эмоции вскрываются. И это может показаться человеку весьма неприятным. Человек начинает переживать, нервничать. Он быстренько связывает своё состояние с голодом, и приходит к простейшему решению – чтобы избавиться от плохого настроения, надо поесть. Но вместо очередного блокирования, стоит разобраться, откуда что берётся. Если проследить природу возникновения голода, и устранить её в зародыше, пропадёт и голод. Процесс очищения психической сферы неразрывно связан с голодом.

Труднее всего, очищение психики от старых блоков, даётся полным людям. Строго говоря, это их психика сделала их такими. Они пытались едой «откупиться» от неприятных эмоций, которые проявлялись как чувство голода. Очевидно, что таким людям, голодание показано более всего. Увы, голодание для них трудно. Бывают даже смертельные случаи. Но человек умирает не от истощения, а, от того, что, не может справиться с эмоциями, вставшими, перед его разумом в полный рост.

Здесь мы открываем для себя ещё одну роль, которую играет пища на планете Земля. Это своеобразный наркотик, позволяющий людям забыть на время, то, что им неприятно. Передозировка этого наркотика ведёт к полноте.

Голод также может возникать из-за паразитов, живущих в человеке (к примеру, в кишечнике). Они могут влиять на центр чувства голода в мозгу, убеждая его, в том, что телу требуется определённая пища. Очень многие люди любят сладкое, жить без него не могут. Сладости – лучшая пища для паразитирующих организмов.

## **Привычка.**

Привычка, это действие, проявляемое при особых обстоятельствах. Привычка тесно связана с процессом поглощения пищи, и является причиной того, почему люди едят, не испытывая НПТ. Человек не задумывается, зачем он ест – нужно это ему или нет. Он ест, потому что привык делать это.

Одна из самых распространённых привычек – привычка питаться за столом в определённое время. Завтрак, обед, ужин, перекус. Человек привыкает к расписанию, а оно не имеет ничего общего с НПТ.

Другая привычка касается типа еды. Чай без сахара с печеньем на полдник. Кофе со сливками и сахаром на завтрак. Мороженое во время ходьбы по улицам. Чипсы перед телевизором... Вот лишь некоторые распространённые пищевые привычки. Вы можете добавить в этот список свои. Человек выбирает еду по обстоятельствам, по привычке. Это происходит из-за влияния общества.

Привычка настраивает тело так, что оно, попав в определённые обстоятельства, начинает испытывать голод, а точнее – желание съесть что-то определённое. Так общественное влияние программирует Инстинкт.

От привычки избавиться гораздо проще, чем от пристрастия (привязанности). Как различить привычку и пристрастие? Посмотрите на эмоциональную реакцию. Если отказ от действия не вызвал эмоционального всплеска, то это была простая привычка. Попытка избавиться от пристрастия, скорее всего, будет сопровождаться неприятными эмоциональными выбросами (может даже реагировать тело): раздражительностью, злостью, приступами ненависти. Иными словами, чем меньше эмоциональный отклик, тем слабее пристрастие. А чёткой границы между привычкой и пристрастием нет.

## **Пристрастие.**

Еда – это одно из самых мощных пристрастий человечества. Человек становится зависим от еды и питья вообще, или съедания и выпивания чего-то особенного. Пристрастие похоже на привычку, но при попытке избавиться от него, тело и психика начинают сопротивляться.

Чаще всего, человек пристращается к сахару, кофе, прохладительным напиткам, соли, молочным продуктам, хлебу, мясу. Когда пристрастившийся вдруг решает избавиться пристрастия к определённому продукту, тело начинает усиленно требовать именно его. К примеру, при попытке отказаться от мяса, тело будет пытаться заполучить его, постоянно напоминая вкус мясных блюд, заставляя всплывать в памяти вид и запах. Пока требование не удовлетворено, настроение ухудшается, человек ни о чём кроме мяса не думает, оно ему может даже сниться.

Здесь легко ошибиться, приняв эти сигналы тела за НПТ или за активность паразитов. Человек, не освоивший метод осознанного питания, не сразу поймёт (если поймёт вообще), откуда взялось это желание, и нуждается ли тело реально в куске мяса. Но, с регулярной практикой осознанного питания, навык вырабатывается, и такая задача перестаёт представлять трудность.

Сильное желание съесть что-то определённое может быть вызвано и паразитами. В человеке живёт огромное количество паразитов. Многие из них влияют на вкусовые предпочтения. Можно сказать, паразиты поработают человека, заставляя его есть то, что им нужно для их роста и развития. Организмы класса плесени, например (а это самый распространённый паразит, обитающий в кишечниках землян), могут превратить человека в закоренелого сладкоежку.

Чем сильнее пристрастие к еде, тем труднее даётся голодание. И проводить его в одиночестве гораздо неприятнее. Пристрастие к еде, проявляет те же симптомы, что и пристрастие к алкоголю, наркотикам или табаку. Человек живёт с этим пристрастием с рождения.

Именно пристрастие к еде является причиной того, что человеческое тело нормально функционирует менее ста лет, и почти всю жизнь только старится.

## **Вера и страх.**

Эти факторы часто влияют на то, какой рацион выбирает себе человек. Вера в незаменимость тех или иных продуктов, строится на страхе того, что без них тело непременно заболеет или умрёт. Помимо этого, человек может верить, что получение каких-то особенных веществ принесёт пользу.

Вот некоторые примеры (я привожу лишь ошибочные взгляды):

- Питьё молока делает зубы и кости крепче, потому что в молоке содержится много кальция.
- Человек нуждается в разнообразной пище.
- Человеку необходимо есть фрукты и овощи.
- Мясо необходимо для роста, так как оно является источником витамина В.
- Каждый должен выпивать не менее двух литров воды в день.
- Нужно есть часто, но понемногу.
- Тому, кто тяжело работает, нужно усиленно питаться.
- Ешь побольше, и вырастешь большим и сильным.

Эти, и многие другие убеждения передаются из поколения в поколение. Им следуют вслепую, им подчиняют рацион. Люди, верящие в это, едят только потому, что верят, что еда оказывает влияние на их тела. Отсюда же берутся всевозможные диеты – очистительные, для похудения, оздоровительные и т.д.

На самом деле, тело самодостаточно. И ему реально требуется лишь ум, управляющий им. Чем сильнее человек верит в то, что телу требуется что-то извне, тем больше он ставит тело в зависимость от внешних факторов.

Каждый человек – это отдельный мир. И нужды у всех одинаковыми быть не могут. Поэтому не может существовать общих правил рациона. Единственно правильный рацион, это насущные потребности тела.

Очень распространено убеждение, что человеку нужно побольше есть, чтобы обеспечить себя силой и энергией для тяжёлой работы. Человек, полагающий, что пища, это что-то вроде топлива для двигателя, наиболее предрасположен к перееданию. Это утверждение не лишено оснований, ибо недополучение того, что требуется для НПТ, действительно может привести к ослаблению тела. Но это не значит, что чем больше съешь, тем сильнее будешь. Однако, и НПТ поддаются регулировке и управлению Инстинктом.

Ложные верования приводят к тому, что человек потребляет пищу вредящую ему, перегружающую. К примеру, утверждение «человек должен есть много фруктов» неверно. Не нужно дополнять рацион фруктами, нужно чтобы их доля была в рационе пропорционально больше.

Вы сами видите, что верования и страхи, связанные с пищей, больше вредят, чем приносят пользы. В особенности страдают беззащитные дети, так как, они не в состоянии сами регулировать собственный рацион, и вынуждены подчиняться заставляющим есть родителям.

Есть ещё мнение, что недоедание предложенной порции – оскорбление судьбы, и она обязательно в будущем отомстит за это недостатком еды.

Убеждение в том, что пища, богатая витаминами, минералами, питательными веществами – необходима. Люди верят, что кальций, содержащийся в молоке, укрепляет костную ткань, и поэтому нужно пить молоко. Увы, всё обстоит иначе. Питьё молока в больших количествах (особенно, произведённого промышленным способом), лишь негативно влияет на тело. Подробное объяснение процесса потребовало бы отдельного разговора, касающегося влияния разных продуктов на человека.

Так или иначе – питание, спровоцированное не НПТ, а страхами или убеждениями – вредно.

## **Скука.**

Скука и еда часто бывают связаны. Вспомните – вы когда-нибудь начинали что-то есть только потому, что было нечего делать? В ожидании чего-то? Для того чтобы убить время?

Занятость, поглощающая человека во время приготовления еды, поглощения её, и после – уборки со стола, мытья посуды, даёт иллюзию заполненности жизни, когда больше нечем заняться.

Если вам скучно, вместо еды, можно помедитировать, заняться энергетическими упражнениями. Еда из-за скуки перегружает организм, становится виновником потери времени, денег, энергии.

Человек, решивший съесть что-то от скуки, как правило, выбирает продукт из-за вкуса. Выстраивается цепочка: скука – желание от неё избавиться – временное повышение настроения. Как вы можете сами заключить, такая зависимость не может не быть пагубной. Часто это приводит к полноте и возникновению всевозможных болезней. И до пристрастия здесь недалеко.

## **Решение измениться.**

Оно, как правило, базируется на предполагаемой пользе, которую принесёт изменение диеты. Такое решение, человек принимает исходя из внешнего вида своего тела, здоровья, настроения, состояния психики.

Самый распространённый повод – похудение. Все знают, что избыток еды, ведёт к ожирению. Значит, снижение её потребления, и изменение качества произведёт обратный эффект.

Решившись, человек выбирает что, когда и в каких количествах ему есть. Во время составления диеты, человек руководствуется своими знаниями и верованиями.

Решение изменить диету, как правило, принадлежит людям, заинтересованным в сознательном саморазвитии. Человек выбирает из массы продуктов те, которые будет потреблять. Он выбирает время приёма пищи. И если это происходит сообразно НПТ, такая диета позитивно влияет на человека. Если нет – скорее всего, она принесёт вред.

Особое решение – отказаться от еды навсегда (собственно, о чём эта книга). И в этом случае, необходимо учитывать НПТ. Если решение отказаться от пищи не идёт в разрез с НПТ, то переход удастся, и принесёт только пользу. Если нет – только вред.

Если ваше желание отказаться от еды не поддерживается насущными потребностями тела, будет правильно поработать над их изменением, посредством визуализации, например.

## **За компанию.**

Социальные обычаи и условности очень часто принуждают человека есть. Чаще всего, во время всяческих застолий потребляется излишне много пищи, и она вовсе не того качества, которое потребно для НПТ. А окружающие побуждают съесть, попробовать ещё что-то. И условия для приёма пищи самые неподходящие – много разговоров, отвлечений.

Менять привычки нелегко, но нужно, если они касаются вашего здоровья. Можно и в компании питаться правильно, но делать это труднее, потому что невозможно сфокусироваться только на себе и своих ощущениях.

Вы можете представить себе какое-то празднество без еды? Если заранее проинформировать участников об этом, многие, скорее всего, не придут вовсе.

## **Вкус, запах, вид.**

Эти факторы могут быть так привлекательны, что человек съест или выпьет что-то, даже не ощущая голода или жажды. Так называемое кулинарное искусство – значимая часть человеческой культуры. Но вкусно выглядящая еда (форма, цвет, украшения), часто вовсе не такая уж и вкусная.

Очень много вреда человек причиняет себе, используя приправы. Соль, сахар, специи, усилители вкуса, вещества улучшающие внешний вид, запах – всё это считается приправами. Почему их использование вредно? Потому что, они своим действием изменяют естественные качества еды, и вводят в заблуждение тело, обманывая его систему восприятия.

«Это безвкусно», «это пресно» - если человек так отзывается о пище, значит, в данный момент она ему не требуется. Для тела будет лучше вовсе не есть непривлекательную пищу, а не «улучшать» её приправами. Чувство вкуса работает в тесном контакте с НПТ, и обманывать его не стоит. Если телу что-то действительно требуется, чувство вкуса отзовётся о еде, как об изумительной, прекрасной, даже если она несолёная и без перца. Может даже быть так, что если пищу чем-то приправить, она перестанет быть привлекательной.

Картошка без соли, может быть замечательной на вкус, если она правда нужна телу в данный момент. Но если она не требуется, то вкус её будет пресным и непривлекательным. Лесные ягоды – клубника, земляника, смородина, вкусны сами по себе. Но если они телу не нужны, нам кажется, что они «недостаточно сладкие», и мы начинаем добавлять сахар, взбитые сливки и т.д.

Приправы, обманывающие тело вкусом, заставляют человека съесть больше чем нужно, и не то, что нужно для НПТ. В итоге, человек ест только из-за вкуса, а не из-за НПТ.

Приправы делают человека зависимым. Соль, сахар, перец – самые распространённые пищевые наркотики.

Отказ от приправ, очень благотворен для человека. Так можно более полно полагаться на своё чувство вкуса, лучше понимая, что именно требуется телу в данный момент. Принцип прост – если пища без приправ кажется вам невкусной, она вам не нужна.

Есть люди, которые на приправах сделали себе состояния. Фаст фуд весь построен на скрупулёзно разработанных вкусовых композициях. «Вкусная» еда продаётся хорошо. Обман чувства вкуса приобрёл поистине планетарные масштабы, оборачиваясь ожирением, болезнями и смертями.

## **Бедность, нужда.**

Это заставляет людей жалеть о недоеденной пище. Лучше съесть, или оставить на потом, чем выкинуть. В обществе не принято выбрасывать еду, это зазорно. Считается, что такое поведение может привести к нищете. Это явление целиком проистекает из человеческих страхов.

Повторный разогрев пищи, ухудшает качества пищи. Приготовленная пища портится быстрее, чем сырая. А разогретая – ещё быстрее.

Люди, испытавшие тяготы голода, во время войны, всевозможных катастроф, имеют особое отношение к еде. Они убеждены, что пищу ни в коем случае нельзя выбрасывать. Они постоянно помнят о миллионах голодающих по всему миру, и выбрасывание еды вызывает в них сильное чувство вины.

Мой дедушка (очень сердечный человек) был таким. Он предпочитал съесть варёную картошку, пролежавшую в холодильнике несколько дней, а не выбросить её. Даже, если не был голоден. Он даже держал свинью, чтобы не выбрасывать пищу, а хоть кого-то, но кормить отходами.

## **Принуждение.**

Что касается еды, принуждение – самый распространённый и самый серьёзный вред, наносимый родителями детям. Принуждение детей съесть больше, чем они хотят, есть то, что они не хотят – кто с этим не сталкивался? Дети должны быть свободны в вопросе количества съедаемой еды. Ребёнок себя голодным не оставит. Разумеется, родителям следует ограждать детей от свободного выбора таких продуктов, как: сладости, чипсы, пицца, фаст фуд. Также, не стоит злоупотреблять молочными продуктами и выпечкой.

Часто, родители идут на различные уловки, чтобы заставить детей поесть. Им говорят, что может случиться что-то плохое, если тарелка не будет чиста, что их кто-то заберёт, или что-то в этом роде. Это принуждение в чистом виде. Это вредит психике ребёнка, и впоследствии, вполне может

проявиться каким-то нарушением взаимоотношений уже повзрослевшего человека с пищей.

Вопрос времени приёма пищи, тоже часто становится поводом для принуждения. Ребёнку не дают есть тогда, когда он хочет, и заставляют дожидаться момента, когда еда будет приготовлена. И, соответственно, в «полагающееся» для еды время, если ребёнок не оказывается голоден, его заставляют съесть всё до последней крошки.

Так называемый «пищевой режим», которому человек старается следовать, и к которому пытается приучить своих детей, вполне может не согласовываться с НПТ.

Запреты на какие-то продукты – это тоже насилие. Вполне возможно, если человек точно знает, что он хочет съесть, так проявляется его НПТ.

Запреты и уловки, связанные с пищей, могут иметь право на жизнь, если дело касается ограждения детей от привычки к явно вредной пище: конфеты, копчёная и жареная еда, молокопродукты. В этом вопросе, следует лучше образовывать ребёнка, и не злоупотреблять запретами. Тяга к этим продуктам не имеет ничего общего с НПТ, и продиктована пристрастием.

## **Награда.**

Награда в виде еды, как поощрение самого себя или кого-либо – веская причина покушать. Вам случалось, утешать, или баловать себя чем-то вкусненьким?

Примеры: «Такой нервный был день! Я заслужил право съесть что-то хорошее!», «Я не сдал экзамен. Утешу себя мороженым», «Мы молодцы! Давай отпразднуем это в ресторане!».

Эта проблема, скорее всего, идёт из детства. Часто, родители поощряют детей каким-то лакомством, за выполненную работу, или сделанное задание. Возникает стойкая привязка: сделанное дело – приятный вкус во рту.

Часто пища, например, конфеты или пирожки, бывает призом во всевозможных детских конкурсах или соревнованиях. Так мы с детства превращаем еду в награду. Показываем ребёнку, что за вкусное, можно и поработать или побороться.

Еда в утешение или в награду тоже не согласуется с принципом НПТ. Это ещё сильнее привязывает человека к пище. Если вы, разобравшись, в себе, обнаружите такую привязку, постарайтесь её удалить. Избавившись от неё, вы почувствуете себя свободнее.

## **Заземление.**

Это особая причина, и она, как правило, связана с процессом перехода на ЖБЕ. Потребление пищи «заземляет» человека, не позволяет ему уж очень высоко «воспарить в небеса» духовности, в том случае, если он ещё не совсем готов к этому. К тому же, некоторым неедящим, нужно балансировать между материей и духом.

Одна из функций пищи – поддерживать связь между человеком и физической материей, в частности, Землёй. Грубо говоря, еда «нагружает» человека, чтобы он не «воспарил» к небу, как воздушный шар. Но избыток еды, может перегрузить человека, и он так никогда и не поднимет глаз в небеса.

Для некоторых неедящих, которые ещё не научились балансировать между материей и духом, приём пищи – вспомогательный фактор, для контакта с земным миром. Вот почему, неедящие, время от времени, съедают что-то. Чем ниже вибрации еды, тем дольше и плотнее человек «заземлён». К примеру, стакан морковного сока, заземлит человека несильно и на короткое время. А, вот, жирный гамбургер (того же веса), «пригвоздит» к земле надолго.

Неедящие по-разному оценивают внезапно возникающее желание поесть. Некоторые говорят, что просто хотят «поддерживать в форме» свое чувство вкуса, которое они вырабатывали всю жизнь. К тому же, редкое желание что-то съесть, иногда бывает проявлением НПТ. В этом случае, пища идёт на пользу.

Обычные, не неедящие люди, тоже иногда нуждаются в заземлении. Часто, это люди, сосредоточенные на духовной стороне жизни. В знак уважения, я называю таких людей «ангелами». Им приходится иногда есть что-то тяжёлое, чтобы не выпасть из контакта с окружающим миром.

Если контакт с Землёй ослабевает, о таком человеке говорят «выпал из реальности». Одним из проявлений такого «выпадения» может стать болезнь.

Я знаю людей со слабым контактом с Землёй. Они страдают от этого, потому что, к примеру, им трудно найти хорошую работу, или удержаться на ней. Если их рацион загрубить, они смогут лучше настроиться на вибрации окружающего мира, и жить в нём, и по его законам станет легче.

То, что называется смертью от голода, не всегда случается по причине истощения. Многие умершие в результате прекращения приёма пищи люди, «ушли» не из-за голода, а оттого, что их контакт с материей стал слишком слабым. Ослабевание этого контакта, ухудшает, а затем, делает и вовсе невозможным, существование в физическом теле. И его приходится покидать. Бывает, что человек сознательно покидает тело навсегда, предпочитая жизнь в иных мирах, где материальная составляющая не так довлеет.

## **НЕЕДЯЩИЕ.**

Никто не знает точно, сколько неедящих (бретарианцев, питающихся праной) живёт на Земле. Я не знаю о подобной статистике. По разным источникам, количество таких людей варьируется от нескольких единиц, до нескольких тысяч. По моим личным представлениям, на Земле проживают сотни тысяч людей, не нуждающихся в физической пище.

Несомненно то, что многие из неедящих – высокоразвитые в духовном плане люди. Большинству из них популярность не нужна. О них не говорят СМИ, и поэтому они остаются в неизвестности.

Другая (большая) часть неедящих – люди, которые никогда и не слышали ни о каких гипотезах и теориях, касающихся неедения. Они не едят просто потому, что это не в их привычке, не в их природе. К сожалению, часто происходит так, что окружающее их общество считает их ненормальными, больными.

Особый случай – анорексичные люди. Анорексия – это болезнь, психическое расстройство. Но среди аноректиков, лишь небольшой процент реально являются таковыми. Большинство из них просто не догадывается о своём врождённом или развитом умении обходиться без пищи. А общество спешит признать их больными.

Некоторых неедящих так просто и не распознать. Они позволят вам пригласить себя на чашечку кофе, или на ужин, они даже готовы поучаствовать в банкете. Они едят исключительно по социальным

причинам. Они не хотят привлекать внимание, становиться объектами пристального интереса окружающих. Но на самом деле, пища им не нужна.

Ниже, я привожу имена и истории некоторых неедящих, которые прославились невольно благодаря прессе, или специально действуют, распространяя сведения о своих исключительных качествах.

Эти люди, на момент составления списка (2001 год) были неедящими, но гарантировать это я не могу, ибо не проводил никаких специальных исследований.

### **Аленара**

Швеция. Ещё в подростковом возрасте обнаружила пагубное влияние пищи на тело. С этого момента, она пошла по пути бретарианства. Хотя, таковой, она себя не именует. Она одна из немногочисленных людей на Земле, кто очень хорошо разбирается в предмете и может многое объяснить.

На её веб-сайте много информации:

[http://www.angelfire.com/stars3/breathe\\_light](http://www.angelfire.com/stars3/breathe_light)

### **Балайогини Сарасвати**

Амма, Индия. В течение трёх лет питалась только водой, по сообщению издания «Rosicrucian Digest», июнь 1959 года.

### **Барбара Мур**

«Героическая Барбара Мур» - так называется статья в газете «London Sunday Cronicle» от 17 июня 1951 года. В статье читаем:

«Пятидесятилетняя женщина, которой на вид едва дашь 30, заявила вчера, что ненавидит еду, что победила возраст, и собирается прожить до 150 лет. Всё это возможно, по её словам, благодаря отказу от пищи. Ещё двенадцать лет назад, она питалась трижды в день. Постепенно, за двенадцать лет, она сократила свой рацион до нескольких травинок, одуванчика, клевера, съедаемых ежедневно, и иногда, стакана фруктового сока. Пять лет назад она полностью переключилась на соки, сырые помидоры, апельсины и травы. Сейчас же, она не потребляет ничего, кроме обычной воды, с добавлением нескольких капель лимонного сока. Она утверждает: «В воздухе и солнечном свете, есть гораздо больше того, чем можно заметить невооружённым глазом, или даже с помощью научных

приборов. Секрет в том, как научиться поглощать это – космическое излучение, - и превращать его в пищу».

Ежегодно, она ездит в Швейцарию, исследует горы, дышит горным воздухом и пьёт воду из родников. «Понимаете, - говорит она, - клетки моего тела и кровь полностью изменились. Я неподвержена усталости и голоду, и нечувствительна к жаре».

Барбара погибла в автокатастрофе, путешествуя по Соединённым Штатам Америки.

### **Кристофер Шнайдер**

Родился двадцатого января 1962 года в Германии. Говорит о себе: «Я не ем с августа 1998 года (...) это позволяет мне пережить удивительный опыт, и события. Я съедаю немного шоколада, сладостей, сыра, иногда ежедневно, иногда раз в неделю. Я ем, чтобы удовлетворить своё чувство вкуса, чтобы заземляться, а не из-за необходимости в питании. Почти ежедневно я пью капучино (это что-то вроде ритуала), или разбавленные водой соки».

С 1999 года, в Германии (район Бад Рейхебхал), Крис ведёт курсы, посвящённые прохождению 21-дневного процесса. Он помогает людям, стремящимся к жизни в Свете, пройти процесс. Он также занимается природной медициной, ребёфингом, кинезиологией, РэйКи и духовным целительством. Он ведёт курсы, и делится своими знаниями со всеми, кто желает. Его слова: «Вся моя работа посвящена поиску силы, и связи между внутренним единством и Божественным началом, которое имеется в каждом из нас». Сайт Кристофера:

<http://www.chi-production.de>.

### **Эвелин Леви**

Бразильянка, живёт с мужем Стивом в США. Отправившись в одиночное путешествие в Перу, где она не ела в течение пяти дней, заинтересовалась бессмертием и жизнью в Свете. С того момента, она начала естественный процесс повышения собственных вибраций, что вылилось в исчезновение чувства голода. Позже, в 1999 году, когда её муж принял решение отказаться от пищи, она сделала то же самое. Её веб-сайт:

<http://vivendodaluz.com>.

### **Гири Бала**

Индианка, родившаяся в 1868 году, не брала в рот пищи и воды с 1880 года. Всю жизнь прожила в Бенгальской деревеньке Биур. Её способности были тщательно проверены Махараджей Бурдуана. Её доставили во дворец, где держали взаперти долгое время, следя, не питается ли она чем-либо. Убедившись, в её способностях, её выпустили, объявив, что эта женщина и вправду существует только на энергии Света. Она использовала особую йоговскую технику, с помощью которой, заряжала своё тело энергией космоса, воздуха и солнца.

Оно рассказала свою историю Йогананде, когда встретила с ним в свои 68 лет. К этому времени, она уже не ела более 56 лет.

Ребёнком, она не испытывала проблем с аппетитом, более того, была большой любительницей поесть. За это, ей порой, приходилось терпеть насмешки. В девять лет, её обручили, и она переехала в дом своего будущего мужа. Свекровь Гири постоянно издевалась над обжорством девушки, и однажды довела её до того, что Гири поклялась до конца своих дней не прикасаться к пище. Она в отчаянии убежала из деревни, молясь о встрече который научил бы её как питаться Светом. Такой гуру появился, и преподавал ей техники Крийя Йоги. С этих пор, Гири больше не притрагивалась к пище.

### **Хира Ратан Манек**

Родился и живёт в Индии. На глазах у врачей и учёных провел два длительных поста – в 211 и 411 дней, питаясь только водой. Манек – самый тщательно изученный неедящий в мире. Его веб-сайт:

<http://www.solarhealing.com>

### **Джек Дэвис**

Живёт на Гавайских островах. После посещения семинара Уайли Брукса (см. ниже), постепенно «сокращал и изменял свой рацион». Его история подробно описана на сайте <http://breatharian.info>

### **Джасмухин**

Австралийка, которая после прохождения 21-дневного процесса в 1993 году, не ела два года. Затем, она начала экспериментировать с малыми порциями сладостей, кофе, чая. Она говорит, что не нуждается в еде, но балует своё чувство вкуса, иногда съедая немного картошки, сладостей или выпивая кофе. Иногда делает это во время длительных перелётов, чтобы

понижить свою энергетику и заснуть. По её заявлению, ежедневно, она получает с пищей менее 300 калорий. Веб-сайт Джасмухин содержит немало интересной информации: <http://www.jasmuheen.com>

### **Иоахим М. Вердин**

Это я ☺ Моя история изложена в данной книге. Подробности, на <http://breatharian.info>

### **Камилла**

Полячка, живущая в Лондоне. Увлекается эзотерикой, философией, секретами жизни. Жизнь без еды у неё началась 11 августа 1999 года, когда, находясь в уединении в монастыре, она получила посвящение. Это стало следствием посещения семинара Джасмухин, несколькими неделями ранее. С первых моментов семинара, Камилла поняла, что «Уже прошла через Процесс. Это как операция без скальпеля. Ты чувствуешь это на самом глубоком уровне». Она не ограничивает себя в том, чтобы иногда съесть немного хрена или маринованных грибов. Отход от еды положительно сказался на здоровье Камиллы. У неё излечился рак крови, диабет и паралич правой ноги. Сейчас Камилла питает здоровьем.

### **Казимир Карвот**

Поляк. Перед переходом на жизнь в Свете, в 1999 и 2000 годах, он долгое время жил на природе, где работал над собственным духовным ростом. Как и в случае многих неедящих, его нынешнее состояние – результат 12-летней духовной работы над собой. Он жил в крайне скромных условиях, на окраине деревни. В феврале 2001 года, он прошёл 21-дневный процесс. Теперь он заявляет: «я живу, благодаря Свету».

### **Марта Робин**

Француженка. Родилась в 1902 году (Шатонёф де Галор), никогда не покидала родную деревню. С марта 1928 года, она не могла принимать никакой пищи. Любая попытка что-либо съесть, провоцировала рвоту. Она не могла глотать даже воду. Также, она не могла спать. Врачи были

бессильны ей помочь. Марта переселилась в монастырь, где, провела в уединении, жизнь, полную молитв и созерцания.

### **Прахлад Джани**

В статье газеты «India Times» за 21 ноября 2003 года, говорится о человеке, который заявляет, что не ест и не пьёт вот уже 68 лет. Медицинское обследование, проводившееся в течение десяти дней, показало, что Джани и правда ничем не питается, обладает совершенным здоровьем, и вес его тела стабилен.

### **Стив Торренс**

Американец, муж Эвелин Леви. В начале 1999 года, он прочёл книгу «Жизнь и Учения Мастеров Востока», которая произвела на него сильное впечатление. По его словам, он пришёл к выводу, что «наши тела не нуждаются в физической пище, но им пришлось приспособиться к ней, по принуждению. Еда – не только не нужна, но и вредна для здоровья и духа»

### **Солнечный Йог Умашанкар**

Умашанкар-джи открыл метод поглощения энергии напрямую из Солнца, который назвал «Солнцеедение» Этот метод позволил ему полностью избавиться от нужды в пище, воде и сне. Он говорит: «с 17 августа 1996 года, по 7 декабря 1996 года, я ничего не ел и не пил. Но, по постоянным просьбам родственников, мне пришлось восстановить обычное потребление пищи».

### **Сурия Джовел**

Основатель СурияЙоги. Больше информации на сайте [www.suriayog.org](http://www.suriayog.org)

### **Тереза Нойман**

Родилась в 1898 году в Северной Баварии. В возрасте двадцати лет, оказалась слепой и парализованной, в результате несчастного случая. В 1923 году, чудесным образом исцелилась. С тех пор, Тереза ни брала в рот ничего, кроме ежедневной маленькой облатки для причастия.

На её руках, ногах и груди стали еженедельно проявляться стигматы, или священные раны. Йогананда утверждал, что в прошлой жизни, Тереза Нойман была Марией Магдалиной. И что она теперь снова здесь, чтобы показать всему миру, что можно жить на Божественной энергии.

За 36 лет, что Тереза носила на себе стигматы, тысячи паломников посетили её дом, и были свидетелями этого чуда. Тереза умерла в 1962 году. Её жизнь описана в книге Паолы Дживетти «Тереза Нойман»

### **Васанта Эджма**

Васанта много лет молилась о том, чтобы Бог дал ей возможность жить лишь Его благословением. В течение десяти лет, Васанта практиковала голодания, молитвы, медитации, уединения, в поиске Бога в себе. «Я не знаю как, но Бог услышал мои молитвы, и 13 августа 2001 года, я почувствовала, что начала 21-дневный процесс перехода на Свет. Это невероятно Божье благословение – свобода от материи. Я испытала эту Божью свободу. Теперь я понимаю разницу между знанием Пути и самим Путём. Невозможно описать это состояние, когда ты живёшь вне всяких ограничений и правил, в мире, где всё возможно». Больше информации на сайте Васанты: [www.vasanta.prv.pl](http://www.vasanta.prv.pl).

### **Вона Танси**

Цитата из её веб-сайта [www.vonatansey.com](http://www.vonatansey.com): «Вона живёт на Вселенском Духовном Свете с сентября 2001 года. Ей не нужна пища для поддержания тела в здоровой форме, с оптимальным весом и высокой жизненной энергией. Её тело настроено на высокие вибрации, в резонансе с Божественным Сознанием и безусловной Любовью»

### **Уайли Брукс**

Американец, один из самых давно известных бретарианцев. По его заявлениям, он не ест последние тридцать лет. Он утверждает, что еда – это приобретённая привычка. Его сайт: [www.breatharian.com](http://www.breatharian.com).

### **Уилл ван дер Меер.**

Голландец, живущий в США, штат Монтана. Когда он проводил свой семинар в Польше, в ноябре 2003 года, он утверждал, что не принимает пищу с марта 2001 года.

## **Чу Фан**

Китайка. В декабре 1996 года, японское издание «Borderland» опубликовало о ней статью, в которой говорится о том, что эта женщина не питается ничем вот уже шесть лет (на момент публикации), и при этом, совершенно здорова. Больше информации на сайте: [www.longevitywatch.com](http://www.longevitywatch.com)

## **Зинаида Баранова**

Русская, 67 лет, учитель. Живёт без пищи и воды с марта 2000 года.

## **Тысячи других людей**

Сколько ещё на Земле живёт тех, кто не притрагивается к пище и воде? Люди из разных слоёв общества, разных верований – всех их объединяет одно: свобода от пищи. И у каждого – своя, уникальная история. Большинство из них не афиширует своих возможностей, чтобы не навлечь на себя излишнего общественного внимания, и возможного негатива.

Вы один из них? Пожалуйста, свяжитесь со мной, расскажите свою историю, поделитесь своим опытом, зайдите на форум единомышленников на моём сайте.

# ЛЕЧЕБНОЕ ГОЛОДАНИЕ

По статистике, голодание, является эффективнейшим физиологическим методом лечения. Это самый быстрый и самый дешёвый метод для:

- избавления от большинства серьёзных заболеваний (рак, диабет, сердечно-сосудистые заболевания, гипертония, экзема, астма и так далее)
- постоянного улучшения здоровья
- омоложения
- избавления от токсинов и паразитов
- подъёма уровня энергии
- улучшения состояния психики

Множество людей в мире страдают так называемыми «болезнями цивилизованного общества». Зачастую, такие болезни считаются неизлечимыми. Лечебное голодание может с ними справиться.

В каждом индивидуальном случае, срок лечебного голодания может варьироваться от одного дня, до... иногда нескольких месяцев или лет. Но в случае с обычным, среднестатистическим жителем «цивилизованного общества», без лишнего веса, максимальный срок голода составит шесть недель. Чаще всего, выбирают сроки от семи до двадцати восьми дней. Практически каждый, психически здоровый человек может голодать, если только он не боится этого, и его не заставляют. Эмоции (а не недостаток еды), просыпающиеся в человеке, страх – вот что убивает.

Вот несколько основных методов лечения голоданием:

1. Сухое голодание – ничего не попадает в тело. Ни пища, ни вода. Ни одной капли.
2. Обычное голодание – единственное, что человек может в себя принять, это чистая вода.
3. Голодание с травными настоями и отварами – можно употреблять только их.
4. Голодание на соках (хотя, вернее это было бы назвать «жидкостной» или «соковой» диетой) – человек пьёт только соки – фруктовые или овощные.

## Сухое голодание.

Согласно принципу «лучшее решение – простейшее решение», сухое голодание, во время которого в рот нельзя брать ни капли воды, производит мощнейший очистительный и оздоравливающий эффект в теле. Чтобы довести процесс до совершенства, по идее, лучше даже не прикасаться к воде. Даже не мыться. Тело должно забыть о существовании воды на весь период голодания.

Можно утверждать, что одна неделя сухого голодания, по эффективности равна двум или трём неделям обычного голодания, с водой.

Такое голодание может длиться от одного до четырнадцати дней. Это зависит от некоторых факторов. Чем суше воздух и чем больше его температура, тем меньше человек сможет обходиться без воды. Чем больше физической активности, и как следствие – испарений через поры, тем меньше срок без воды. В нормальных условиях (температура, влажность, физическая активность), средний человек, в умеренном климате может голодать всухую до семи дней.

Тело может слегка обезводиться во время такого голодания. Это не страшно, но нужно следить, чтобы обезвоживание не стало слишком сильным. Сильное обезвоживание – необратимый процесс, и без функциональных повреждений телу уже не восстановиться. В критических случаях обезвоживания наступает смерть.

Обычно, в первые четыре дня, человеку не требуется никакая помощь. Но в последующие дни, нужно пристально следить за уровнем гидратации тела. Например, по состоянию кожи.

Ещё один важный фактор, влияющий на период сухого голодания – количество разнообразных веществ, которые должны быть удалены из тела. Например: если человек любит солёную пищу, это означает, что в его теле излишки соли. Это осложнит и укоротит сухое голодание. В этом случае, разумно было бы сначала эти излишки удалить – например, несколькими днями обычного голодания, с водой.

Вот пример правильной процедуры: вы начинаете с обычного голодания, на воде. С восьмого дня, вы прекращаете пить воду. Так, вы вступите в сухую фазу, уже избавившись от соли и большинства веществ, которым требуется вода для растворения и удаления.

Обычно, после двух-трёх дней обычного голода, жажда пропадает, так что через неделю, вы без проблем расстанетесь с водой.

## Голодание с водой.

В этом случае, во время голодания можно употреблять только воду и ничего более. Это должна быть чистая вода, лучше всего – дождевая или топлёный снег (собранный вдали от возможных загрязнений). Можно также, использовать дистиллированную воду. В этом случае, её следует охладить до появления кристаллов льда, а потом дать прогреться естественным способом до комнатной температуры.

В воду ничего нельзя добавлять – ни соль, ни сахар, ни сок, ни чай, ни кофе, ни мёд. Вода с примесями, возбуждает процесс пищеварения, и это не даст организму перейти на режим внутреннего питания (с выключенным пищеварительным трактом). Голодание, когда не включился режим внутреннего питания – путь к быстрому истощению. Симптомы этого – ухудшающееся настроение, быстрая потеря веса. Этот процесс опасен, если его затянуть, он может привести к смерти.

Голодание на воде может продолжаться от одного дня, до нескольких (в особых случаях – до двенадцати) месяцев. В целом, продолжительность зависит, среди прочего, от накоплений подкожного жира и физической активности голодающего. В среднем, чтобы «сжечь» один килограмм жира, требуется от двух до четырёх дней. Со временем, скорость потери веса уменьшается.

Короткие голодания тоже хороши, но более полезно продолжительное голодание – от двух недель. Это минимальный срок для проявления хорошего исцеляющего эффекта.

Если вы никогда не голодали, стоит, для начала, потренироваться. Первое голодание может длиться всего один день. Сделайте несколько дней перерыва, и проголодайте два дня и две ночи. Ещё недельный перерыв, и можно голодать трое суток. Повторите с перерывами несколько трёхдневных голоданий. Когда вы поймёте, что ничего экстраординарного в этом нет, можно планировать более длительные сроки.

Попробуйте четыре или пять дней. Увеличивайте сроки, пока не достигнете двух недель. К этому времени, вы ощутите, что готовы проголодать и больше.

Голодание в течение семи недель (или менее), творит с телом и здоровьем чудеса. Тело омолаживается – это медицинский факт. Это заметно и по состоянию здоровья, и по настроению. Уходят практически все болезни (но некоторые, например, запущенный рак, могут потребовать и

больших сроков), кожа становится мягче, пропадают морщины. Восстанавливается качество и цвет волос, прекращается их выпадение (волосы могут начать расти снова). Тело становится красивым (не только благодаря исчезновению жира).

Голодавшие с целью оздоровления люди, рассказывают о существенных изменениях в теле и психике. «Если вы никогда не голодали, вы не знаете что такое по-настоящему хорошее здоровье!» - часто можно услышать такие комментарии.

Но есть одна опасность, которая может привести к самому худшему – к смерти. Это страх. Общественное мнение (под гнётом которого, живёт большинство людей на Земле), диктует нам «истину» о том, что человеку необходимо питаться, и что без пищи человек страдает, заболевает и умирает. Что ж, если вы в это верите, вам не стоит сразу проводить сорокадневное голодание. В вашем случае, тело может и впрямь отказать, только из-за вашего убеждения. Вам стоит попробовать короткие голодания, которые дадут вам больше знаний о работе собственного тела и его возможностях.

# НЕЕДЕНИЕ И ГОЛОДАНИЕ

Тело человека может существовать без пищи довольно долгое время. Продолжительность зависит от нескольких факторов: сфера Сознания человека, количество мышечной и жировой тканей, состояние психики, температура окружающей среды, физическая активность и т.д. Самый долгий период голодания (не неедения), зафиксированный документально, длился более пятнадцати месяцев. Голодавший выпивал лишь по два стакана воды в день. Голодание длительностью в три месяца не представляет из себя ничего экстраординарного или опасного для человека с лишним весом.

Неедение отличается от голодания следующим:

- изменение веса тела
- состояние
- способ питания тела

## Изменение веса тела.

Когда человек прекращает вводить в тело пищу и воду, стартует процесс очистки. Он длится первые несколько дней (в некоторых случаях может растянуться на несколько недель). Тело освобождается от веществ, препятствующих его нормальному функционированию. Тело нуждается в воде, как в растворителе для многих из этих веществ, которые успели приобрести кристаллическую или иные связанные формы. Сколько воды нужно? Немного – одного литра или даже одного стакана в день вполне достаточно. Разумеется, это зависит от физической активности, климата и индивидуального строения тела. После завершения процесса очистки, тело снижает свою потребность в воде до нескольких граммов в день. Питьё может стать совсем ненужным, если условия окружающей среды являются подходящими.

Питьё влияет на вес тела. Если голодающий пьёт столько, сколько требует его тело, вес снижается до состояния наивыгоднейшего для конституции человека. Этот уровень может умеренно отличаться от того, что принято в обществе считать нормальным, и от того, что указано в специальных таблицах.

Тело обладает правильным весом, в том случае, если нет явного перебора или дефицита, и вид и форма этого тела «приятны глазу»

окружающих. Вряд ли вы скажете, что у человека всё в порядке с весом, если его тело представляет собой скелет, покрытый кожей.

Человек с правильным весом ощущает себя очень хорошо, ибо все системы его организма работают безупречно. Разница в правильном весе двух людей одинакового роста может достигать 15% - это индивидуальные особенности конституции.

Во время голодания, вес тела человека, не находящегося в состоянии истощения, стремится к правильному весу. Этот уровень будет достигнут за время, которое зависит от количества жира, воды, мышечной ткани человека, его физической активности и сферы Сознания. Если человек обладает большими излишками жировой ткани, такой период может растянуться до нескольких месяцев.

Что происходит с телом после того, как оно достигло правильного веса?

Если человек может жить без пищи, то есть, он является потенциальным неедящим, то вес тела останется стабильным. Но, если человек ещё не готов к ЖБЕ, вес его тела продолжит уменьшаться, и тело будет демонстрировать признаки истощения. Это происходит оттого, что тело не переключилось на иной образ питания, и начинает пожирать самоё себя. Так можно довести себя до голодной смерти.

## **Состояние.**

В первые несколько недель без еды, ваше состояние будет меняться. Не нужно особенно беспокоиться по поводу головокружения, слабости, тошноты и невыразительных болей, возникающих в этот период. Это признаки самоочищения тела. Через две-три недели (в зависимости от изначального веса человека – может быть и дольше), состояние придёт в норму. Более того, вы только тогда (быть может, впервые в жизни), ощутите, что такое – настоящее совершенное здоровье. В вашем распоряжении окажется, недостижимый ранее уровень энергии, воли к жизни, физической и психической активности, творчества.

А что происходит дальше?

Если вы можете жить без еды, ваше состояние не изменится, и будет продолжать вас радовать. Хорошее настроение, счастье, довольство собой, оптимизм, позитивный настрой – так проявляется ваше новое состояние. В здоровом теле – здоровый дух.

Но, если вы не способны жить без пищи, вас будет одолевать слабость, вялость, настроение будет плохим, и станет только ухудшаться по мере усиления необходимости в пище. В этом случае, будет разумно вернуться к еде.

## **Способ питания тела.**

Строительный материал для тела неедящего берётся из Света, источник которого, находится в Я (сфере Сознания) каждого человека. Неедящий не питается ничем, в привычном смысле этого слова.

Строительный материал для тела обычного, не-неедящего человека, поступает извне, в форме пищи, напитков, воздуха и разнообразных излучений. Если есть недостаток в таком строительном материале, тело проявляет признаки разрушения – дефекты и функциональные нарушения.

Итог:

Если вы не едите уже несколько недель, и по-прежнему ощущаете себя хорошо и вес тела не снижается – это, скорее всего означает, что вы можете жить без еды. Но если после нескольких недель (а именно – сорока дней – такова статистическая норма для человека средних параметров), вас вес опустился ниже приемлемого уровня, и вы плохо себя чувствуете, то это сигнал о возможном повреждении тела. В этом случае, нужно вернуться к обычному питанию.

## **СУЩНОСТИ И НЕЕДЕНИЕ**

Люди, живущие на Земле, считают пищу чем-то необходимым. Иными словами, человек, это существо, которое считает пищу неотъемлемой частью своей жизни. Потребление пищи, это особый опыт, приобретаемый во время жизни на Земле.

Среди прочих предназначений, из-за которых существа поселяются на Земле, важную роль играет опыт питания. Весь опыт, связанный с едой (приготовление, вкусы, запахи, наслаждение, болезни, боль и так далее), достаточно привлекателен для того, чтобы появиться на Земле только ради этого. Именно поэтому, в случае недостатка пищи или насильственного голодания, человек умирает (покидает физическое тело). Он не получает того опыта, за которым явился.

На других планетах, в других мирах, в других измерениях, взаимоотношения существ с едой иные. Спектр таких существ огромен – от тех, кто не питается вовсе (и даже не имеет органов питания), до тех, кто полностью зависит от пищи, и даже, порой, составляет с ней единое целое.

Существ, населяющих эту Вселенную, можно разделить на три группы:

1. Материальные существа.
2. Частично-материальные существа
3. Нематериальные существа.

### **Нематериальные существа.**

Общее их свойство состоит в том, что их тела невидимы и неосязаемы человеком. Хотя, более чувствительные люди могут их и видеть и ощущать.

Тела таких существ не имеют того, что бы мы назвали внутренними органами. Они могут принимать любую форму по своему желанию.

Можно догадаться, что такие нематериальные существа не имеют ничего общего с материей, именуемой едой. Средний житель их мира, может и вообще не подозревать о существовании такого понятия. Еда недоступна для них, и именно поэтому, некоторые из этих существ, мечтают об опыте материальной жизни, чтобы можно было соприкоснуться с едой. В этом случае, они приходят жить на планеты, подобные Земле. Жизнь в этих условиях трудна для них, ибо они живут в состоянии постоянного неудовлетворимого желания. Такие сущности, при возможности, заселяют

(или паразитируют) тела людей, и делают их склонными к всевозможным пищевым нарушениям, или наоборот, стремящимися к ЖБЕ.

Еда для них – смысл их жизни, часть необходимого материального опыта. И умение отказываться от пищи – тоже является ценным опытом.

Я встречал таких людей. Многие из них и не подозревают о своей проблеме с едой/неедением. Я, по возможности, им объяснял, что к чему. С этой информацией, они могли более осознанно выбирать направление пути – к еде или к неедению.

Такой человек, скорее всего, или слишком худой или полный, он излучает добро и тепло, рядом с ним хорошо, у него чувствительная, «ангельская» натура и имеются проблемы едой или он стремится к неедению – можно предположить, что это гость из менее плотного мира, пришедший сюда за материально-пищевым опытом. Как правило – чем выраженнее тот или иной пищевой уклон (как в сторону объедания, так и в сторону стремления к неедению), тем короче «земной» опыт этого существа.

## **Частично-материальные существа.**

Плотность их тел варьируется от практически неосязаемой и невидимой (похожей на туман), до такой, какую могло бы продемонстрировать человеческое тело без скелета. Такое существо может быть похоже на дымчатое «привидение», на что-то жидкое, желеобразное, пластичное. Потрогать или даже проникнуть рукой внутрь такого существа – интересный опыт (если оно позволит вам).

Пища таких существ тоже весьма неплотной консистенции. Их еда – желеобразные и жидкие субстанции, газы, огонь, излучения эмоции других существ. Среди них множество вообще не едящих. Такие существа чаще выбирают иные планеты для жизни. На Земле жизнь для них трудна, ибо связана с быстрой потерей энергии. И, разумеется, в нашем плотном мире, их рацион весьма беден.

## **Материальные существа.**

Это те, кто жёстко привязан к материальному миру через пищу. Материальные существа так связаны с плотным миром, что разрыв даже одной связи, такой как еда, может быть для них смертельным. Люди – яркий представитель этого класса существ. Чем «материальнее» человек, чем более он «приземлён», тем труднее дастся ему отказ от физической пищи.

Это важная информация. Она демонстрирует, как можно воспитать в материальном существе некоторые качества нематериального. Но, как и все другие изменения, эти должны проходить плавно и разумно, в противном случае – возможны неудачи.

# **СОТРУДНИЧЕСТВО РАДИ РАЗВИТИЯ**

Одна из развивающихся черт современного человечества состоит в том, что оно открывает всё новые и новые свои возможности – неизведанные и мощные. Этот рост происходит благодаря расширению сферы Сознания всего человечества.

Одна из таких возможностей – умение жить, наслаждаясь совершенным здоровьем, без необходимости внедрять в свои тела какую-либо пищу. Пока эта возможность малоизвестна, но она распространяется всё шире.

Одна из причин того, что люди не идут по лучшему для себя пути, состоит в недостатке информации. Предвзятости, ложные убеждения, недопонимания, - всё это вызвано нехваткой знаний. Сегодня человек не знает практически ничего о своей возможности жить без еды. Именно поэтому, я считаю необходимым дать людям максимум научно исследованной и доказанной информации, чтобы была возможность, опираясь на неё выбрать новый, более прогрессивный путь развития.

Я открыт для сотрудничества с учёными, врачами, журналистами, и всеми, кто заинтересован в серьёзном исследовании феномена неедения, и целебного голодания. Цель такого сотрудничества – создать серьёзную научную базу, которую можно было бы применять на пользу людям. Тем паче, что явление неедения – очень интересная тема для академических работ и диссертаций.

Пожалуйста, не бойтесь общественного мнения, имейте смелость взяться за исследование этой темы непредвзято и с открытым сердцем. Я с радостью помогу всем, кто захочет сотрудничать со мной.

## **Открытое письмо учёным и врачам**

Я приглашаю к сотрудничеству, которое поможет человечеству узнать больше о своих растущих способностях, избавиться от болезней, жить здоровой жизнью и победить убийственный голод на Земле.

Научные данные о неедении и о целебном голодании – ценный материал для исследований медицинской науки. Изучая тех, кто практикует голодания, и тех, кому уже не нужна никакая пища, мы обретём массу ценных знаний. Это поможет нам лучше узнать себя самих. Это важнейший шаг, на пути обретения эффективнейших методов лечения, предупреждения болезней и умения вообще никогда не испытывать проблем со здоровьем.

Я верю, что помимо меня, есть масса людей, которые готовы предложить свою помощь в изучении темы касающейся телесных и психических функций неедящих.

Увы, не секрет, что большинство не верит в высокую эффективность лечебного голодания и умения жить вообще без пищи. Но, тем не менее, существует немало учёных, не боящихся касаться этой темы. Это одни из тех «открытых умов», которые, ломая общественные убеждения, доказывали, что люди не могут летать, что Земля плоская, что Солнце вертится вокруг Земли и т.д.

Я надеюсь на сотрудничество с такими учёными. Я готов к общению.

## **Открытое письмо СМИ**

Важность публикаций, информирующих о развитии человеческих возможностей, об избавлении от проблемы голода на Земле, о победе над болезнями, о новом образе жизни и о свободе от манипуляций – трудно переоценить.

Многие люди, протестуя против чего-то, объявляют голодовку. Таким образом, они хотят привлечь внимание средств массовой информации. Они создают сенсации, для достижения собственных интересов.

Многие начинают жить без еды тихо и анонимно. Благодаря такому своему умению, они могут наслаждаться множеством полезных явлений. Одна из причин, по которым люди выбирают жизнь без еды – желание обрести свободу от страданий, причиной которых становятся болезни и нехватка еды. Для всеобщего блага необходимо публиковать информацию о людях, которые отказались от пищи, или голодают во имя оздоровления собственных тел.

Очень важно, чтобы СМИ публиковали правду об этом явлении, и разрушили всеобщие ложные представления, которые ограничивают людей. Таким образом, СМИ внесут вклад в освобождение людей от манипуляций.

Многие неедящие, которые не таят своих умений, готовы с радостью о себе поведать СМИ. Главная цель такого сотрудничества – проинформировать людей об их потенциальных умениях, о той силе, которая в них таится, и которая способна позволить по-настоящему самостоятельно управлять своей жизнью.

## ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

Это вопросы, которые я чаще всего получаю на нашем интернет-форуме. Если у вас есть свои вопросы, пожалуйста, задавайте их на форуме нашего сайта - <http://forum.breatharian.info>

### Зачем нам дан пищеварительный тракт?

Ответ очевиден – чтобы переваривать и удалять всё, что попадает в тело. Человеческое тело – машина, управляемая, в основном, Инстинктом, и работающая по так называемым «законам природы» (набор программ, составляющих материальный мир).

Человеческое существо обладает «свободной волей», которая проявляется в творческом начале Интеллекта, так что, мы можем примерить на себя любой жизненный опыт – такой, какой решит испытать наше Я. Человеческое тело – инструмент, с помощью которого мы исследуем материальный мир.

Инстинкт, творящий и поддерживающий тело, подпадает под влияние социального внушения, и получается так, что большинство из наших установок и правил, не наши, а чужие, созданные массами других людей, задолго до нас. И если тело родилось в обществе, где принято есть, то оно обретает все органы и системы, необходимы для полной адаптации в этом обществе. Если тело рождено в сообществе неедящих, оно либо не станет запускать эти системы, либо вовсе не будет их развивать. Набор функций человеческого тела определяется тем обществом, где это тело родилось.

Человеческое тело – очень гибко и хорошо приспособляемо к разным условиям. Именно это даёт нам широкие исследовательские возможности, для изучения физического мира. Тело – самая сложная, самоуправляемая машина в природе. И наши исследовательские инструменты – чувства, с лёгкостью могут адаптироваться к тем условиям, которые нам встречаются.

Система пищеварения и выделения – инструмент, который позволяет нам исследовать часть материального мира, именуемую едой. Покуда человек ведёт это исследование (испытывает вкусы, свойства, переживает болезни, связанные с пищей, алкогольные опьянения и проч.), инструмент работает. Но как только исследование заканчивается, пищеварительный тракт становится ненужным, и вполне может «выключиться» (атрофироваться), как происходит у многих неедящих. Или перестроиться на какую-то иную работу.

## **Почему люди умирают от голода?**

Не голод сам по себе становится причиной смерти. Недоедание, плохая пища, страх – вот что убивает человека. Так работает программа Инстинкта.

Потенциально, каждый человек на Земле может стать неедящим. Но потенциал не означает, что у человека есть необходимый навык. Потенциал означает возможность, которую можно развить и реализовать. Если такой навык не развит, тело погибнет от недополучения пищи.

Жизнь без еды открыта только для тех, кто правильным образом изменил функции своего тела, программы своего Инстинкта, связанные с получением пищи. С рождения жить без пищи могут только те, кто появился на свет в обществе неедящих. У них эти программы уже изначально настроены на отсутствие какой бы то ни было еды.

Инстинкт не умеет думать, он работает строго по программе. И если в вашей программе записано, что тело умирает без еды, то так оно и будет. Неедящий знает, что это не так, и поэтому его тело функционирует нормально.

## **Почему неедящие не занимаются распространением своих знаний там, где люди умирают от голода?**

Спрашивайте об этом каждого встречающегося неедящего. И каждый ответит по-своему. Если вы спрашиваете меня, то вот вам мой ответ.

Моя задача – ответы на вопросы. Я – источник информации. Я никого не ищу и никому ничего не навязываю. Спросите – я отвечу, если смогу. Поэтому, я посещаю те места, куда меня приглашают. А приглашений из мест, где люди страдают от голода у меня нет. Если бы было, я бы решил – ехать туда или нет.

Вот ещё информация.

На Земле живут люди, которым выгодно держать других людей в состоянии голода, «неизлечимых» болезней, неграмотности, загрязнения природы, и проч. Это люди с большими деньгами и властью, которые готовы пойти на многое, чтобы масса зависящих от них людей оставалась в бедноте. Ибо, бедными и голодными людьми легче управлять – они готовы сделать многое за «плошку риса» или «за кусок хлеба».

Люди, распространяющие учение о неедении в таких местах, могут подвергнуть свои жизни опасности.

Спросим лучше: а почему сильные и влиятельные организации, занимающиеся спасением голодающих и беженцев, также не проявляют интереса в распространении знаний о неедении? Почему простые и эффективные методы, проверенные временем, не применяются в тех местах, где они могли бы спасти массу жизней?

Вы сами найдёте интересные и шокирующие ответы на эти вопросы, если копнёте тему поглубже...

## **Почему ваши семинары платные?**

Потому что я пока ещё живу в этой иллюзии, где распространено убеждение, что кусочки металла и бумажки, являются универсальным средством обмена и иногда даже, ими можно оценить человеческую жизнь. Деньги – наш Бог, а мы – его рабы. Мы сами себя такими сделали.

Во время семинара, лектор делится информацией, которую сам собрал. Информация была и есть в свободном доступе – кто хочет, тот может её найти. Но если вы не хотите искать сами, вы идёте на семинар, и покупаете её в готовом виде – систематизированную, проанализированную, хорошо поданную.

Лектор – человек, который что-то вложил в сбор информации, возможно, даже, испытал её на себе. Информация и знания бесплатны, но время и ресурсы, потраченные лектором, чего-то стоят. Переезды, переписка, аренда помещения для семинара – всё это требует денег.

Деньги – предмет обмена. Никто не обязан ими пользоваться. Кто может жить и без них. Если они у вас есть, вам выбирать – на что их обменять. Можно обменять их на участие в семинаре. Можно придумать им иное назначение.

Есть такие учителя, которые дают информацию бесплатно. У них на это свои причины. Примеры: Кто-то настолько освободился от условностей мира, что деньги для него более не имеют значения. Кто-то считает, что не заслужил денег. Кто-то сознательно обрекает себя на жизнь в нищете и служение людям. Многие верят в то, что «духовные знания» должны даваться бесплатно.

Учителя строят особые кармические взаимоотношения со своими учениками, давая им знания бесплатно. Они делают это сознательно или бессознательно. Не беря денег, они делают студентов должниками. То есть, их нынешние ученики должны будут как-то отплатить своему учителю в будущем, в этой, а возможно, и в следующих жизнях.

Если вам кажется, что вы можете по какой-то причине получить нужную информацию бесплатно, скажите об этом тому, кто её даёт, объясните свою позицию. Вы можете предложить в обмен какой-то предмет, услугу или ещё что-то. У вас всегда есть выбор.

## **Что сделать, чтобы стать неедящим? Могу ли я тоже жить без еды?**

Нет универсального метода, подходящего всем сразу. Каждый человек – это отдельный мир. Существует столько способов перехода на ЖБЕ, сколько самих неедящих.

Если вы знаете, что ЖБЕ – для вас, то вы уже начали движение в этом направлении. Скорее всего, вы уже расширяете свою сферу Сознания для этого.

Если вы спрашиваете о том, можете ли жить без еды, то ответ «нет». Пока вы этого не знаете, вы неспособны на это. Помните, чем отличается Знание от информации. Вы можете обладать какой угодно информацией о неедении, но пока она не превратилась в Знание, проверенное вами на себе, – вы не можете быть уверены в том, что способны жить без еды.

Если вы чувствуете, что ЖБЕ – для вас, вы уже идёте по пути, который ведёт к этой жизни. Перед вами масса возможностей, выбирайте ту, которая вам подходит.

Что делать? Что лучше для вас. Главное, не думайте о еде, как о чём-то плохом (многие делают эту ошибку), делайте всё легко. Жизнь не заканчивается, она не гонка, чтобы стараться куда-то успеть. У вас всегда есть время. Не смогли сейчас – сделаете позже.

## **Я не верю в то, что люди могут жить без пищи. Как вы это докажете?**

Я не собираюсь никому ничего доказывать. Я имею некоторый опыт, который я изложил в данной книге. Возможно, она кого-то убедит.

Человек, живущий на земле, собирает свой опыт самостоятельно, и каждый действует своим, уникальным методом. Люди строят себе свои миры. И все они – разные, несмотря на то, что могут иметь и общие элементы.

Доказать что-то, можете только вы – сами себе. Невзирая на то, что говорят или пишут. Это для вас не может служить доказательством. Вы можете определить для себя какой-то уровень доверия, который будет служить для вас мерилom правдивости.

Так что, если вы не верите в ЖБЕ – вы правы. Это ваша правда.

Что есть правда для одного, для другого может ничего не значить. То есть – правда относительна. Если для кого-то ЖБЕ – реальность, вовсе необязательно, что для других всё также. Один живёт без еды долго и счастливо, а другой умирает при первой же попытке.

Так один предмет может быть одновременно и правдой и ложью. Возможным и невозможным. Собирайте информацию, анализируйте её, стройте свой собственный мир.

Возможность строить собственные миры, оставаясь толерантным к окружающим - есть высшее проявление всеобщей, взаимной свободы воли.

## **Откуда неедящие берут энергию для жизни?**

Когда человек задумывается о ЖБЕ, он, часто спрашивает себя об этом. Откуда берётся энергия? Человек уверен, что энергия, требуемая для жизнедеятельности тела (строительство новых клеток, работа органов, мысли, эмоции), приходит откуда-то извне.

На этом базируются научные исследования. Как энергия попадает в тело, как она на него влияет, как расщепляется, каково влияние на тело всевозможных химических веществ, минералов, белков и проч.? Учёные изучают работу тела, строят гипотезы, выводят законы и теории. А все остальные принимают это на веру.

Не углубляясь в предмет очень сильно, можно сказать, что человек живёт на том, что, как ему верится, даёт ему энергию. Если вы верите, что картошка, хлеб и яблоки дают вам энергию, то так и есть. Если вы уверены, что Солнце поставляет вам жизненную силу, то в вашем случае – это так. Если кто-то верит, что живёт воздухом, питается праной или Светом – так и происходит.

То, во что человек верит, то его и питает. Для неедящих это тоже справедливо. Кто-то берёт энергию от Солнца, а кому-то необходима прана из воздуха.

А если вы уверены в том, что вы сами по себе являетесь источником энергии - то так и есть. Но одной веры мало. Нужно точное знание и чистое ощущение. Только в этом случае, вы не нуждаетесь ни в чём извне. Ваше Я, как представитель Сознания, создаёт всё. Это главный мотив данной книги: Я есть Сознание, и всё вокруг есть моё творение. Я знаю, что Я источник моей жизни.

Это непросто объяснить, хотя я попытался, как смог. Это непросто понять интеллектом. Интеллект не чувствует, он только думает (анализирует, сопоставляет, создаёт), и ему не понять вышенаписанного.

Пока вы не почувствуете это, ваш интеллект будет сильно или слабо протестовать. Всё зависит от Сознания, от опыта.

Физики изучают физический мир, и описывают его в понятиях интеллекта. Они создают больше всевозможных гипотез, чем было в самой смелой фантастике ещё несколько десятилетий назад. Если вы интересуетесь физикой – элементарными частицами, волнами, энергией, квантовым излучением, вы получаете интеллектуальное объяснение.

А как человек может жить без еды, питья и не обращать внимания на окружающую температуру?

## Семинары.

«Адаптация к жизни без еды». Теория и практические рекомендации.

Я провожу семинары, для людей, которые решили перейти на ЖБЕ, для людей, которые интересуются темой голодания и правильного питания, и для всех, кто ищет информацию на эти темы.

Частично, семинары базируются на материале этой книги, на научных теориях и гипотезах, на опыте людей, живущих без еды, и на моём личном опыте. Я даю людям практические рекомендации по теме.

Я передаю свои знания просто, без лишних амбиций, без создания атмосферы таинственности. Я подхожу к вопросу просто, по-научному и с душой. Безо всякой мистики, лишней философии, без инициаций и посвящений. Моя задача – вложить в слушателей как можно больше информации.

Приняв участие в семинаре, вы будете иметь достаточно информации, чтобы предпринять попытку перехода на ЖБЕ. Вы также получите много информации о голодании и правильном питании.

Я даю такую информацию, которая может показаться вам неприятной, потому что вы были убеждены в чём-то ином. Эта информация, делает раба свободным человеком, и даёт ему возможность контролировать собственную жизнь.

Если вы организуете семинары, лекции и тому подобное, и желаете пригласить меня, не стесняйтесь, свяжитесь со мной, мы обсудим детали. Я говорю по-польски, по-английски и на Эсперанто. В большинстве стран, я смогу организовать перевод на местный язык, если это потребуется.

## Индивидуальные консультации.

Многие пишут мне, прося информации, советов и помощи в вопросах голодания и перехода на ЖБЕ. Я отвечаю им по электронной почте, говорю по телефону, стараясь давать информацию индивидуально (я получаю её интуитивно).

Иногда хватает нескольких минут на телефонный разговор или ответ по электронной почте, а иногда, работа требует многих дней.

Получая отклики, я могу сделать вывод, как пригодилась моя помощь. Решила ли она проблему, помогла ли избавиться от «неизлечимой» болезни.

Если вы ЧУВСТВУЕТЕ что я могу дать вам ценный совет, что-то подсказать, вы можете получить индивидуальную консультацию, связавшись со мной по телефону или электронной почте (указаны в начале книги).

Пожалуйста, поймите, что я буду тратить на вас своё время и энергию. Взамен, я НИЧЕГО не попрошу. Но, надеюсь, что вы сами что-то предложите, сообразуясь с той помощью, что я вам оказал. Это могут быть деньги, услуга, работа или что-то ещё.

И поймите меня, я искренне хочу помочь, но я НЕ гарантирую, что моя помощь окажется полезной для вас. Я не гарантирую, что смогу помочь всем желающим.

Помните, что вы всегда можете задать интересующий вас вопрос на форуме <http://forum.breatharian.info> я всегда отвечаю, если знаю, что могу помочь. А может вам ответит кто-то из тех, кто там тоже бывает, и это окажется ещё полезней, чем мой совет.

## Процесс адаптации.

С 2001 года люди спрашивают меня, веду ли я группы или занимаюсь индивидуально по адаптации к ЖБЕ. В течение пяти лет, я избегал этого, не соглашаясь работать в этом направлении. Я отвечал так:

«Если вы спрашиваете, значит, вы не знаете. Если вы не знаете, значит, пока не можете жить без еды. Вы можете пойти в этом направлении, чтобы получить собственный опыт. Я могу снабдить вас информацией, но не стану подталкивать вас ни к чему, ибо я не вправе что-то в вас менять. Когда вы обретёте собственное знание, о том, кто вы есть на самом деле, вам уже не потребуется ничего, кроме принятия простого решения»

Но, в конце концов, я решил начать помогать людям, которые уверенно и искренне решили пройти процесс адаптации к ЖБЕ, или лечебное голодание. Моя «поддержка» состоит лишь в том, что я снабжаю информацией и слежу за процессом. Я могу заниматься с одним человеком или с группой, могу следить за всем процессом, или за его частью. Но, я хочу, чтобы все понимали:

- Я не вправе что-то в ком-то менять. Я не пользуюсь внушением и убеждением. Даже, если бы я имел такое право, я бы им не пользовался. Человек должен строить собственный мир сам, лишь опираясь на то, и тех, кто его окружает.

- Конечный результат процесса зависит от вас самих. Самое малое движение, влияет на результат. Вы сами создаёте своё тело и разум. Вся власть в ваших руках.

- Используйте меня как источник информации, как инструмент, НЕ БОЛЕЕ ТОГО. Я не решу ваши проблемы за вас. Будучи вместе с вами, я могу советовать, мы можем общаться. А вы обдумывайте то, что я вам скажу. Но, пожалуйста, не принимайте на веру, всё, что я говорю, я не всезнающ. Основывайтесь на том, что вы чувствуете, что, как вам кажется, хорошо для вас.

Если вы согласны с вышесказанным, мы можем обсуждать организационные вопросы.

# **ОБ АВТОРЕ ЭТОЙ КНИГИ**

## **Краткая история.**

Я появился в материальном мире 2 июня 1963 года, около 6:45 утра. Ещё в подростковом возрасте, я начал интересоваться всевозможными паранормальными феноменами.

Сфера моих интересов включала йогу, биоэнерготерапию, духовное развитие и всё, что с этим связано. Как следствие, я заинтересовался темой здорового питания, самооздоровления и лечебного голодания.

Когда я был подростком, в Польше было нелегко достать литературу эзотерического толка. Я смог найти лишь несколько безумно дорогих, скопированных книг. Существовали организации, которые проводили собрания и семинары, посвящённые, так называемым, паранормальным темам. Я старался посещать их все, по возможности.

В 1984 году, перед службой в армии (избежать не смог) я провёл четыре месяца в духовной семинарии. Это дало мне представление о религиозной жизни.

С 1989 года, я три года путешествовал по странам Востока, как преподаватель языка Эсперанто. В этот период, я смог найти множество эзотерических книг. Когда я имел возможность, я читал и практиковал то, чему научился. По возможности, посещал центры духовного развития. Но ни читая книги, ни посещая духовные места, ни общаясь с «просветлёнными», я не находил, того, что, как сейчас понимаю, искал.

Теперь я знаю, что это всегда было во мне, и я сам – источник этого. Чем больше я углублялся в себя, тем лучше понимал, что из себя представляю, и что во мне имеется. Оно было во мне всегда, с самого начала. Всё что было нужно сделать – дать этому проявиться. И никакие «духовные мастера» не могли мне дать то, что во мне уже было. Они могли быть лишь источниками информации, могли направить моё внимание на это.

## **Карьера.**

После окончания института в 1983 году, я работал химиком в Институте Органического Синтеза в Кеджирзин-Козле (южная Польша), в

течение года. В этот период, я много ездил по Европе, практикуясь в Эсперанто, и участвуя во встречах эсперантистов. В 1988 году, я решил уйти из института, и отправится на Восток, учить людей языку Эсперанто.

Побывав в более чем тридцати странах (1986-1992), я понял смысл польской пословицы «путешествия учат». Никакая школа не даст столько опыта и знаний.

В Тайване, я организовал небольшой бизнес – открыл издательство. Опубликовал книгу, и издавал журнал «MONO» (деньги), на Эсперанто и польском.

По возвращении в Польшу, я открыл школу иностранных языков. Несколько месяцев спустя, моя жена, китаянка из Тайваня, приехала ко мне, и мы стали жить вместе в Польше.

В 1996 году я закрыл школу, и начал новый бизнес – торговую компанию ROSPEROS. Мы занимались компьютерами, поставкой их из Тайваня, ремонтом, апгрейдом. Фирма закрылась в 2005 году, и на этом мои изыскания в бизнесе прекратились. Я решил направить всю свою энергию, на достижение цели жизни (см. ниже).

## **Эксперименты.**

С 1979 года, с шестнадцати лет, я ставил на себе эксперименты, идя по пути духовного совершенствования. Моё решение начать жить без еды (1 июля 2001 года), явилось одним из шагов на пути, и одним из экспериментов.

В июле 2001 года, моя семья уехала на отдых. Всё это время, я работал как обычно в офисе. Каждый день, я занимался созерцанием, готовя своё тело к изменениям. Я планировал провести все изменения за три или пять недель, но у меня это заняло больше времени. Много из того, что я испытал, не было мне в новинку, так как, я ежегодно, с шестнадцати лет, проводил очистительные голодания.

Решив, начать жить без еды, я просто забыл про пищу. Позже, я понял, что для большинства людей, кажется невозможным, вот так просто взять и забыть про еду. Вот поэтому, я решил подробно описать всё, что предшествует переходу на ЖБЕ. Так я начал писать эту книгу.

Продолжая экспериментировать на себе, я понял, что полученные знания – лучший результат опыта. Следующим шагом был возврат к еде, и я

стал прислушиваться к ощущениям тела, «зависимого» от пищи. Так я накапливал знания, чтобы поделиться ими с людьми.

Ко времени первого издания книги, я не решил, когда я начну переход снова. Я оттягивал решение, пытаясь скооперироваться с учёными, врачами, ясновидящими и проч., которых могла бы заинтересовать эта тема. Некоторые заинтересовались, но либо их интерес оказался поверхностным, либо их остановило общественное мнение.

Для меня, жизнь без еды, видится наиудобнейшим вариантом. Она принесла мне много пользы. Только это помогало мне держаться, несмотря на усиливающееся давление со всех сторон. Я понимал, что у меня в жизни есть некие задачи, которые необходимо выполнить, но неедение, как ни странно, мешало мне. Так я прекратил фазу неедения, в марте 2003 года.

## **Задачи.**

Я знаю зачем я здесь, и знаю о тех задачах, которые мне нужно решить. Именно они определяют моё существование на Земле. Я их опишу.

- Распространять знание о работе некоторых частей человеческого тела.
- О потенциальных возможностях человека в физической и психической сфере.
- О решениях, которые помогут людям, жить более осознанной жизнью.
- Продемонстрировать возможности самооздоровления и перепрограммирования тела.
- Продемонстрировать решения как суметь жить более «чистым» (близким к природе) образом.
- Рассказывать о Сознании, Любви и Свете.
- О связях людей и иных сущностей.

## **Вопросы.**

Переход на ЖБЕ, был бы неизмеримо труднее, если бы не было ответов на вопросы, приведённые ниже. Эти ответы, я искал в собственном многолетнем опыте голоданий и перехода на ЖБЕ.

- Правильное питание тела.
- Эффективное самоисцеление (даже тех болезней, что признаны «неизлечимыми»).

- Правильное лечебное голодание.
- Эффект, производимый пищей на тело.
- Причины, по которым человек ест.
- Подготовка тела к жизни без еды.

С подросткового возраста, я экспериментировал с телом. Я строил гипотезы и теории, и проверял их на собственном опыте, разрабатывал методы. Теперь я в состоянии дать ответы на вышеприведённые вопросы.

## **Толстый и больной.**

Я практиковал неедение с июля 2001 по март 2003. Это дало мне огромный багаж знаний, которым я могу делиться с людьми. Продолжение неедения после марта 2003 года, не позволило бы мне выполнить некоторые из моих задач. С сентября 2002 года, я пытался прекратить неедение, но всё оттягивал это, так как мне очень нравилось находиться в этом состоянии. Но, всё же, я нашёл в себе силы вернуться к еде.

В то время, я запланировал следующее:

- За год, набрать вес до ста тридцати килограммов. Я никогда не испытывал такого опыта, и не мог полностью понять, как чувствует себя человек с избыточным весом, и что происходит в его теле и психике.
- Заболеть чем-то, что считается неизлечимым, например, раком, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями. А затем, излечиться от этого самостоятельно.

В марте 2004 года, я прекратил вышеописанный эксперимент. Я многое понял, и больше не хотел себя мучить. Я чувствовал себя хуже, чем мог вообще представить. К тому, же, я должен был начать осуществлять иные свои планы.

В марте 2004 года, я снова перестал есть. В тот день я снова забыл о пище. Так как на этот раз у меня было тридцать килограммов лишнего веса, я имел возможность сравнить два разных старта процесса перехода на ЖБЕ. Описание всего этого есть на моём сайте <http://breatharian.info>

Я понял, что такое быть полным, и что такое похудеть. Мой вес снизился до ста килограммов. Это было трудно. Теперь я знал, почему полные люди голодают с таким трудом, хотя, голодание им нужно, как рыбе нужна вода.

Полный человек больше привязан к еде. Ему требуется мощная сила воли, чтобы пройти курс лечебного голодания. Это похоже на курс лечения наркотической зависимости.

Я изучил многое из того, что касается полноты. Это расширило мои знания о человеческой природе. Чтобы описать это всё, потребуется отдельная книга.

Однако, должен сказать, что мой опыт может отличаться от чьего-либо ещё. Я проводил эти эксперименты, с целью узнать больше, и затем поделиться личными ощущениями.

## **Цель.**

Вся моя работа по расширению сферы Сознания, стремится к некоей цели. Я должен распространять информацию. Я собираю, обрабатываю и распространяю информацию, связанную с:

- Сознанием, Любовью, Светом, Жизнью.
- Работой человеческого тела.
- Возможностями адаптации тела к различным условиям.
- Жизнью существ, обитающих вне Земли (в основном, людей), и связью с ними.
- Использованием энергии так, чтобы она не уничтожила Землю.
- Индивидуальными возможностями человека по сознательному саморазвитию.

К примеру, данная книга, посвящена второму пункту.

## **Спасибо.**

Хочу сказать «спасибо», ВАМ, читатель. Если вы прочли эту книгу, значит, она была написана для вас.

## **Цена книги.**

Я не жду никакой платы за эту книгу. Я разместил её в интернете, в свободном доступе и не предъявляю на неё авторских прав. Вы можете делать с ней всё, что вам захочется.

Каждое действие имеет реакцию (причина – следствие. Закон Кармы). Позвольте объяснить.

Хорошо известен физический закон сохранения энергии. Энергия не берётся из ниоткуда, и не исчезает в никуда. Она просто меняет свою форму. Похожий закон (хотя, из всех правил бывают исключения), действует и промеж людей. Если кто-то что-то для вас делает (работу, которая забирает энергию), и вы это принимаете, то вы становитесь должником этого человека. Так появляется первичная карма.

Я имею в виду, что, приняв эту книгу, вы вступили в некие взаимоотношения со мной, то есть, стали, в некотором смысле, моим должником (если вы только не вне закона Кармы, и если я сам не ваш должник). Это так, даже несмотря на то, что я не жду от вас никакой платы. Я просто объясняю как устроены взаимоотношения.

Понимание этих зависимостей должно подсказать вам что делать. Например, вы можете ничего не предпринимать, ибо вам кажется, что ничего такого в этой ситуации нет. А может быть, вам покажется справедливым, восстановить энергетическое равновесие, оплатив мне каким-то образом.

Если вы так решите, то можете послать мне то количество денег, которое тратите на еду за три дня. Или можете предложить мне какую-то услугу, работу, вещь – всё что вам покажется подходящим.

Я ещё раз повторюсь: я ничего от вас не жду. Единственная причина, по которой я написал это объяснение, состоит в том, что я хотел чтобы вы узнали больше о законе «действия-противодействия», «причины-следствия», сохранения энергии и о законе Кармы.

Иоахим М. Вердин.