

ДХАРМА МИТТРА. ЙОГА И ПИТАНИЕ

Я стал вегетарианцем в 1987 году, но до 2003 года, когда я начал заниматься йогой я не особо задумывался над тем, что я ем. Время от времени я ел рыбу, часто молочные продукты и яйца. Пиво — не мясо, и я не задумываясь пил его по-вечерам.

Когда я начал практиковать — сначала только асаны, но впоследствии также стал медитировать и читать духовные книги — я начал замечать влияние того, что я ем, на здоровье и в целом на ощущение себя. Слишком много молока способствовало застою, алкоголь делал меня вялым, слишком обработанная пища, даже будучи вегетарианской, оставляла чувство тяжести и желание еще пищи. Жареная пища делала меня, как говорит Дхарма, «жареным». С улучшением практики и прочувствованием ее положительных эффектов, изменения в питании были исключительно из эгоистических побуждений — благодаря им, я физически чувствовал себя лучше. Я не чувствовал особенной связи с окружающим миром, через то, что я ел. Я не задумывался о последствиях моей диеты для других живых существ. Отсюда были и случаи, когда я просто не мог пройти мимо суши.

DHARMA YOGA CENTER

Dharma East: 297 3rd Ave., 3rd Fl. NY, NY 10010 | T. 212.889.8160

Dharma West: 61 W 23rd St., 6th Fl. NY, NY 10010 | T. 646.543.9642

F. 212.889.1047 | E. info@dharmayogacenter.com

www.dharmayogacenter.com | Since 1974



Прежде чем придти в Дхарма йога центр на курс подготовки преподавателей сходил на несколько регулярных классов. В каждом классе Дхарма говорит вещи, напоминающие о необходимости следовать вегетарианской диете: «Хорошо относитесь ко всем, включая животных». «Чтобы быть настоящим йогом, вы должны стать вегетарианцем». «Моцарела - приемливо, но не мясо». Я уходил домой с этих классов с обновленным обязательством не есть мясо или рыбу, быть вегетарианцем, но до тех пор пока не начался тренинг я так и не понимал истинных причин по-которым мы должны практиковать вегетарианство и почему мы должны стараться есть как можно больше живой пищи.

Дхарма, Андрей, Чандра и другие учителя часто говорили о важности диеты. Мы научились у Дхармы, что мы, буквально, есть то, что мы едим. И если мы убиваем и являемся причиной страданий в погоне за своей пищей, не только кармические следы этого страдания и насилия будут оставаться в нашем теле, которое мы имеем в этой жизни, но нам придется сжигать эту карму в этой или последующих жизнях. Если мы хотим достичь просветления, если мы жаждем духовного блаженства, мы не сможем этого сделать в теле или с духом, который

DHARMA YOGA CENTER

Dharma East: 297 3rd Ave., 3rd Fl. NY, NY 10010 | T. 212.889.8160

Dharma West: 61 W 23rd St., 6th Fl. NY, NY 10010 | T. 646.543.9642

F. 212.889.1047 | E. info@dharmayogacenter.com

www.dharmayogacenter.com | Since 1974



отягощен кармой причинения ненужного страдания другим живым существам.

Это правильно отказаться от мяса, это правильно быть вегетарианцем, но мы можем больше. То, что мы едим, должно связывать нас с землей и друг с другом, восстанавливать каждую кошу или оболочку. Если задача — питать более тонкие тела, пища должна содержать прану, которая содержится только в «живой» пище — фрукты, необработанные овощи, сырые орехи и т. д.

Я не претендую на то, что моя диета идеальна, мне еще есть над чем работать, но благодаря Дхарме, у меня больше не возникает желания есть суши или яйца; я ем намного больше живой пищи. В результате, я чувствую себя более здоровым, чем когда либо, у меня больше энергии, и я чувствую свою связь с окружающим миром.

Спасибо Дхарме и всем в Центре за это учение.

DHARMA YOGA CENTER

Dharma East: 297 3rd Ave., 3rd Fl. NY, NY 10010 | T. 212.889.8160

Dharma West: 61 W 23rd St., 6th Fl. NY, NY 10010 | T. 646.543.9642

F. 212.889.1047 | E. info@dharmayogacenter.com

www.dharmayogacenter.com | Since 1974

