

Джерико Санфайер

# История Воина Бретарианца

*"A Story of a Breatharian Warrior"*  
by Jericho Sunfire

Перевод с Английского:  
Матвеева Яна (feu.follet@live.com);  
Токарь Наталья (natty\_dew@yahoo.com)

Великобритания, Лондон  
2010

"Сначала тебя игнорируют, затем над тобой смеются,  
затем с тобой борются, затем ты побеждаешь".

Махатма Ганди (1869 - 1948)

Привет, вы, может, и не знаете меня, но к концу этой книги узнаете обо мне и моём пути всё. Я не особенный и не позиционирую себя как гуру, я обычный парень, что-то вроде персонального тренера, который изменил образ жизни, стал немного активнее и решил написать книгу о собственном пути и о том, какие знания приобрёл. Зачем писать об этом книгу? Что ж, я сделал это для того, чтобы доказать, что Вы способны сделать всё, что задумали, несмотря на то, насколько сумасшедшими ни казались бы ваши идеи, и как бы горячо люди ни протестовали и не настаивали на том, что всё бесполезно. Более того, многие годы друзья и те, кто меня поддерживал, говорили, что мне следовало бы написать книгу, а скептики постоянно требовали объяснений тому, как мне удаётся придерживаться такого образа жизни. Должен признать, что я не один год боролся с идеей написать книгу, но на самом деле никогда не был достаточно уверен в своих силах, чтобы взяться за дело, да и вовсе допустить мысль, что всё это того стоит.

Основной проблемой было не то, способен ли я написать книгу, нет, я полагал, будто всё, что я знаю, уже известно всем остальным, что всё, что могу делать я, могут делать и другие. Видите ли, даже в самом начале, будучи убежденным фрукторианцем, когда большая часть сыроедов еле поднималась с постели из-за слабости, я развеивал мифы и выдумки касательно занятий фитнесом на фруктовой диете. С самого начала во время перехода, я не раз, чуть не терял сознание из-за дикой слабости в ногах, я пережил те же самые муки, что и любой другой фрукторианец, но я не падал духом. Я прирожденный лидер, но, в конце концов, превратился в сопротивляющегося новатора. Я сопротивлялся, потому что мне казалось, что все делали то же, что и я, и никак не мог понять всей этой шумихи и допросов. Люди возводили меня на пьедестал за то, что я мог делать с лёгкостью, и мне это не нравилось. Я продвигался, выходя на новые уровни в плане питания, я много тренировался и шёл наперекор всему, что общественность принимает за норму и истину. Когда я только

начал вливаться в сыроедческое общество, слова “фитнес” и “фрукты” однозначно были не теми словами, которые использовались бы в одном предложении, а слово “фрукторианство” и вовсе избегалось бы, будь вы в своём уме, но я объясню все аспекты сыроедения немного позже.

Итак, история того, как же я всё-таки принял решение написать книгу, довольно забавна. Как-то я стоял в очереди в супермаркете и рассматривал кулинарные книги из разряда “давайте совершим медленное самоубийство”, “гламурные” журналы – “прочти эту чушь, чтобы избежать собственной жизни”. Я еле сдерживал смех и с недоверием относился к этим печатным изданиям, но меня поразил тот факт, что раз уж этот *бред* сметается с прилавков, то моя книга и подавно будет пользоваться не меньшим спросом. В конце концов, кто заметит разницу между одним *бредом* и другим, по крайней мере, моя книга могла бы помочь остальным добиться позитивных перемен. Вот тогда-то я и вправду посмеялся над идеей: “Я? Написал книгу, и люди в действительности покупают её? Ты точно сумасшедший”.

Затем я начал припоминать, как годами собирал информацию, различные предположения и мнения. В то время я лишь немного задумывался о возможности написать книгу, но тогда эта идея тем более казалась безумной, потому что я всё ещё претерпевал неудачи и находился в процессе перехода с одного вида питания на другой. Тем не менее, я откладывал накопленную информацию на тот случай, если почувствую готовность поделиться моей историей с незнакомыми людьми. Кроме того, мне не хотелось выпускать книгу слишком рано, вы наверняка понимаете, что я имею в виду. Я не хотел становиться одним из тех фруктоедов, который издаёт книгу, где рассказывает о том, как меняет стиль питания, затем пишет ещё одну, в которой противоречит всему тому, что написано в предыдущей. Я хотел подождать, пока мой путь не приблизится к своему логическому завершению, а прогресс достигнет кульминации, вот только тогда, как мне казалось, можно будет поделиться знаниями. Более того, пока я работал над книгой, я понял, что мне это уже необходимо, так как на фоне всего

происходящего написание книги превратилось для меня в своего рода терапию.

Так много людей хотело знать всё о моём образе жизни, многие пытались войти со мной в дружеские отношения и убедить меня написать книгу в виде диалога, где я рассказываю всю правду. Для кого эта книга? Хороший вопрос. Если бы я был воспитан и тактичен, то ответил бы, что для любого мыслящего человека, который хочет быть в форме и сохранить здоровье, но, в действительности, меня совершенно не волнует этот вопрос, как и то, купит ли вообще кто-нибудь эту книгу. В глубине души я знаю, что написал её в первую очередь для себя. Она была моей терапией, помогла собрать всю информацию, высвободить негативную энергию и эмоции, которые обычно наполняют душу Воина, особенно после всех лет постоянных мучений и борьбы с людьми, которые только и делали, что сомневались в обоснованности моего образа жизни. Я провёл больше десяти лет придерживаясь того стиля жизни, который, по мнению окружающих, был обречен на провал.

Написание этой книги предоставило мне шанс поразмыслить над тем, что именно я пережил. Благодаря этой работе я увидел, какой путь меня ждёт дальше, и как я могу стать примером для смелых независимых людей и невинных душ, которые чувствуют себя угнетёнными и сомневаются в возможности совершить то, что другая часть общества считает радикальным в отношении перемены диеты. Эта книга предназначена для особенных, потому что я и сам являюсь одним из тех смельчаков и знаю, как тяжело может быть, когда движешься против течения. Люди в основном не очень любезны с такими индивидуалистами вроде меня. Те, кто следуют за общей массой и боятся думать самостоятельно, обычно не понимают, насколько уничижительными могут быть их слова для таких ранимых людей, как я. В этой книге я просто делюсь информацией. В упорядоченном виде она даст полную картину того, как я переживал период 100% фрукторианства, период, когда пил только жидкости и период бретарианства, а также реакцию сообщества Сыроедов и просто окружающих меня людей.

Моя роль не заключается в том, чтобы быть гуру, учителем, тренером или экспертом, потому что в действительности я специалист только в области самого себя. Мне не хотелось бы сбивать вас с собственного пути, отвлекать от попыток научиться следовать своей интуиции. Я – не вы, и вы – не я. Использование моего опыта в качестве инструкции не приведёт ни к каким результатам, вы должны следовать своему внутреннему зову. Я с уверенностью могу заявить, что один только факт, что Вы читаете эту книгу, говорит о том, что, вероятнее всего, ваш путь уже начался.

Мне не нужно знать всех процессов в моём организме. Я прошёл через ад, и сейчас я лишь невероятно счастлив, что могу оставить всё это дело единственному эксперту – моему собственному телу. Я не делаю вид, будто знаю всё о питании и пране, что постоянно обсуждается интеллектуалами и специалистами. Я здесь только для того, чтобы пройти свой путь и поделиться своей историей.

Да, я изменил образ жизни, некоторые люди назвали бы эти перемены радикальными, но я считаю, что всё шло своим чередом. Честно говоря, было нелегко, но сейчас, положив руку на сердце, я могу сказать, что следование зову сердца было лучшее, что я когда-либо делал в своей жизни. Каждый переход в диете я называю “посвящением”, потому что каждый из них преподнёс свои уроки, испытания и муки; всегда казалось, что этот момент перехода наступал слаженно во времени, на пике духовного роста, во время наполненных эмоциями событий.

Каждый, кто хоть раз пытался в корне изменить диету, или хотя бы исключить из рациона определённые продукты питания, знает, каким непосильным трудом может оказаться эта задача. Мой путь изобиловал большим количеством взлётов и падений, и, в действительности, падений было куда больше, особенно в начале. Я верю, что мой путь был особенно трудным для того, что бы я, выдержав, мог рассказать о нём, и вот он я. Цель этой книги – рассказать свою историю, включив в неё всё хорошее и плохое.

На протяжении каждого “посвящения” были времена, когда я путался и ошибался, но такова цена тому, что знаю

теперь, и умению использовать свою интуицию. Никогда не было идеально и легко. Смешно, но большинство проблем возникало не из-за диеты, а из-за людей, вмешивающихся не в своё дело, и, конечно, из-за меня самого. Я сам себе был наихудшим врагом, но по вполне понятным причинам, на втором месте стояли страх, вмешательство и агрессивная реакция людей.

Во время чтения этой книги, вам может показаться, что я фокусируюсь лишь на негативных аспектах всего произошедшего, но, признаться честно, в начале пути не было позитивных моментов, за которые можно было бы зацепиться. Дела шли всё хуже и хуже, и только после того, как я прошёл через самое тяжёлое время, всё стало улучшаться, но, послушайте, просто продолжайте читать и вы сами всё поймёте.

Я был обычным городским мальчишкой, которого вырастили на химически и термо - обработанной пище. Я выходец из постоянно нуждавшейся индийской семьи, которая жила в самом бедном районе Пекэм, Южный Лондон, в Великобритании. Мы ели то, что предлагали в магазинах, и никогда не задумывались о питании. Мы не задавались вопросом о питательности пищи, откуда она поступала, как её производили, кто её производил, когда или как еду упаковывали. Мы покупали её, просто потому что мы выросли на ней, тем более мать и её семья делали тоже самое, и так далее. Ставить под сомнение пищу, которая в буквальном смысле вырастила тебя, было невозможно, тем более, если ты воспитывался в таких культурно разносторонних районах, как Пекэм. Здесь было сильное смешение Западных Индусов, Восточных Индусов и Африканцев.

Вы наверняка можете себе представить то возникающее чувство гордости к своей национальной принадлежности, когда люди готовили блюда их традиционной кухни. Это было такое чувство гордости, которое только сумасшедший мог поставить под сомнение, потому что, неважно откуда ты приходишь, будь то Ямайка, Китай, Индия, Африка, ты принадлежишь к так называемому национальному меньшинству в Великобритании, поэтому еда была частью твоей личности и достоинства,

сомневаться в этом означало бы отрицать эту часть. Каждая культура имеет свою традицию и способ сочетания ингредиентов, когда дело доходит до готовки. У каждой есть различные блюда к любому событию. Я восхищался знаниями людей относительно того, как они умели смешивать все ингредиенты, создавать такие прекрасные блюда, словно учёные, смешивающие химикаты, чтобы получить заветную формулу. Говоря об учёных, я припоминаю кухню моей матери, которая была похожа на лабораторию со всевозможными пряностями, травами, приправами, кокосовыми маслами и так далее. Правда мы не могли позволить есть традиционные индийские блюда каждый день, они были предназначены только для выходных, обычно готовились в воскресенье и для особых событий, вроде вечеринок, свадеб и так далее. В течение недели мы ели оставшуюся и самую дешёвую еду, которую моя мать могла достать в супермаркетах, и, опять же, никаких вопросов относительно её качества. Мы просто принимали как должное, что еда была едой, и что любая пища была полезной для здоровья, особенно если в ней содержалось молоко или мясо. Так что, если в ней было то или другое, она считалась полезной. Так было на протяжении всего моего детства. Самым важным было то, что мы никогда не задумывались о качестве еды, и, честно говоря, на то не было причин, потому что никто не падал замертво сразу после приёма пищи, так зачем тогда задаваться вопросом? Когда люди заболели, причиной тому были или погода, или возраст, подозрения никогда не падали на еду.

Позже, будучи подростком, сразу после окончания школы, я покинул дом, и отправился в Йоркшир, чтобы продолжить профессиональную игру в регби. Через два года любительской игры, пройдя все разряды, играя за город, графство, а затем и за страну, я числился уже профессиональным игроком в Лиге Регби города Олдем (Oldham R.L.F.C.: Rugby League Football Club), и всё вновь было как и раньше, лишь с некоторыми несущественными изменениями в питании. Я иронизирую, говоря “несущественными”, ведь теперь я был профи, тренировался усиленнее и занимался спортом, а это требует быть здоровее и

сильнее, есть больше было теперь обязательным требованием. К счастью, это чаще относилось к нападающим команды регби, они занимали передние позиции, и у них было самое тяжёлое снаряжение. Я был крайним нападающим, находился в задней позиции, а они всегда не очень здоровые, но быстрые ребята, которые делали счёт. Будучи крайним нападающим, я должен был быть действительно быстрым и забивать больше голов, и это не мешало мне поглощать огромное количество еды.

Игра в регби очень энергичная, так что этот спорт не для тех, кто питается салатиками. Опять-таки, только сумасшедший задумается о диете, являясь игроком в регби. Вот почему в этот период своей жизни я ел много, потому что мне хотелось есть. Я ел всё, за исключением морепродуктов, потому что я их терпеть не мог, я чувствовал, что морепродукты были самой нездоровой едой, она была отвратительна. Я задумываюсь, как я, питавшийся различной отравой до отвала, ещё мог чувствовать, что морепродукты не полезны, это действительно забавно. И снова, суть всего того, что я рассказываю, в том, что я никогда не задумывался, чем я в то время питался, опять-таки, пока я знал, что еда содержит молоко или мясо, то считал её полезной и полагал, что её можно было есть столько, сколько захочется. Почему? Потому что в детстве нам внушили, что еда необходима, чтобы быть сильнее и здоровее. Теперь, играя в регби, я был уверен в том, что есть надо ещё больше, чтобы быть ещё больше и ещё здоровее; идея питания заключалась в том, чтобы есть так много мяса, как только можно.

Так что вот так, я был уже заядлым "блюдоманом", получившим одобрение есть больше, ещё больше. Это продолжалось на протяжении всей моей карьеры в регби, и я был довольно успешен, на моём счету были очень хорошие игры, хотя плохие тоже случались. Меня переводили в разные клубы, и в итоге я вернулся в Лондон, где играл за команду "Крусейдерз". Я многого добился и через некоторое время окончил свою карьеру в Лиге регби Барроу, во время четвёртой игры я серьёзно повредил спину, я практически сломал шею. Двое нападавших сбили меня, и я приземлился, крайне нелепо вывернув шею, порвав на ней и на спине несколько мышц. Мне

пришлось покинуть игру, но не сразу. Я предпринял попытку вернуться в спорт, но всё заканчивалось тяжёлыми падениями, без возможности подняться самостоятельно. Это был конец.

После того, как карьера регби была окончена, я чувствовал себя точно солдатом, покинувшим армию, я пытался смириться с тем, что больше не связан с игрой, игроками и фанатами. Я чувствовал себя ненужным. Теперь мне надо было найти, чем занять себя, и всё ещё должен был избавиться от травмы шеи и спины. В то время я находился в Лондоне и чувствовал острую необходимость заработать много денег и стать кем-то. Смешно, я думал, что мне нужны деньги, чтобы стать кем-то, в то время, как шесть лет я являлся профессиональным игроком в регби, которым восхищались тысячи фанатов. Теперь, после всего этого я чувствовал себя никем. Во время игры в регби я поступил в колледж — хотел гарантировать себе хорошее будущее, как только регби покончит со мной, так что я примерно понял, чего хочу и выбрал графический дизайн, просто потому что я неплохо рисовал в школе. Графический дизайн не был именно тем, чем я действительно хотел заниматься, я просто воспользовался возможностью заняться тем, что прилично звучало и приносило хорошие деньги. Так что я поступил в колледж и отучился два года на графическом дизайне. Я как раз прошёл половину курса, когда травма заставила меня покинуть спорт. Я продолжал ходить в колледж, всё шло нормально, затем приблизился конец курса, и я быстро записался ещё на один курс дизайна после того, как узнал, что полученная квалификация не стоила всех затраченных усилий.

Я записался на двухгодичный курс в Бристоле и был этому рад, потому что я переезжал и, значит, должен получить новый опыт. Бристоль оказался ещё тем местечком. Это было не самое благоприятное место для молодого чернокожего парня. Вообще-то, город широко известен своей историей, он являлся огромным портом работорговли, и до сих пор можно ощутить энергию рабства в некоторых местах. Я сразу его возненавидел, но остался только ради курса. Я продолжал убеждать себя в том, что всё к лучшему, и что я должен держаться. Бристоль заставил

меня идти на жертвы в моральном плане, и, хотя я больше не играл в регби, я всё ещё продолжал много есть. Но теперь я ел не для того, чтобы стать больше, а потому, что еда приносила мне облегчение, она была тем, что помогало избегать рабского чувства, которое вселяли в меня окружающие люди. Еда была убежищем от напряжения, которое вызывала жизнь в Бристолле, да и сама жизнь. У меня никогда не было много друзей, те некоторые люди, с которыми я общался, тоже были приезжими. Один из друзей в Лондоне ненавидел приезжать в Бристоль, он навестил меня лишь раз и больше никогда не возвращался, так как и он почувствовал эту энергетику. Так что я просто использовал еду, как наркотик, она была чем-то светлым в моем существовании. Конечно, я не задумывался о воздействии еды на моё моральное и физическое состояние. Понятие питательности не имело никакого значения, я ел что-либо только потому, что хотел, и потому что еда была приятной на вкус, она давала свой кратковременный эффект, так что я продолжал в том же духе. Я закончил учёбу за четыре года, и, по мере того, как курс подходил к концу, я заметил, что мне становится всё тяжелее ездить на велосипеде до колледжа и обратно, что я становлюсь вялым и безразличным, у меня были сильные перепады в настроении, потому что я ненавидел находиться здесь, в Бристолле. Я заметил и ещё одну вещь, - я был старше на четыре года. Я осознал, что я достигаю того возраста, когда все выглядят и чувствуют себя старше, и, неважно как остальных, но меня этот факт ошеломил. Я сразу это заметил, я не мог нормально дышать, потому что все отходы и слизь пробивались по моим лёгким, мой живот становился всё больше, и весь я стал надуваться точно воздушный шарик. Я осознавал, что это происходит со мной, но я ничего не предпринимал, но почему? Просто потому что, когда я выходил на улицу, то видел таких же людей, которые переживали всё то же самое, и выглядели они точно так же: жирные с огромными животами. Это считалось нормой, и я никогда не задумывался об этом, так же как и не задумывался о еде. В течение следующих двух лет я набирал в весе и чувствовал себя старше. Однажды утром, впервые в жизни, стоя у зеркала и наблюдая за собой, я заметил, как

отвратно я выгляжу. Тут-то я и задумался о том, куда я катился. Я прикинул, что к чему, и понял, что всё то, что я кладу в свой рот имеет самое прямое отношение к тому, как я выгляжу. В течение ещё пары дней я продолжал есть то, что и раньше, пока в один день я не сказал себе “хватит”. Я больше не мог есть эту еду, что-то во мне точно пробудилось, я понял, что должен прекратить обращаться со своим телом таким образом. Но я не собирался просто сесть на диету и жить после долго и счастливо, нет. Это было чем-то другим. Этот зов шёл изнутри, он был точно сигналом, исходящим из глубины души, который не прекратился бы, пока я не предпринял бы какие-то действия. Я чувствовал, что я больше не могу съесть ни порции вареной еды, и у меня резко возросло желание есть больше фруктов, что было очень странно, ведь я никогда раньше не ел фрукты, да, я мог съесть огромный яблочный пирог, но не целое сырое яблоко.

Впервые в жизни я пережил нечто вроде духовного озарения. Я не занимался никакими духовными практиками, так что я и не знал, что делать с этим, у меня никогда не было никаких духовных идолов, никогда не ходил в церковь. Я не выбирал этот особенный путь или необходимость идти против течения. Нечто само выбрало меня в то самое утро, по сей день, я восхищаюсь тем зовом, который я называю “высшим источником”, это был зов, который я должен был или принять или отклонить. Я бы приговорил себя прожить такую же жизнь боли и увядания, какую проживают все остальные, если бы отклонил его, и являлся бы примером того, как не надо жить. Но, приняв этот зов, мне пришлось пережить период эмоциональной очистки, неуверенности, смущения и жизни наперекор обществу и тому, что оно считало нормой, но в итоге это стало хорошим примером того, как надо жить. Любой путь нелёгок, но вопрос был в том, хотел ли я быть больным и измученным, или измученным, но в хорошей форме. Звучит пессимистично, но так оно было.

Как вы уже поняли, мне не понадобились незаурядные умственные способности, чтобы понять, какой путь выбрать. Я хотел жить, и для того, чтобы оставаться здоровым, мне надо было предпринять различные шаги, чтобы вернуть прошлое

состояние, а оно было для меня наилучшим. Когда мне шёл лишь третий десяток, мне представилась замечательная возможность восстановить свои силы. Хотя я и представить не мог, какая колоссальная умственная и физическая работа от меня потребуется, если я приму вызов, я всё равно чувствовал странное ощущение готовности. Я почувствовал себя воином, которого призвали на войну. Мне казалось, что я всегда знал, что это время настанет, и всю жизнь до этого момента я готовился к предстоящему пути. Понадобилось немного времени на преодоление внутренней неопределённости, но, в конце концов, я принял вызов и в то же самое утро твёрдо решил придерживаться строгого фрукторианства. Я сел на велосипед и поехал на большой восточно-индийский фруктовый рынок и купил два манго, виноград, медовую дыню и немного свежих фиников. Пока я был на рынке, я чувствовал непривычное спокойствие. Я удивился тому, как привлекательно выглядели фрукты, учитывая то, что ранее я никогда не ел их. Я вернулся домой и начал есть купленное, и я ел так, будто завтра никогда не наступит. Я не мог поверить, что у фруктов такой восхитительный вкус, и не понимал, почему раньше у меня не возникало желания есть их. Они не только воздействовали на физическое состояние, но и на духовное. Мне казалось, что я следовал каким-то наставлениям и сейчас наслаждался наградой. Через довольно короткий период времени я начал чувствовать себя лучше и верил, что это моё второе рождение. Я был уверен, что всё правильно. Я осознал, что приготовленная еда, которую я ел раньше, и которая, как предполагалась, была полезной, на самом деле медленно убивала меня. Я осознал, что отказ от термообработанной пищи является ключевым моментом в возвращении моего здоровья.

В основном, я просто следовал своей интуиции, исключил варёную пищу и объедался фруктами. Мне так нравилось есть их, что я ел ещё и ещё, до тех пор, пока не понял, что стал фруктоедом. Это было здорово, я был под таким впечатлением, что хотел поделиться своим открытием с любым, кто послушал бы. Я думал, что нашёл Священный Грааль здоровья, но, как вы догадываетесь, я натолкнулся на очень

жесткое сопротивление и насмешки, просто потому, что мой выбор был не в пользу варёной пищи. Я много раз срывался по разным причинам, но в основном потому, что я понятия не имел, что ждало меня впереди, да и отказаться от термообработанной пищи просто было тяжёлым испытанием. К счастью, моя интуиция никогда не позволяла мне сорваться окончательно. Я думаю всё это потому, что варёная еда и удовольствие, получаемое от неё, настолько сильно вызывают привыкание, что потребуется колоссальная работа и непоколебимая сила воли, чтобы отказаться от неё, потому что так много из всего того, чем мы занимаемся, вращается вокруг еды, ради развлечения и удовольствия. Большинство людей так и не приходят к пониманию этих вещей, они едят только ради ощущения комфорта и наслаждения. Я знаю, что был одним из них. Я никогда не принимал тяжёлых наркотиков и никогда не одобрял этого, но мне кажется, что исход практически одинаков как в случае употребления наркотиков, так и в употреблении термообработанной пищи.

Я верю, что у всего есть своя причина, и решение больше уделять внимания своему телу – это не дело случая. Фактически, если вы держите эту книгу в руках, значит, вероятнее всего, вас направили к тому, что бы начать действовать и меняться. Я не агитирую за какой-то конкретный стиль питания или стиль жизни, потому что верю, что каждый образ жизни имеет свою задачу в свое время. Я ярый сторонник необходимости отказываться от чего-либо во имя перемен и прогресса, потому что, так или иначе, все мы здесь ради этого. Я знаю, как тяжело даётся переход, но думаю, что каждый должен хотя бы начать. Я верю, что, если кто-либо действительно серьёзно относится к своему здоровью, тогда отказ от термообработанной пищи должен быть отправной точкой в пути, а что вы будете делать дальше, - Ваш личный выбор. Для меня отказ от варёной пищи был важнейшей задачей с самого первого дня, но я так часто сбивался и срывался, что понял: необходимо контролировать свой разум, потому что из-за термообработанной пищи я уже не мог этого делать в полной мере. Было странно видеть, как мой разум меняется из-за моей

привычки получать удовольствие от варёной еды, а она наркотик, и избавляешься от привычки к еде точно так же, как и от наркотической зависимости. Знаю, говорю как *слабак*, но я через многое прошёл, и, поверьте, было адски тяжело. Я, возможно, кажусь Вам ещё и высокомерным, но я заслужил того, чтобы высказываться именно так, потому что я многое сделал, чтобы измениться. Отказ от термообработанной пищи не лёгок, и, если бы он был таковым, то пищевая индустрия разорилась бы, и Вы были бы здоровыми, что совсем невыгодно для бизнеса. По большому счёту, как мне кажется, супермаркеты это просто большие разрекламированные притоны (crack house в оригинале), где можно приобрести крэк<sup>1</sup>, а вы просто зависимы от него. Даже не пытайтесь привести в пример органические продукты (organic<sup>2</sup> food), потому что нормы их производства не такие и замечательные, да и как могут быть таковыми, когда воздух загрязнён, льют кислотные дожди и водоснабжение загрязнено эксскрементами, проведите самостоятельное исследование. Прежде, чем я начну вдаваться в подробности, скажу, что пережил тяжёлое время, отказываясь от термообработанной пищи и самое ужасное: я возвращался к этой мёртвой пище не потому, что мне не доставало питания, а потому, что я был зависим и нуждался в следующей “дозе”. Вот так вот всё легко и просто, поверьте, после осознания этого, я легко отказался от варёной еды. Для меня возможность организма жить на мёртвой, приготовленной человеком пище, является доказательством того, что бретарианство вполне реально, и что тело может функционировать долгие годы вопреки термообработанной пище, а не благодаря ей.

---

<sup>1</sup> **Крэк** – дешевая версия кокаина, предназначенная для курения.

Наркоманы, курящие крэк, называют себя крэкерами, а притоны, где курят крэк, называются «крэк-хаусами» (Crack-House)

<sup>2</sup> Этот термин обозначает продукты, произведенные в соответствии с нормативами «Общеввропейского соглашения по органическому производству сельскохозяйственной продукции» №2092/91 от 24 июня 1991 года.

Я всегда удивлялся тому, что люди совершенно не понимают, какой вред они наносят своим телам, загрязняя себя варёной пищей. Люди даже не знают, зачем они едят то, что едят? Они знают только то, что еда вкусная. Помню, перед тем, как начать свой путь, я был таким же слепым относительно нездоровой пищи и наносимого себе вреда. Даже когда я заболел простудой или гриппом, я не задумывался и не пытался найти связь с едой, но мне повезло, я почувствовал предостережения раньше, чем остальные, и что-то сделал.

То, что мне кажется явным риском для здоровья, другим не покажется даже просто чем-то сомнительным, почему так? Что ж, наверное, у меня была какая-то духовная поддержка, к тому же и бессознательный стержень из детства. Я чувствовал, что нас заставляют есть, и мы ели эту еду будучи ещё в утробе матери, особенно с того момента, как были оторваны от материнского молока. Для большинства детей натуральная диета не выбор. Выбор сделан за них в пользу обработанной, изменённой человеком еды, которая служит только для того, что бы делать нас менее чувствительными, чтобы наше тело больше не имело возможности остановить то, чего быть не должно. Вот почему люди так недоверчиво воспринимают возможность бретарианства, и чего бы то ни было, не имей оно хоть что-либо общее с употреблением обработанной пищи. Присутствуют страх и недоверие, потому что мы очень эффективно препятствуем своему телу выполнять свою работу. Мы не знаем, какова в действительности его цель. Мы вырастаем, считая, что организм так устроен и его задача – перерабатывать и устранять отходы от мороженого, сои, пиццы, бургеров, фаст фуда, и прочего. В действительности же всё наоборот. Даже когда тело теряет свою форму и искажается, людей это не беспокоит. Они встретят человека с огромным животом, вываливающимся из-под ремня, и ничего не подумают об этом. Для них это нормально, и ассоциировать это с плохими привычками в еде не будут, они об этом просто не задумаются. Самое ужасное, это то, что я не могу сказать им ничего другого, кроме того, что они, как им кажется, уже знают, потому что если это скажу им я, меня просто проигнорируют, посчитают за чудака-экстремиста,

болтающего всякую чушь о здоровье. Смешно, когда ты начинаешь говорить о неедении, все больные и страдающие от ожирения люди вдруг начинают рассуждать как диетологи. По моему мнению, отказ от термообработанной пищи и переход на фрукторианство – это первое, что надо сделать, чтобы достичь высших уровней осознанности, и это невероятно важный момент, священный духовный акт, который должен быть осуществлён с наибольшей заботой.

Я придерживаюсь того мнения, что вас лечат не сырые продукты. Отказ от термообработанной пищи вылечивает вас. Мне приятно видеть, как сторонники сыроедения, полные энтузиазма, с головой окунулись в вопросы питания и здоровья, они носят футболки с рисунками фруктов, они берут себе в никнеймы на форумах сыроедения названия фруктов, они даже хотят знать, какой твой любимый фрукт и какие фрукты ты сегодня съел. Они собираются и говорят о любимой еде и о том, как справиться с различными проблемами. Мне нравится это. Это как встретить человека, с которым Вы говорите и говорите, и всех вокруг это начинает раздражать, но Вам всё равно. Правда, прежде чем понять хорошее, надо пережить плохое, но плохое, - это не очищение организма, не близкие, не друзья и не общество, это – Вы, да, Вы. Я говорю так, потому что Ваш успех будет зависеть от того, как Вы будете справляться с проблемами, которые возникнут при отказе от варёной пищи. Проблем будет много, возникают они быстро и в разных ситуациях, поверьте мне. Вы будете похожи на человека, который отправился на поиски Священного Грааля, преодолевая жуткие препятствия, но, в конце концов, вернётся закалённым Воином. Ладно, достаточно драм; что я хочу сказать этим всем, спросите Вы? Я хочу сказать, что отказ от варёной пищи и переход на фрукторианство – не шутка, невероятно тяжело сделать это правильно. К сожалению, обычных попыток не достаточно. Надо быть особенным, потому что необходимо умение видеть иллюзии своего зависимого разума, и нужно цепко ухватиться за те цели, которые появились в самом начале пути. К сожалению, большое количество людей стало жертвой их собственных мыслей, и, точно под действием гипноза, они забывают причину

того, почему начали этот путь к здоровью, теряют сосредоточенность и возвращаются к термообработанной пище.

Я понял, что люди создают слишком много шумихи вокруг фрукторианства. Для многих тема все еще ограничивается только едой, люди пытаются определить, что помещать, а что нет в свой желудок, и они считают, что именно в этом и кроется решение, но, на самом деле, первичной целью должен быть отказ от термообработанной пищи. Я видел не раз, как, отказавшись от неё, люди сходили с ума и сдавались, настаивая на том, что из-за фруктов им становится плохо. Это лишь показывает, насколько сильно варёная еда извращает разум, точно наркотик. Да, я сказал наркотик, никто не задумывается о варёной еде как о наркотике, и я думаю, что это ещё одна составляющая проблемы. Этот наркотик заявляет вам “зачем бороться и быть несчастным, стараясь сохранить здоровье, когда можно наслаждаться жизнью вместе со мной”. Печален тот факт, что люди уже страдали от депрессии и разваливались, питаясь варёной пищей, и именно поэтому они выбрали фруктовую диету, но, поверьте, сорвавшись на варёную еду, через три недели мнимое чувство комфорта от неё рассеется, боль и дискомфорт вернуться, и они снова как миленькие захотят вернуться к сырым продуктам. Смешно, но я встречал людей, которые восхваляли меня, называли другом и хотели поддержки пока были полны энтузиазма придерживаться фрукторианства, а потом внезапно испарялись, не хотели знать о том, что я существую, об этом образе жизни. Они вернулись к термообработанной пище, а фрукторианство вдруг стало бесполезным. Может быть, это просто оправдания тому, что они сорвались. В конце концов, эта “игра” не для *слабаков*. Проблема в том, что люди не знают, что воздействие варёной пищи на организм схоже с наркотическим действием, и они не осознают этот факт, пока не начнут от неё отказываться. Последнее, о чём мы задумываемся, глядя на варёную еду, это то, что она медленно убивает, ведь нас учили, что она “строит” нас и даёт нам жизненные силы. К сожалению, даже когда дело касается здоровья, люди не соглашаются с тем, что варёная еда блокирует их пищеварительную систему, что из-за неё они

полнеют. Люди не хотят, что бы им указывали, что делать или как питаться. Я просто не понимаю этого, я знал людей, которые умирали от рака, но не бросали курить, которые умирали от цирроза печени, но не завязывали с алкоголем или наркотиками. Я могу понять, что вряд ли кому захочется слушать какого-то незнакомца, утверждающего, что они, их семьи и все, кого они знают, всё это время жили неправильно. Я уверен, что тоже защищался бы, если бы кто-то сказал то же самое обо мне и о моём образе жизни. Вот почему большинство людей - сыроедов, - это люди, успешно лечащие себя или люди, которые становятся более активными, они в форме и психологически сильны, чтобы игнорировать страхи и негатив окружающих. Действительно стыдно за то, что порой только серьёзная болезнь способна пробудить людей, но такова природа нашего зависимого общества. Нас воспитали таким образом, мы думаем, что можем есть всё и без последствий. Всё просто, как мы думаем: варёную пищу едят, и она просто выводится из организма, а когда люди заболевают, еда и их болезни в их понимании совершенно не взаимосвязаны. В действительности, многие люди считают, что заболевают из-за плохой погоды или из-за старости.

Тяжело убедить людей в опасности термообработанной пищи, потому что они сильно защищаются, и просто не хотят задумываться, что, сделав выбор в пользу варёной еды, они выбрали медленное самоубийство, и что они сами ответственны за весь вред, что причиняют своему здоровью и здоровью близких, особенно это касается детей. Людям неприятно думать о том, что их одурачила промышленная индустрия и заставила уверовать в то, что термообработанная еда полезна и питательна. Одно я знаю наверняка: эта пища не даёт ничего, она только отнимает. Так что, пока люди думают, что с такой пищей они ещё проживут много лет, в действительности, она в итоге убьёт их, не сейчас и не завтра, но она обязательно сделает это, медленно, но верно, и куда раньше положенного срока. Как вы можете себе представить, когда молодой парень вроде меня начинает биться в истерику, пытаюсь доказать, что варёная еда

опасна, очень быстро миллионы недовольных людей примутся защищать свою позицию, объясняя, почему они едят эту пищу, почему она естественна для людей. Даже если они чувствуют, что в моих словах есть смысл, всё равно, одна лишь мысль о том, что придётся отказаться от варёной еды, ужасает их. То же самое произойдёт, если вы скажете алкоголику, курящему или наркоману, что необходимо сейчас же завязать со своей зависимостью.

Сейчас у меня такое ощущение, что я где-то за пределами происходящего и лишь изредка навещаю посмотреть, как сильно люди отклонились от первоначального состояния. Мы едим печёные, варёные, жареные части мёртвых животных, сильно приправленные, солёные, засахаренные, в соусах. Мы употребляем огромное количество молочных продуктов, пиццу, гамбургеры, жареную курицу, специи, сладости, мороженое с невероятными вкусами, а затем запиваем всё это газированными напитками, концентрированными фруктовыми соками, коровьим молоком, и считаем, что всё это в порядке вещей. Но послушайте, самое смешное, это то, что мы ещё и производим продукты, идентичные вышеперечисленным, искусственным путём, так что, даже строгие вегетарианцы не упускают шанса навредить себе. Даже они попались на этот крючок обмана. Только подумайте, если мясо такое вредное, зачем же тогда есть искусственное, или, если все вышеперечисленные продукты такие бесполезные, почему же их производят в первую очередь?

Достаточно просто пойти в супермаркет, чтобы убедиться в том, что многие люди покупают упакованную в пластик, консервированную еду, которая может не портиться годами. Если вы поинтересуетесь у людей, знают ли они, как долго эти продукты находились на прилавках магазина, или, когда они были произведены, вы убедитесь, что людям ничего об этом неизвестно. Но наибольшую тревогу из всех этих продуктов вызывают детские торты, например, торты ко дню рождения. Эти торты - склад химических добавок, они выглядят практически пластиковыми, и я настоятельно прошу Вас внимательно прочитать их состав, он такой же длинный, как и

роман “Война и Мир”, полон слов, которых вы даже выговорить правильно не сумеете. Очевидно, что это просто джем, напичканый сахаром и неизвестными химическими веществами и искусственными красителями. Перестают ли люди скармливать эту гадость своим детям? Нет. Я не говорю вам, что теперь все должны резко перестать есть варёную еду, и не делаю вид, будто я не знаю всех прелестей этой еды. Поверьте, я ел пиццы, гамбургеры, мороженое, фаст фуд, слоу фуд<sup>3</sup>, здоровую еду, да всякую, в конце концов, и я всегда особенно любил варёную пищу.

Плюс термообработанной еды заключался в том, что она быстро воздействовала на моё эмоциональное состояние. Я ел эту еду и когда был расстроен, и когда был счастлив. Такое ощущение, что существовали продукты, которые я ел, будучи в определённом эмоциональном состоянии или на определённых праздниках. Еда служила огромным утешением, и, несмотря на все неприятные ощущения, я чувствовал себя большим и сильным, но это было ложным ощущением защищённости. Фрукты никогда не были чем-то необходимым, я просто никогда не хотел их есть и не ел. Пищевая индустрия всегда на отлично выполняла свою задачу, убеждая людей обязательно вернуться и попробовать другие продукты её производства. Моя задача - показать, что термообработанная еда оказывает определённое влияние на организм в долгосрочной перспективе, об этом обязательно надо знать.

Я верю, что эскапизм<sup>4</sup>, вкус и зависимость – вот те причины, по которым люди едят, а не из-за необходимости в питании. Я верю, что ещё в давние времена удовольствие, получаемое от еды, взяло вверх над нашим разумом после того, как люди попробовали сладкую пищу, неважно, была ли она сырой или варёной. Мне кажется, что тело – это вселенная, которая сама себя поддерживает, и когда вы что-то помещаете в него, что бы то ни было, даже воду, в нём происходит дисбаланс и колебания, из-за которых тело перестаёт выполнять своё

---

<sup>3</sup> Slow food (от англ.) – качественно приготовленная еда; по аналогии с фаст фудом.

<sup>4</sup> Эскапизм – (от англ. escapism) бегство от действительности

предназначение. Оно больше не в состоянии адаптироваться к различным окружающим средам или нуждам, которые могут возникнуть в любой момент. Лично я считаю, что единственная причина, почему вы нуждаетесь в воде, - это потому, что вы едите твёрдую пищу, неважно, будь то сырая или варёная. Например, трудно перевариваемые фрукты могут стать причиной переизбытка, и вам понадобится больше жидкости для их переваривания, особенно если вы едите такие тяжёлые и сухие фрукты, как бананы и авокадо. Телу теперь придётся переваривать полученную еду и что-то делать с водой, которую вы выпили, а она, скорее всего, перегружает систему.

Сейчас, употребляя в пищу варёную еду, система находится в хаосе, потому что пища содержит ещё и химию, соли, сахара, жиры, глутамат натрия и многие другие вещества, вызывающие зависимость. Варёная еда использует резервы организма для её хранения и последующего выведения из организма, из-за неё он начинает “выходить из строя”, и я не имею в виду только запоры.

В действительности, мне кажется, что у нас просто выработалась привычка питаться. Я думаю, что к приготовлению пищи человек прибегнул из-за отчаяния, или же это было обыкновенной случайностью. Вы только подумайте, кому может прийти в голову охотиться за животным, снимать с него шкуру, готовить тушу, и всё это голыми руками, а после есть мясо без соли, сахара или приправ, когда можно просто сорвать сочный плод с дерева. Мне бы хотелось встретить того человека, который посчитал, что если сварить рис, то он станет пригодным для употребления. Что ж, это то, что было тогда, и вот что сейчас. Сейчас мы используем специи, которые позволяют нам есть всё, чего только пожелаем, и не важно, насколько свежая еда, как она пахнет и какой у неё настоящий вкус. Так что свежесть продукта сейчас не важна, потому что у нас есть специи. Я знал людей, которые были настолько зависимы от приправ, что могли ложками есть эту дрянь.

С вами случалось такое – какое-то время вы были фрукторианцем, и всё шло хорошо, но в какой-то момент вы с головой уходили в неконтролируемый и серьезный срыв на вареную еду, который, как кажется, пришел из ниоткуда? Или такое - за то время, что были фрукторианцем, вы испытали ничего, кроме стресса, скуки, вы радовались или злились, а затем с головой уходили в неконтролируемый срыв на вареную еду, который тоже, казалось, возник из ниоткуда? Что ж, не переживайте – это случалось с лучшими из нас. Но задумывались вы, почему так происходит, что это такое, что бунтует внутри вас, что в итоге приводит к чувству тошноты, вздутию живота и сильному ощущению вины за срыв, за то, чего вы действительно не хотели делать? И помимо всех этих самоанализов и вопросов вам предстоит нескончаемая борьба за то, чтобы снова вернуться на путь фрукторианства. Почему, когда все эти эмоции овладевают нами, мы ищем спасение в вареной еде? Что до меня, то я понял, что мог изучить свою душу вдоль и поперек, но, даже зная ответ на это «почему» я не прекращал срываться на варёную еду. Поэтому я понял, что самый лёгкий способ отказаться от варёной еды – отказаться от варёной еды.

Понимаю, легче сказать, чем сделать. Я уже знаю, что во время перехода может возникнуть непреодолимое желание поддаться соблазнам, но мне бы хотелось, чтобы и вы об этом знали, в случае, если вы только начинаете свой путь. Потакание соблазнам и объедание варёной едой сами собой ничего не решают. Если вы объедаетесь, потому что вам плохо, вас всё равно будет беспокоить всё та же самая проблема, причём ещё долгое время после того, как вы сорвётесь. Если вы объедаетесь, потому что верите, что зависимы, то вы просто продолжаете этот замкнутый круг, запихивая в себя еду, к которой чувствуете пристрастие; это может продолжаться годами до тех пор, пока вы не предпримите серьёзных действий, чтобы изменить ситуацию. Я не перестаю повторять, что отказ от варёной еды должен осуществляться так же, как и отказ от наркотиков, потому что только так все действия начинают приобретать смысл.

Я не собираюсь тратить время и критиковать варёную еду, но есть кое-какие моменты, которые связаны с одержимостью такой пищей, разъяснив эти моменты, станет понятно, что существует много нюансов, которые помогут перестроиться, нежели просто сила воли и знание различных секретов и программ. Я знаю много людей, сведущих в вопросах питания и анатомии. Они даже знают, как перестроиться на сыроедение, но не могут осуществить этого, потому что страдают от большого количества эмоциональных привязанностей к варёной еде. К сожалению, большинство из нас были воспитаны, не сложно догадаться, на термообработанной пище, мы запрограммированы с детства нашими родителями. Потом, повзрослев, мы воспитывали себя сами и примеряли всё на свой вкус и лад, соотносимо нашим предпочтениям и эмоциям. Возьмем, к примеру, меня. Когда я грустил, я пичкал себя мороженым, картошкой-фри, пищей и другой нездоровой пищей. Когда я был счастлив, я вновь ел мороженое, картошку-фри, пиццу и другую нездоровую пищу. Когда я был зол, я снова объедался мороженым, картошкой – фри, пищей и любой другой нездоровой пищей. Когда мне было скучно, опять-таки, я ел мороженое, картошку-фри, пиццу и другую нездоровую пищу, чтобы ощутить комфорт. Вы ещё не заметили определённую модель поведения в основе?

Смешно, но я всегда был уверен в том, что мои привычки в еде абсолютно нормальны, я просто был одним из тех, кто любил поесть вместе с ребятами, которых называл своими друзьями, это было приятным занятием. Я ел всегда, когда появлялась возможность, но я никогда не рассматривал еду как способ уйти от самого себя и не связывал переживаемые стрессы с питанием до тех пор, пока не отказался от варёной еды. Великолепный вкус всегда блестяще маскировал бессмысленность употребления всей этой пищи, и что я всего-навсего набивал свой желудок отбросами несколько раз за день, и так изо дня в день. Я ни разу не чувствовал, что организм требует изменить питание. Я болел только простудой или гриппом. На самом деле, я винил только погоду в заболеваниях, и никогда не думал, что причина болезней кроется в еде. Я

всегда был настолько набит едой, что вряд ли мне удалось бы распознать знаки, подаваемые моим организмом, даже если бы это происходило действительно очень явно. Я никогда не задавал себе вопросов, потому что всё казалось таким нормальным, все делали то же, что и я. Я ходил в магазин, и люди тоже постоянно покупали и ели продукты. Всё продолжалось до 20 лет, пока я не начал расплачиваться своим здоровьем за образ жизни, как и все остальные. Должно быть, я упустил предупреждающие сигналы, потому что я начал разваливаться довольно быстро. Я сильно объедался порой и потом не мог даже думать о еде.

Как видите, я ел, чтобы бороться со стрессами, но еда приносила облегчение лишь на короткий период времени, примерно пять-десять минут, и как только вкус исчезал, мне приходилось начинать всё заново, только ел уже более сладкую и солёную еду. В то время я совсем не отдавал себе отчёта в своих действиях, я просто продолжал набивать желудок большим количеством пищи. В действительности, когда вкус пропадал, я добавлял ещё немного специй и продолжал жевать, этот процесс заменял мне лекарство, но тогда я не ассоциировал свои привычки в еде с элементарным бегством от действительности. Отличный вкус еды – это всё, что меня волновало, и именно благодаря её вкусовым качествам мне всегда казалось, что я занимаюсь чем-то особенным. Покупка новых продуктов всегда радовала, особенно если я собирался пообедать с друзьями. В общем, я постоянно что-то ел, мне понадобилось много времени, чтобы осознать, что даже после еды все мои проблемы, самокритичность, счета за квартиру и подобные тому вещи, заставлявшие меня нервничать, никуда не испарялись, да и вообще не становились лучше. На самом деле еда ни разу не решила ни одной моей проблемы, не смягчила ни одного переживания, так зачем же я ел? Почему я всегда выбирал еду, тем самым уничтожая себя? Почему не пытался заняться решением своих проблем? Как вы можете себе представить, после озарения я задавал себе эти вопросы много раз, и каждый раз не находил ответа. Единственное, что можно предположить -

я ел только для того, чтобы забыться, но, опять-таки, все люди вокруг поступали точно так же: можно было пойти в любой ресторан, точку продажи фаст фуда и увидеть людей, которые едят, то ли для того, чтобы забыться, то ли потому что запрограммированы подавлять эмоции. И потому, что вы постоянно видите, как люди получают удовольствие от еды, замечательно проводят время, крайне сложно разглядеть за этой картиной то, что представляет собой действительность. И только, когда я стал фрукторианцем, я понял, что к чему.

Итак, вернёмся к моим переменам. Я стал фруктоедом по внутреннему зову, благодаря нему я понял, что больше не могу есть термообработанную пищу, и, пока шло время, я проходил через детоксикацию<sup>5</sup> и многое другое, что связано с переходом на фрукторианство. Я даже обнаружил, что одним из ключевых моментов перехода является активный образ жизни. Так что для меня естественная диета и интенсивные физические нагрузки были важнейшими составляющими. Я даже гордился этим своим открытием, но по какой-то причине я всё равно не мог полностью перейти на фрукторианство, я постоянно срывался и объедался варёной едой. Это было самой большой моей проблемой, потому что срывами я обесценивал опыт отличного самочувствия на фруктах. Затем я начал обращать внимание на ощущения в каждый из таких срывов, я пытался понять, что чувствовал, когда возвращался к варёной еде, и, в конце концов, сообразил, что к чему. Я понял, что ел не только ради того, чтобы заполнить своего рода пустоту, которую ощущал. Я ел варёную еду также потому, что был запрограммирован.

В общем, я вычислил это, но что мне надо было делать? Как избавляться от этого чувства пустоты, и вообще откуда оно появлялось, и что это вообще такое? Чтобы добраться до истины, мне пришлось тщательно проанализировать свое душевное состояние, внимательно понаблюдать за самим собой. Я понял, что каждый раз, когда я испытывал стресс, я хотел есть, каждый раз, будучи счастливым, я хотел есть. Я думаю, вы уже поняли,

---

<sup>5</sup> Детоксикация (мед.) – естественное и искусственное удаление токсинов из организма.

куда я веду. Правильно, в итоге я ел огромное количество варёной еды по любому поводу, но только не из-за действительной потребности в питании. Я обратил внимание, что самые масштабные объедания случались из-за скуки, когда я не знал, чем занять себя. Казалось, что я использовал еду, чтобы избавиться от какого-то внутреннего беспокойства, и в то же самое время я чувствовал, что должен был поступать так, я был точно на автопилоте, или что-то вроде того. Не думаю, что сама вареная еда как таковая вызывала зависимость (хотя я уверен, что это тоже немного влияет на наше поведение). Я считаю, что я был запрограммирован есть эту еду с детства и продолжать есть её по той же причине, будучи уже взрослым человеком.

Я до конца не осознавал всех нюансов, пока не родилась дочь. Будучи родителями, мы точно также программировали и свою дочь. Я обратил внимание, что, каждый раз, когда она плакала, я инстинктивно хотел её покормить, или пытался сделать всё, что угодно, только бы ей стало лучше. В девяти случаях из десяти лишь материнское молоко или еда успокаивали её. То же происходило и по мере её взросления. Когда она расстраивалась, мы давали ей еду. Так продолжалось до тех пор, пока я не стал давать ей более здоровую пищу, потому что заметил, что моя дочь пристрастилась к варёной еде. Пока шли годы, я обращал внимание на то, насколько зависимой она становится, её настроение сильно зависело от пищи, которую она ела. Если она не могла получить то, чего ей хотелось, то становилась чересчур эмоциональной. Было такое ощущение, что она относилась к еде уже только как к удовольствию. Я был единственным фруктоедом в семье, поэтому понимал, что только я мог сделать правильный выбор. Вся эта ситуация побудила меня обратить внимание на другие семьи и их детей. Действия этих семей ничем не отличались от того, что делал я, но они выбирали ужасную еду для своих детей: бургеры, картофель -фри, молочные коктейли, буррито, мороженое, мясо, молочные продукты и дешёвые сладости, и всё только ради того, чтобы дети не плакали.

Печально и просто невыносимо смотреть на эти модели поведения. Даже дети попадают на крючок и в определённое время просят определённые еду. Например, для детей игра в парке в жаркий день означает, что они будут есть мороженое; как только они слышат где-то музыку, то считают, что будут есть мороженое (в Америке и Европе мороженое обычно развозят по определённым местам в специальном фургоне, в котором играет музыка – прим. переводчика), или, когда родители идут за покупками в супермаркет, дети и здесь находятся в предвкушении того, что скоро будут есть фаст фуд. Как только они видят знакомый логотип, значит, пришло время есть гамбургеры, картофель фри и пить молочные коктейли. Именно этот опыт раскрыл мне глаза на то, как эмоциональные привязанности к еде могут сформироваться с детства. Действительно, я помню, как мама покупала нам жареную курицу и газированные напитки каждую пятницу в какой-нибудь сети фаст фуда, что приносило настоящую радость. Во-первых, потому, что такие походы означали, что я проведу время с мамой, а это случалось крайне редко. Во-вторых, маме не надо было мыть посуду после того, как мы поедим, и, в-третьих, еда была невероятно вкусной, и её упаковывали в красочные коробки. Казалось, что обед в ресторане фаст фуда был подарком, особым случаем, мы становились такими счастливыми, когда ели фаст фуд, и да, вкус у этой еды был действительно хорошим. Конечно, мама покупала её из любви к нам, потому что знала, какое счастье мы испытывали. Когда мы собирались семьёй, чтобы поесть фаст фуд, нам ни до чего не было дела, казалось, что всё вокруг исчезает, восторг и предвкушение затмевали тот факт, что эта еда в действительности была опасна для нашего здоровья.

Я даже не помню, знал ли я вообще о существовании фруктов, не говоря уже о них как о десерте или лакомстве. Я знаю лишь то, что еда ассоциировалась у меня с красочными упаковками, которые заставляли чувствовать нечто особенное. Лично я считаю, что нас подсадили на эту еду рекламными роликами, в которых дети смеются, они счастливы, всё такое яркое и красочное, упаковки такие красивые. Всё это,

несомненно, способствовало появлению привязанности к еде. Я знаю, что на сыроедении такой зависимости не возникает. Я также знаю, что привязанность к варёной еде является причиной многих эмоциональных расстройств, таких, как депрессия, волнение, а они, в свою очередь, становятся причиной лишнего веса и ожирения. Я говорю так, потому что знаю, что сырые продукты не влияют на разум так, как варёная еда. Сыроедение можно бросить всегда, когда захотите, и можно даже никогда больше не задуматься о возвращении к сырым продуктам. Когда же вы захотите отказаться от варёной еды, придётся терпеть очищение организма, которое сопровождается неприятными симптомами, придётся бороться с пристрастием к этой еде, с беспокойствами, потому что постоянно хочется следующей “дозы”. Для многих людей одна только мысль о полном отказе от варёной еды вызывает чувство невероятной тревоги и ужаса.

Позвольте задать вам вопрос. Вы когда-нибудь говорили с человеком, который знает об отрицательном воздействии термообработанной пищи на организм, который одобряет фрукторианство и говорит правильные вещи касательно перемен диеты и образа жизни? Но замечали ли вы, что, как только вы говорили, что отказ должен быть абсолютным, этот человек начинал рассуждать о нецелесообразности 100% фруктоедения, о том, что нет ничего плохого в том, чтобы иногда поесть немного варёной еды, и что она не принесёт вреда. Видите ли, это и есть эмоциональная привязанность к термообработанной пище. Суть в том, что именно она саботирует ваши попытки быть фруктоедом, и, конечно, вам начинает казаться, что ваше страстное желание связано с необходимостью в питании.

Существует много испытаний. Например, ваши родственники или друзья заглядывают к вам с фильмом и лёгкой закуской, или когда друзья приглашают вас поужинать где-нибудь в городе. В общем, всё, что связано с социальным аспектом вашей жизни, т.е. когда вы идёте куда-то, а все вокруг едят варёную еду, является испытанием. Я был свидетелем того, как люди с огромной силой воли теряли бдительность и благоразумие. Кажется, мы считаем, что не сумеем наслаждаться

жизнью, проводить хорошо время без варёной еды. Знаете что? Я не собираюсь подпитывать чьи-либо сомнения или относиться к кому-то снисходительно. Все мы знаем, что сами делаем выборы, мы срываемся на варёную еду только потому, что хотим этого, друзья вокруг и вечеринки – всё это лишь оправдания. Нам необходимо оправдать срыв, и срываются не потому, что люди не осведомлены о конкретных вещах или неопытны в сыроедении, поверьте мне. Я был в этих ситуациях и делал это много, много раз. Я находил кучу предлогов и срывался сразу же, прекрасно понимая, что делаю, но потом я осознавал, что тем самым потакаю своим эмоциональным привязанностям к вареной еде. И я понимал, что так будет продолжаться бесконечно пока я, наконец, не одержу победу над зависимостью.

Многие люди утверждают, что трудности происходят из-за того, что мы отказываем себе в определённых эмоциях, и, как только потребность в них всё же будет удовлетворена, то можно автоматически прекратить принимать неверные решения. Я не хочу сказать, что данное предположение ошибочно, но оно не подошло мне. В моём случае всё гораздо серьёзнее, и, как уже говорилось ранее, я убеждён, что привязанность к еде запрограммирована в нашем разуме с раннего детства. Нам всем необходимо время, чтобы перевоспитать себя и развить новое понимание о здоровой пище, такой, как фрукты, овощи и зелень. В конце концов, как часто вы видели, чтобы животные в дикой природе ели только из-за эмоциональных привязанностей к еде? Когда вы видели животного с лишним весом? Все дикие животные, которых я когда-либо видел, довольно худые и мускулистые по своей природе, потому что они всегда активны и едят только когда чувствуют потребность в том, а не ради удовольствия, как мы, люди, обычно поступаем. У диких животных нет на каждом углу ресторана фаст фуда, как у нас. У них нет супермаркетов, набитых дешёвой, сильно рафинированной, обработанной едой, наполненной различными химическими веществами. Более того, упакованной в металлические банки, пластиковые пакеты, которые порой годами хранятся на прилавках. Животные не борются с

болезнями и ожирением. Вообще, я видел только толстых собак и кошек, и их кормим мы, люди. Что ж, вы наверняка спросите, что можно сделать, чтобы прекратить этот бесконечный круговорот. Если вы в таком же ужасном состоянии, в котором и я когда-то находился, то вас ждёт тяжёлый труд, необходимо много работать над собой. Другого пути я предложить не могу, это единственное возможное решение, но вы должны сами принять его. Я годами предпринимал новые попытки и ошибался, только чтобы просто осознать, что же я вообще делал, почему я все бросал и срывался на варёную еду, несмотря на то, что был абсолютно здоров и счастлив на фруктоедении.

Мне потребовалось много работать, чтобы побороть определённые программы поведения, которым я не был в состоянии найти объяснение. В конце концов, мне надоело обманывать себя и подвергать риску своё здоровье, которым я обладал, будучи фруктоедом. Я думаю, что больше всего мне помогло исследование чувства голода, я пытался понять, какова его истинная природа. Смешно, но такой ход действительно помог, потому что я не верил ни одним заключениям проведённых исследований, которые были посвящены этому вопросу. Честно говоря, отказ от термообработанной пищи привёл к целому ряду схожих ситуаций, и, в конце концов, я осознал, что надо быть самим собой. По большому счёту, вы – всё, что у вас есть, и в каком-то смысле придётся вычислить, что из того, что вам уже известно является правдой. Многие уже знают, как нелегко это может оказаться.

В нашем обществе идея сводится к тому, что все люди зависимы от вкуса еды, так что мы сколачиваем целое состояние для пищевой индустрии. По телевизору крутят рекламные ролики, убеждающие нас в том, что еда вкусная и что она может сделать нас счастливыми. Что же это, что делает нас такими? Вкус. Я годами боролся с перееданием, и всё из-за вкуса, свойственного термообработанной еде промышленного производства. До тех пор, пока не стал фруктоедом, я не понимал, как много ем, но мы и не задумываемся об этом, потому что в наше время из еды сделали культ. Реклама на телевидении заявляет, что настоящий мужчина ест большое

количество мяса, и что сверхсовременные люди едят фаст фуд. В действительности, если Вы скажете, что Вы фруктоед или веган<sup>6</sup>, за вами придут чуть ли не люди в белых халатах, потому что реклама термообработанной пищи укрепила идею того, что не есть – настоящее сумасшествие. Сейчас я знаю, что наилучшим образом я чувствую себя, когда не ем твёрдую пищу, но принятие такой меры требует колоссальной смелости, потому что Вы столкнётесь с невероятным сопротивлением со стороны окружающих. Когда я следую своей интуиции и просто употребляю в пищу дары природы, я ощущаю не поддающееся описанию чувство умиротворения и спокойствия, которое придаёт жизненные силы. Лучше так, нежели кратковременное наслаждение варёной едой, потому что после того, как вкус пройдёт, организму придётся переваривать еду, из-за которой возникает такое чувство, будто у вас в пищеварительном тракте кирпичи. Вам становится хуже, чем прежде, и в итоге цикл повторяется: Вы вновь едите, чтобы почувствовать себя лучше.

Сейчас, являясь Бретарианцем, я осознаю, что ранее, в большинстве случаев, я ел варёную еду или даже фрукты, только из-за привычки, или ради облегчения эмоциональных стрессов, и едва ли я ел, потому что чувствовал голод. Я ел ради кратковременного удовольствия, а вкус еды промышленного производства использовал, чтобы “вылечить” себя и избавиться от боли. Варёная еда была моим обезболивающим. Чем больше я ел за один присест, тем быстрее исчезал вкус, это означало, что я нуждался во всё больших вкусовых ощущениях, чтобы облегчить боль. Это продолжалось до тех пор, пока я не начал есть все большие порции, так что переедание по большому счёту зависело от моего эмоционального состояния.

В действительности, сейчас я не думаю, что настоящее чувство голода существует, потому что считаю, что оно основано на получаемом от еды удовольствии, и, пока варёная еда

---

<sup>6</sup> **Веганство** – строго вегетарианский образ жизни, исключающий использование продуктов, связанных с эксплуатацией и убийством животных. Веганы – строгие вегетарианцы, исключаящие из своего рациона все продукты животного происхождения, включая мясо, рыбу, яйца, молоко, молочные продукты и иногда мёд.

существует, всегда будут существовать страстное желание и чувство, ошибочно принимаемое за голод. Как я всегда говорил, никто на этой планете не знает ваш организм лучше вас самих и вашего высшего “Я”. Вам просто необходимо заняться исследованиями самого себя и вашей духовности. К сожалению, в мире существует много страдающих и вымотанных людей, и многие будут искать облегчения в варёной еде, потому что мы, ввиду обстоятельств, с рождения привыкли есть именно её.

Некоторые сейчас примут меня за сумасшедшего. Тему, которую я хочу затронуть, люди избегают, потому что считают её не совсем нормальной. Тем не менее, “интуиция” для меня священна, и я чувствую, что некоторым народам следует это проверить. Я верю, что интуиция – это сущность вашего настоящего высшего “Я”, и, если вы потеряли с ней связь, значит, что вы потеряли связь с самим собой и вашей чувствительностью. Некоторые люди жалуются, что не понимают всей сути следования интуиции, и что сложно понять, где разница между непреодолимым желанием съесть гамбургер, картофель-фри или желанием выпить шейк и тем, в какой сырой еде нуждается тело. Некоторые жалуются, что “это мучительно и причиняет неудобства”. Люди, вы настолько ленивы и зависимы, что совсем перестали думать о себе? Когда люди говорят так, я начинаю злиться, потому что понимаю, что они до сих пор боятся и всё ещё в каком-то смысле противятся. Они упускают самое важное, а оно заключается в том, чтобы успокоиться, не задавать вопросов и не жаловаться, надо просто двигаться дальше и работать над собой.

Важно понять, что если вы чувствуете сильную "ломку", если бредите в холодном поту, становитесь раздражительными, расстроенными и ощущаете всевозможного рода физические недомогания из-за того, что хотите съесть гамбургер и не можете этого сделать, то все ваши ощущения, - это проявления уже знакомой нам зависимости и эмоциональной привязанности. Это желание не продиктовано интуицией или ощущениями тела, и вы должны это понимать, потому что сырые продукты не становятся причиной такого типа поведения, только

неестественные продукты и наркотики способны вызвать такую зависимость. Вы можете быть 100% фруктоедом на протяжении 10 лет и сумеете легко отказаться от фруктов. В конце концов, когда бы вы слышали о реабилитационных центрах, направленных на лечение фруктовой зависимости? Или о сыроедах, придерживающихся диеты, чтобы похудеть? Или о какой-либо программе типа “12 шагов к избавлению от фруктовой зависимости”. Итак, пишу для тех, кто не жалуется и для тех, кто искренне не может понять, что к чему. Обещаю, что на этот раз буду более любезным. Я всегда говорю, что проблема сыроедческого движения заключается в том, что сыроеды продолжают жить согласно стереотипам, связанным с термообработанной пищей. Когда вы становитесь фрукторианцем вам приходится отказываться от всего того, что вы якобы знаете, для этого нужна смелость, потому что, в действительности, достоверной информации всегда не хватает. Она недостаточно последовательна, чтобы положиться на неё, поэтому люди возвращаются к той информации, которая для них наиболее привычна, так они чувствуют себя комфортнее. Например, большинство полагают, что если в животе урчит, то значит, вы проголодались. Что ж, в это я не верю, и я давно избавился от этого стереотипа. Урчание в животе – это не интуиция. Ваша интуиция проявляется не физически, интуиция – это ваш внутренний голос или инстинкт, который говорит вам, что надо выпить апельсинового сока, поесть арбуза или просто выпить стакан воды после тяжелой работы в жаркий день. Внутренний голос никогда не направит вас на ложный путь и не заставит делать то, что не идёт на пользу здоровью. С другой стороны, ваш зависимый разум поведёт вас по неправильному пути, поэтому, если вы страстно желаете варёной еды, значит, вами управляет ваш зависимый разум, а если вы нуждаетесь во фруктах, фруктовых соках, которые только полезны, значит, работает интуиция. Существует разница между желанием и необходимостью. Тем, кто только начинает свой путь, лучше всего прислушиваться к внутреннему голосу после напряжённой физической нагрузки, потому что именно тогда вы действительно в чём-то нуждаетесь. Ощущение

необходимости на самом деле будет выражено довольно слабо, тогда как зависимый разум начнёт бить тревогу, будто бы произошло нечто чрезвычайное.

Употребляя термообработанную еду, вы становитесь не тем, кем являетесь на самом деле. Вы становитесь зависимыми, и именно этого добиваются представители пищевой индустрии. Они всеми возможными способами пытаются “помочь” Вам стать зависимыми, добавляя в продукты рафинированный сахар и соль. Их цель, - сделать так, чтобы вы не сопротивлялись соблазнам и в очередной раз покупали их продукт. Иначе как ещё можно объяснить тот факт, что люди едят то, что вызывает болезни; что они пьют алкоголь, который уничтожает их внутренние органы, люди курят сигареты, которые являются причиной рака. Я не пытаюсь вселить сомнения, потому что знаю, что люди и сами прекрасно понимают, каковы последствия, они точно знают, что происходит, и думают, что заплатят за свои действия, но только когда придёт время. Это как продать душу дьяволу. Да, вы можете получить желаемое и ощутить все удовольствия, но вы превратитесь в безжизненного человека, испещрённого болезнями, когда придёт конец. В конце концов, кто действительно верит в то, что, например, хлеб способствует появлению здоровых тканей, или крови в нашем организме? Люди, которые едят варёную еду, просто себя не контролируют, и многие из них уже никогда не сумеют осознать этого, до тех пор, пока не попытаются отказаться от варёной еды и стать фруктоедами или ещё кем-нибудь. Да и почему, как вы думаете, люди утверждают, что диеты не помогают?

Не поймите меня неправильно, я не пытаюсь сказать, будто теперь все должны перестать есть, я лишь пытаюсь объяснить, что общество настроено против всего, что предназначено для души. Я не говорю, что существует какой-то заговор или что-то вроде того, нет. Все люди едят одни и те же продукты. Политики, руководители производственных заводов и многие другие, все едят ту же самую пищу, что и остальные, потому что они верят, будто еда необходима для нормальной жизнедеятельности, для здоровья и сил. Именно поэтому они и продолжают производить продукты. Хотя это и не единственная

причина. Так или иначе, производство продолжает существовать не потому, что еда будто бы жизненно необходима; сегодня пищевая индустрия сфокусирована на то, чтобы придать пище более приятный вкус. У обычных людей всё сводится к выбору самых вкусных продуктов, и люди продолжают верить, что любая пища пойдёт на пользу. Я удивляюсь тому, насколько я был слеп, и насколько слепо общество, которое не понимает, что сырая или варёная еда, особенно в наши дни, бесполезна, что в ней нет необходимости. Например, насколько естественно и полезно для здоровья есть продукты с пестицидами, которые, как известно, сегодня широко используются? Мы закрываем глаза на это, потому что понимаем, что иначе нам нечем было бы питаться.

Люди постоянно спрашивают меня, какая диета наиболее подходящая для людей. Что ж, сейчас я верю, что одни могут стать бретарианцами, другим нужны сырые продукты, но в первую очередь важно не употреблять в пищу варёную еду. Я верю, что организм делает своё дело вопреки еде, а не благодаря ей. Так что я считаю, что любая еда бесполезна. Я также считаю, что это относится и к сырым продуктам. Исходя из моего опыта, неважно, что вы едите. Если вы едите из желания ощутить вкус еды, то вы не контролируете себя, и ваше время уходит на жизнь ради еды, а не наоборот. Вы постоянно будете жаждать следующей “дозы”.

Когда вы поймёте, что зависимы от еды и, в конечном счёте, перестанете есть, вы увидите настоящего себя, со временем другая часть вас, ложная, исчезнет, но это обязательно потребует жертв. Вы должны разорвать бесконечный круг зависимости и эмоциональной привязанности, что стало уже частью вас. Это всегда очень тяжело сделать, и именно из-за трудностей на этом этапе многие люди не выдерживают, и в итоге не обретают свободу. Мне каждый раз приходилось бороться с ложным собой, с тем, чему я научился в ходе всей своей жизни, со всем, что считал единственно правильным, я боролся с каждой мыслью о необходимости и желании чего-либо. Когда я уже отказался и от варёной еды, и фруктов и не ел ради потворства вкусовым ощущениям, я перестал тревожиться

о том, где достану еду, как это сделаю, и какого качества она будет. У меня появилось больше времени и энергии, потому что моё время не растрачивалось на добывание пропитания и на приготовление пищи, я больше не жил ради того, чтобы есть.

Мне понадобилось время, чтобы принять нового себя, настоящего, потому что до этого я всю жизнь оставался зависимым человеком, жаждущим следующей “дозы”, я верил, что нуждаюсь в питании, в приготовленной человеком еде, чтобы выздоравливать и восстанавливаться. Теперь же, избавившись от зависимости, ничего из того, чем я занимался, не было связано с едой, у меня появилось больше времени, которое я мог посвятить другим вещам. Для многих людей это было бы огромной проблемой, жизнь показалась бы скучной. У меня же появилась возможность охотно заниматься тем, что мне действительно доставляло удовольствие. Я говорю “охотно”, потому что считаю, что, когда вы едите варёную еду, вряд ли что-либо делается с искренним желанием. Да, вы можете и выбирать, что есть, но так или иначе вы едите, потому что эмоционально привязаны к пище или зависимы от неё. Вы верите, что питаться необходимо для того, чтобы жить, потому вы и зависимы. Есть кое-что, что подтверждает мои убеждения. Если вы попытаетесь отказаться от варёной и даже от сырой еды, вы очень скоро почувствуете все прелести симптомов детоксикации организма. Это напомнит вам ваше место в обществе: вы просто машина по поглощению еды, совершенно потерявшая какую-либо чувствительность, и бесконечно отдающая деньги на поддержание системы, которой и дела нет до вас.

Отказавшись от еды, вы начнёте становиться тем, кем являетесь на самом деле, но существует черта, которую многие люди будут не в состоянии перейти, и она заключается в симптомах детоксикации, которые сопровождают отказ от еды. И как только эти симптомы проявятся, для большинства людей всё закончится, так как любой дискомфорт они просто не приемлют, тем более, когда можно продолжать ощущать все прелести продуктов, предлагаемых пищевой индустрией, и

которые производятся таким образом, чтобы они были приятными на вкус. Из своего опыта могу сказать, что люди зависимы от варёной еды. Воздействие термообработанной пищи похоже на действие наркотика, поэтому я считаю, что она должна рассматриваться как наркотик.

Я совершенно поражён тем, что известные на весь мир учёные, столь почётно называемые докторами и профессорами, в то время как вы не задумываетесь, что помещаете в свой желудок, также несут ответственность за возникающие недомогания и болезни. Вы наверняка думали, что после стольких лет жизни на нашей планете, в век развитых технологий, болезни станут частью далёкого прошлого, но нет. Мы только и знаем, что производим пищу практически из ничего, способствуем размножению “машин по поглощению еды”, и мы ещё набираемся наглости называть их людьми, а потом мы удивляемся, откуда у нас столько болезней. Я виню еду за всё, что не так в нашем обществе, начиная от ухудшения здоровья, и заканчивая снижением уровня осознанности, она - причина жадности, насилия и разрушений по всему миру. Мне кажется, что в первый же день, когда мы начали есть, общество превратилось в подобие груши, и я говорю в буквальном смысле. Не верите? Выгляните в окно, посмотрите на людей, и убедитесь в том, что большая часть из них страдают от избытка веса, их тела деформированы. Потом посмотрите, сколько стоит реклама, посмотрите на коммерческие ролики по телевидению, которые подстрекают людей идти против себя. Вы видите? Для меня это первый пример ухудшения здоровья и снижения уровня осознанности.

Я обнаружил, что, когда ел термообработанную пищу, я не осознавал, как сильно менялись мой разум и тело. Тело было набито отходами и стало почти неповоротливым, я был вроде тех людей, которых Вы видите на улице. Я всё так же был ведом зависимостью, я был апатичным, легко впадал в депрессии, у меня не было мотиваций чем-либо заниматься, я лишь искал себе оправдания. Я избавился от зависимости к варёной еде, она больше не имеет такого огромного влияния на мою жизнь, на самочувствие, на мои увлечения. Я больше не чувствую себя

неподвижным и отравленным. Я мыслю более оптимистично, разум более чувствителен к тому, в чём нуждается организм, и что самое важное, я хочу быть активнее и становиться лучше. Я убеждён в том, что варёная еда сделала нас менее чувствительными и эмоционально неустойчивыми. Внутри мы забиты накопившимися за годы отходами и выделениями(waste), мы сбиты с толку вызывающими зависимость веществами, ингредиентами и вкусом еды. Я абсолютно уверен, что, как только мы устраним все следы варёной еды, отходов и токсинов, наше тело, разум и дух начнут восстанавливаться. Как только вы откажетесь от варёной еды, всё начнёт возвращаться к естественному состоянию, и вы даже не заметите этого. Я не думаю, что нам непременно надо знать, что за процессы происходят в организме, потому что, будучи в идеальном состоянии, мы не ели бы нездоровую пищу, которая вызывает болезни и вынуждает нас в итоге разрезать людей и удалять их повреждённые органы. Наша роль – жить чистой и безопасной жизнью, развивать интуицию и связь с духовным источником внутри себя. Больше не будет необходимости спрашивать совершенно незнакомых людей о том, что есть, и вообще, никто, кроме вашего высшего «Я», не может знать, что нужно вашему телу и организму.

Ко мне постоянно обращаются люди, которые хотят, чтобы я проделал за них всю работу и ответил на интересующие вопросы. Я не стою того, чтобы меня спрашивали, и, в отличие от гуру сыродения, я не собираюсь делать вид, будто знаю, какова идеальная диета для человека, потому что, честно говоря, я и понятия не имею, какой она должна быть, в действительности, никто этого не знает. Всё, что я могу сделать, это поделиться своим собственным мнением. Я, например, считаю, что фрукты остаются фруктами. Если вы хотите называть фрукты едой, то это ваше собственное решение и вполне обоснованное. Мне же кажется, у фруктов есть свой план, имею в виду, что питательность фруктов предназначена для них самих, я верю, что они являются самоподдерживающейся маленькой вселенной, точно так же, как

и мы. У них есть сила поддерживать себя самостоятельно без нашей помощи. Я верю, что фрукты являются лоном дерева или растения, и это их истинное предназначение.

Мне кажется, что в них изначально содержатся вещества, которые способствуют их росту, точно так же, как и в нас. Они падают на землю, они уже представляют собой удобрение, которое образуется через гниение мякоти плода, и которое готово для дальнейшего использования. Что касается того, что мы должны есть. В природе не существует никаких правил, мы наделены свободной волей, и вправе выбирать, чем нам заниматься. Мы можем есть фрукты и годами казаться здоровыми, мы также можем есть и варёную еду и также годами казаться здоровыми, но значит ли это, что один из вариантов действительно предназначен нам? Это лишь доказывает, что тело очень к нам снисходительно, но, к примеру, если я прыгну в озеро и попытаюсь дышать под водой, это уже будет совершенно другая история по вполне понятным причинам. Так может нам надо обратить внимание на что-то другое? Поступаем ли мы верно, подсчитывая калории, протеины, жиры и прочее? Я не пытаюсь быть интеллектуалом, потому что я ни черта не знаю, ни о нашей истинной еде, ни о необходимости в ней. И буду с вами откровенным: любой, кто знает меня, подтвердит, что я не интересуюсь этими вещами, я просто позволяю телу самому решать вопрос питания, а я просто продолжаю жить.

Когда я только начал придерживаться фрукторианства, я столкнулся с сильным сопротивлением, мне говорили, что я умру через два месяца, если буду питаться только фруктами, и что для того, чтобы выжить, я должен есть зелень, орехи, семена и пить воду. Что ж, я противостоял месяцами, потому что хорошо чувствовал себя на фруктах, но через время, из-за не прекращавшихся страшных историй и оскорблений я начал сомневаться в том, что делаю. Так как я всё ещё был новичком в этом образе жизни, я решил пойти против своей интуиции и послушать настойчивых сыроедов. Что ж, через три дня моя интуиция сказала “нет”, “ни за что”, “это неправильно”. Когда я выжимал сок из зелени, мне казалось, что я кого-то убиваю,

убиваю источник энергии, принадлежавший другому живому существу, я сильно это ощущал. Когда ел орехи и семена, казалось, что я жую кирпичи, то же чувствовал и желудок, в него словно была свалена груда кирпичей. От отличного состояния я скатился к тому, что чувствовал себя болезненным, вздутым и нервным. Примерно через три дня я прекратил есть орехи, семена и зелень и вернулся к фрукторианству, и чувствовал себя куда лучше, как только всё вычистил из желудка. Урок, который я получил тогда: не слушайте других людей, которые больны и в худшем состоянии, чем вы сами, потому что иначе в результате вы получите то же, что и они. Требуется смелая душа, чтобы послушать свою интуицию и пойти против популярного мнения. Но все ответы находятся уже в вас самих, просто ждут, когда вы воспользуетесь ими.

В конце концов, термообработанная пища опасна для здоровья и окружающей среды, и прежде, чем вы скажете, что вам и так хорошо, потому что вы веган, подумайте еще раз. Скорее всего, та же компания, что производит ваши веганские гамбургеры, производит и обычные гамбургеры с мясом. Да, об этом стоит подумать. Я никогда не понимал, как люди остаются такими воодушевленными, спасая животных, и, тем не менее, медленно убивают себя, потребляя в пищу варёную еду. Фактически, то, что едят люди, не является едой как таковой, это просто корм для скота. Люди говорят, что отказ от мяса такой сложный процесс, но я не думаю, что в этом заключается настоящий отказ, особенно, если вы собираетесь всё также есть варёную еду, и я не думаю, что эмоциональная привязанность к варёным мясным продуктам является особенной. Исходя из моего опыта, зависимый разум будет цепляться за любой обработанный продукт, а, когда оный исчезнет, разум начнёт цепляться за любой сырой продукт. Зависимый разум всегда на один шаг впереди вас. Уж было бы куда лучше, если бы веганы призывали людей перейти на рис, варёные овощи и тому подобное, (чего не надо делать), чем на искусственный бекон. Действительно, я не вижу смысла в таком способе мышления, потому что искусственный бекон, скорее всего, будет иметь вкус настоящего бекона, ведь так? Я не собираюсь убеждать людей

отказываться от чего-то, это выбор каждого человека, и я не имею к этому никакого отношения. Я просто пытаюсь понять позицию веганов, которые читают лекции о спасении животных, а затем употребляют в пищу ненастоящую пиццу с сыром или гамбургеры с котлетой из мясозаменителя. Я не раз становился свидетелем этого, картина довольно забавная.

Я думаю, что если вы являетесь веганом из чувства по этическим причинам, то искусственное мясо или что угодно, напоминающее животное, которое вы так старательно пытаетесь спасти, не должно казаться вам аппетитным, но это мои личные убеждения. Я понял, что даже веганы зависимы от еды, и вообще, все довольны и счастливы, пока никто не посягает на их право наслаждаться вареной едой. Я вижу точку зрения веганов, но я не понимаю её, и все объяснения, которые я не раз уже слышал, просто бессмысленны. Понятие “веганство” просто ещё кое-что, чего я никогда не пойму, но ничего.

Люди будут говорить, что переход является долгим процессом, и что необходимо время и конкретные продукты, чтобы перестроиться. Лично я не считаю, что эти продукты так эффективны. Я думаю, что они, в первую очередь, только уменьшают чувство страха перед тем, чтобы совершить нечто, на что люди в действительности способны. Но многие выберут “прятаться” за искусственным мясом ещё какое-то время, нежели чувствовать дискомфорт. Это только мнение, я не констатирую факт. Мне кажется, что если эти продукты всё также имеют вкус мяса и выглядят, как мясо, то в чём смысл перехода? По-моему, люди продолжают обманывать свой разум, заставляя его поверить в то, что это настоящее мясо. Они осознанно едят нечто, что имеет вкус мяса, так разве таким образом они от него отказываются?

Люди с благородными целями пытаются сделать хоть что-то и найти альтернативу таким вещам, как топливо. Они пытаются помочь “спасти планету”, производя топливо из растений, но что, если мы начнём производить всё из растений, а потом окажется, что и их уже не хватает, тогда все будут говорить “стань бретарианцем, спаси планету”? Думаю, что нет, но сам факт, что людям вообще надо что-то производить,

говорит сам за себя. Я глубоко убежден, что причина такого состояния планеты кроется в том, что люди настойчиво продолжают заниматься производством. Мы всегда думаем, что можем сделать вещи лучше, подвергая их процессу обработки. К тому же, все синтетические<sup>7</sup> продукты питания тоже проходят этот процесс, и для многих людей понятие “самоподдерживающий”, т.е. способность обеспечивать себя всем необходимым, означает просто производство того, в чём они нуждаются. Мне кажется, не планету надо спасать, а людей; планета сама позаботится о том, чтобы устранить то, что загрязняет её.

Только переход на веганство не спасёт планету, есть много других вещей, которые угрожают нашему существованию, и почему особое внимание питанию может стать решением? Почему люди настолько одержимы идеей, что еда может спасти, когда в действительности она убивает их и помогает уничтожить окружающую среду? Вы можете быть веганом, но вы всё равно можете заболеть раком, сигареты и пиво не претят идее веганства, вы можете есть веганские гамбургеры, но их всё равно надо подвергать термообработке, вы можете быть веганом, но также продолжать есть нездоровую пищу, так что веганство не защищает вас от вредных привычек в питании или плохого здоровья. Люди спасают планету, но в то же самое время убивают себя, жертвуя здоровьем ради кратковременных удовольствий, вот что делают веганы, защитники окружающей среды и все остальные; и они еще называют меня сумасшедшим за мой переход на бретарианство.

Не поймите меня неправильно, веганство замечательный и очень благородный жест, но это не единственный вариант спасения окружающей среды. Как я уже говорил ранее,

---

<sup>7</sup> Синтетические и искусственные пищевые продукты - пищевые продукты, как правило, высокой белковой ценности, создаваемые новыми технологическими методами на основе отдельных пищевых веществ (белков или составляющих их аминокислот, углеводов, жиров, витаминов, микроэлементов и др.); по внешнему виду, вкусу и запаху обычно имитируют натуральные пищевые продукты.

общество одержимо любым производством, включая производство еды, а потом люди делают вид, будто отходы, в которых нет необходимости, просто растворяются бесследно в воздухе. В конце концов, когда бы вы видели, чтобы собака готовила ужин на плите, в микроволновой печи или духовке, создавала бы реактивный самолёт, проектировала компьютер? Только человек испытывает желание использовать ресурсы, а потом загрязнять окружающую среду, животные же не оставляют за собой следов, как мы, они просто берут то, в чём нуждаются, в готовом виде и живут дальше. Всё, что мы производим, способствует загрязнению, влияет на атмосферу, сбрасывается в море или выгружается на свалку. Животные в дикой природе замечательно существуют без самолётов, компьютеров; фактически, они попадают в беду только тогда, когда питаются таким же образом, как и человек.

Существует много вещей, которые люди производят, но без которых можно обойтись. В нашем обществе материализм похож на обработанную пищу и основан на кратковременном удовольствии, которое лишь часть “игры”, убивающей общество и окружающую среду. Когда я высказываю своё мнение людям, они всегда начинают защищаться и утверждать, будто я ошибаюсь, потом они вручают мне “карточку супер - человека бретарианца” и говорят, что не каждый может быть “супер - человеком”, как я, и стать бретарианцем. Они получают удовольствие, объясняя мне, что для этого необходимо много времени, к этому нужно идти маленькими шажками, но мне кажется, что своими убеждениями они лишь ещё глубже роют под собой яму. Ведь очевидно, что люди просто не готовы к тому, чтобы действительно “спасти планету”, потому что это означало бы отказ от “наркотиков”, которые они сами выбрали, иначе, если бы они были серьёзны в своих утверждениях о “спасении планеты”, если бы действительно занимались исследованиями и пытались найти решение проблемы питания и стремились предотвратить употребление мясных продуктов, то убедились бы, что 100% фрукторианство и, в конечном счете, бретарианство куда эффективнее, нежели веганство с употреблением термообработанной пищи.

У меня нет терпения продвигаться *маленькими шажками*, и если вы говорите о “спасении планеты”, то это серьёзный и весьма обширный вопрос, который требует немедленных действий. Ко всему прочему, мы говорим о “спасении планеты”, на которой живём, и мы не можем позволить себе роскошь продвигаться слишком медленно, до тех пор, пока люди не почувствуют настоящее желание и не будут иметь реальных возможностей изменить ситуацию. Я не пытаюсь обвинить людей в чём бы то ни было, наоборот, я понимаю, что люди и в правду стараются делать всё возможное. Я лишь устал от тех, кто хочет, чтобы я присоединился к потоку эгоистов, когда я, - “сумасшедший бретарианец”, делаю больше для спасения планеты, нежели какой-либо веган. Но, как я уже говорил, я действительно не верю, что планета нуждается в спасении, потому что не планете надо повышать уровень осознанности, и не планета совершает медленное самоубийство, поедая всякую дрянь. Мне кажется, что этим людям следует не лекции о жестоком обращении с животными читать, а работать над примерами альтернативных вариантов. Не важно, кто как примется оправдывать их, так или иначе это неизбежно, но эти варианты могут стать яркими примерами, с которыми общество в итоге не сможет поспорить. Я не хочу сказать, что люди должны теперь прекратить есть искусственное мясо, или другие изысканные веганские блюда; это совершенно другая история, и я понимаю, каким тяжёлым может быть отказ, но так или иначе такова моя точка зрения, то же самое я говорил бы даже если бы был мясоедом, фактически, даже более убеждённо, потому что тогда этот факт помог бы мне более эффективно противостоять их собственной точке зрения. Я не хочу сказать, что кто-то не прав, я лишь действительно глубоко убеждён в том, что говорю и надо очень постараться, чтобы убедить меня в обратном. Думаю, что в данном случае главная проблема заключается в различии причин, по которым люди становятся веганами; одни делают это из гуманных побуждений, другие ради здоровья.

Думаю, что те, кто становится веганами из гуманных побуждений, меньше думают о здоровье. Все веганы, с которыми я встречался, продолжают есть все возможные заменители мяса,

они едят веганскую нездоровую пищу и часто болеют, это случается, возможно, не со всеми, но, по крайней мере, со всеми теми, кого я встречал. Времена быстро меняются, а когда говорят деньги, всё вокруг молчит. Сейчас не здоровье важно, а вкус, только чтобы вы покупали больше. Возьмём, к примеру, сою. В сознании веганов соя закрепилась как безвредный продукт, но в действительности она негативно влияет на здоровье, но самый важный вопрос, как мне кажется, заключается в том, как один продукт может иметь вкус многих других продуктов? Более, чем вероятно, что соя подвергается серьёзной переработке.

Существует соевое мороженое, курица, индейка, говядина, бекон, сыр, сливки, молоко, приправа, и этот список ещё можно пополнить. Существуют даже несъедобные вещи, сделанные из сои, это как вообще возможно?

Как бретарианец, я больше не нуждаюсь в пище, она перестала быть центром моей жизни, потому что так или иначе, варёная еда – это просто безжизненный комок бесчувственной массы, так почему мы придаём ей так много значимости? Мы поступаем так, будто мы совершенно точно в ней нуждаемся, позволяем ей взять под контроль наши умы, мы уже сами не можем себя контролировать в той же степени. Всё почему? Потому что мы зависимы. Я вновь повторяю, что и я с детства ел варёную еду, проблема в том, что она повлияла на меня не лучшим образом, поэтому мне пришлось сделать выбор между кратковременным удовольствием и хорошим здоровьем.

Теперь я занимаюсь другой деятельностью и, концентрируясь на ней, получаю от нее удовольствие. Сейчас позитивное общение, природа, красота, любовь, любимая музыка заменили мне еду. Чувство, которое я испытываю от того, что занимаюсь любимыми делами похоже на приём очень качественной пищи. То, чем я больше не занимаюсь и с чем не имею дела, например, общение с негативными людьми, ругательства и оскорбления окружающих, просмотр жестоких фильмов, это всё похоже на чёрствую гнилую еду. По этой причине я совершенно точно понимаю духовно развитых людей в Индии, которые уходят в горы и медитируют там целыми днями, то есть отшельников. Как бы хорошо это не звучало, я же остался городским парнем,

так что мне просто приходится брать mp3 плеер и отправляться в парк или просто заниматься пешими прогулками.

Отказ от варёной еды и переход на фрукторианство – первое, что надо сделать для повышения уровня осознанности. Фокусируясь лишь на питании, которое якобы помогает справиться с проблемами, люди совсем упускают из виду важный факт того, что есть надо то, что действительно необходимо и только тогда, когда действительно хочется, и никак иначе.

Понять, в чём вы нуждаетесь, можно только используя интуицию и постоянно занимаясь интенсивной физической нагрузкой. Например, любой ленивый человек скажет, что ест из скуки и из потворства вкусовым ощущениям, что приведёт в конечном итоге к срыву на варёную еду. Люди, которые ведут активный образ жизни, скажут вам, что они инстинктивно едят то, что им нужно, и тогда, когда в том есть необходимость. Обычно люди злятся, что я поступаю вопреки всему; что не поддерживаю и не практикую некую одержимость едой, но стрессы и одержимость характерны для питания вареной едой, такое поведение исчезает во время фрукторианства. Так что я за активный образ жизни и за то, чтобы люди ели только испытывая настоящую в том необходимость. Не становитесь рабами еды, как те, кто питается варёной едой. Существует много других интересных вещей в жизни, не стоит становиться зависимыми от еды и позволять пищевой индустрии считать вас таковыми. По какой-то причине, когда дело касается вкуса, то и в сообществе сыроедов люди теряют здравый смысл. Я считаю, что все эти сырые гастрономические изощрения, которые якобы способствуют переходу, хуже, чем варёная еда. Я удивляюсь тому, что мы, развитое общество, так далеки от своей истинной природы, мы её уже забыли; мы не умеем есть тогда, когда голодны и не прекращаем есть с приходом насыщения. Люди постоянно допрашивают меня и требуют ответов на вопросы о том, что и как есть. Они сильно удивляются, когда я советую им следовать своей интуиции; я слышу лишь вопросы о том, что ем

и как ем Я. На самом деле, не важно, как я питаюсь, или, чем занимаюсь, в конце концов, я – не вы, и вы не являетесь мною. Когда дело коснется соблазнов, и когда детоксикация начнёт делать своё дело, знание того, что я делаю, не удержит вас от срыва на варёную еду. Допрашивание, так или иначе, закончится на том, что вы в итоге будете знать обо мне всё, а о себе ничего. Довольно ясно видно, что в нашем обществе слишком большое внимание уделяется еде как способу решения всех физических и психологических проблем со здоровьем, то же самое происходит и в сообществе сыроедов.

Нет волшебной еды или какого-то секрета, который помог бы вам не срываться на варёную еду, также как и нет никакого гуру сыроедения, который в действительности только и делает, что заставляет вас поверить в его знания. Мы сами должны за всё отвечать, бороться с соблазнами и терпеть очистительные процессы. Если вы срываетесь на варёную еду, значит это связано с эмоциональной привязанностью, именно её надо преодолеть, и никакие знания о том, что есть или как кто-либо другой питается, вам не помогут справиться с этой задачей. Так что, вместо того, что бы заострять внимание на еде как таковой, дайте себе время на изучение того, кем вы являетесь, научитесь прислушиваться к интуиции, будьте более активными. Любите то, чем занимаетесь, наслаждайтесь жизнью, не позволяя еде контролировать каждую часть вашего существования, не поддавайтесь соблазнам, что в итоге может всё испортить. Да, сказать легче, чем сделать. Понадобится время и огромное терпение, но с этим можно справиться, если вы готовы и хотите начать работу над собой. Существует много причин, почему люди боятся следовать своей интуиции, да что там говорить, многие в такой же степени боятся и самой физической активности. Причина не только в том, что они не хотят отказывать себе в еде, - просто они боятся заставлять себя делать что-либо через силу. Многие боятся использовать интуицию потому, что не знают как это делать. Они думают, что намного проще позволить какому-то гуру объяснить, что же делать. Процесс погружения внутрь себя и следования своей интуиции, - это индивидуальное путешествие каждой личности,

потому что у всех нас разный склад ума, разные эмоции, мы все проживаем разные жизни, нас по-разному воспитали, и у нас у всех собственный подход к решению задач. Следование интуиции в данном случае – это прислушивание к тому, что именно Вы чувствуете в желудке и во всём пищеварительном тракте. Например, после высокоинтенсивной тренировки внимательно проследите за тем, чего бы вам хотелось. Большинство фруктоедов захочет свежего сока, его-то и надо будет выпить, потому что, должно быть, это именно то, в чём нуждается ваше тело. Теперь, если вы сидите на диване, и вам хочется гамбургера, но чувство в желудке говорит о том, что на самом деле вы не голодны, и, тем не менее, вы съедаете этот гамбургер, это значит, что вы едите только ради того, что бы пожевать, или от скуки. Чтобы развить это умение (следовать интуиции) требуется огромная дисциплинированность и время. Вы будете учиться справляться с поведением, которое наносит вам вред, научитесь заботливо, с любовью относиться к себе. В конце вы преобразуетесь, словно бабочка. Познание интуиции похоже на занятие спортом, это тяжелая работа, и все могут ошибочно полагать, что справляются, но на самом деле риск того, что вы в действительности далеки от реализации своего потенциала, довольно большой. Поэтому необходим другой подход, отличный от бесполезного многолетнего хождения по кругу в сообществе сыроедов, нам надо объединиться в подходе, обращая внимание на разум, тело и дух. Все же, наоборот, хотя бы научных фактов. Да, мы все знаем, что наука имеет огромное значение, но даже она не знает всего и не может быть права всегда без исключения. В действительности, наука едва ли имеет отношение к чувствам человека, и существует много явлений, которые даже наука не в состоянии нам объяснить. Люди так сильно озабочены ею, что уже никто не может в полной мере следовать своей собственной интуиции. В конце концов, задумайтесь ещё раз, как часто Вам встречаются животные в дикой природе, подсчитывающие калории, углеводы, протеины или жиры, прежде чем убить другого животного? Они просто охотятся, у них нет книг или экспертов, которые измеряли бы части тела, что-либо подсчитывали, объясняли всевозможные

детали. В общем, наверное, им очень повезло, что они не знают, что это вообще такое, питательные вещества.

Мой дядя как-то сказал мне, что мы можем быть и не от мира сего, но мы всё равно остаёмся его частью; я всё ещё нахожусь в обществе, где термообработанная пища является его неотъемлемой частью, и здесь моё мнение едва ли что изменит. Мне постоянно приходится иметь дело с недружелюбным отношением окружающих, их агрессией, общаться с людьми, недостаточно проинформированными, и с теми, кто не следует своей интуиции. Мне всё равно надо жить в мире, где зависимость – стиль жизни. Мне кажется, что самым большим общественным заблуждением является то, что при неудаче люди винят сам фрукторианский стиль жизни, а не недостаточное желание человека придерживаться его. Преданный человек выдержит, он сделает все, и при необходимости, даже больше, если даже самых больших его усилий будет недостаточно, чтобы продержаться до конца. Правда заключается в том, что отказ от варёной еды может обернуться настоящим кошмаром, и если вы не начнёте бороться именно с *зависимостью*, то вы или сорвётесь при первой же попытке, или будете вечно винить фрукторианство в вашей неудаче. Самое важное, что я понял во время перехода, это то, что срывы не страшны - так вы учитесь. Важно, чтобы вы это осознали, иначе недоброжелатели насторожатся, если вы начнёте бранить себя, они почувствуют, что ваша вера в то, чем вы занимаетесь, ослабла, и они обязательно атакуют вас; и такое поведение окружающих по отношению к фруктоедом – очередная трудность во время перехода. Я бы мог написать целую книгу о таких ситуациях. Как вы, возможно, уже поняли, может быть миллион и одна причина, чтобы сорваться на варёную еду, так что подготовка очень важна, но даже тогда срывы неизбежны, но, во всяком случае, с подготовкой намерение поможет вам начать всё заново. Я понимаю, то, что я говорю, легче сказать, нежели сделать, и что не каждый находится на том уровне, на котором нахожусь я, но это лишь очередное оправдание, которое я постоянно слышу. Если вы хотите сделать нечто нехорошее, вы сделаете это, несмотря ни на что, и не важно, что подумают окружающие,

или сколько раз вы всё испортите. Например, если бы я сказал, что дам вам миллион долларов наличными, если вы посреди парка разденетесь и в течение 30 сек. Будете делать махи руками и ногами, вы бы сняли с себя одежду, не дав мне договорить.

В конце концов, наша жизнь начинается с зависимости от варёной еды. Еда наш наркотик, который мы сами выбрали, это и делает наш путь особенно тяжёлым. Если вы будете рассматривать такую зависимость, как зависимость от наркотика, ничто не смутит вас во время перехода на фрукторианство. Лично я считаю, что нет никаких подводных камней в переходе на фрукторианство, потому что этот процесс спасает вашу жизнь, и если вы действительно хотите это сделать, тогда ничто вам не помешает. Да, придётся измениться немного, но кроме самой борьбы, остальное останется таким же, как и прежде. Всё в жизни будет идти своим чередом, как раньше. Думаю, подводные камни появляются только тогда, когда вы занимаетесь тем, чем на самом деле заниматься не хотите. Например, обед с друзьями становится проблемой, только если в действительности вы хотите сорваться на варёную еду, или если вам не хочется отличаться от других, поедая фрукты на виду у друзей. Вы чувствуете, что вынуждены прекратить попытки сопротивляться и поесть варёной еды вместе с ними. В том нет ничего плохого, но если вы поставили себе цель сделать что-либо, и не делаете этого, тогда чувство вины будет постоянно вас преследовать. Для меня обед с друзьями, которые предпочитают варёную еду, не является чем-то невыполнимым и сложным. Я постоянно слышу от некоторых, что они не могут обедать с близкими людьми, потому что являются фруктоедом, на что я отвечаю, что пусть едят фрукты перед тем, как выйти из дома, или приготовят что-нибудь с собой, что можно тайком выложить на тарелочку и поесть. Вам не надо делать то же, что и другие, и обед с друзьями не должен становиться чем-то совсем невыполнимым.

Кое-что я слышу особенно часто от некоторых людей: они говорят, что быть 100% фруктоедом слишком экстремально, и что они могут совмещать фрукторианство с некоторым

количеством варёной еды без какого-либо вреда, просто ради комфорта в социальной сфере их жизни. Как-то я стал свидетелем разговора о том, что даже один приём варёной пищи никак на них не влияет. Таким образом, они пытались найти себе оправдание, лишь бы продолжать есть варёную еду. Что ж, я не из тех, кто любит по любому поводу перечить людям, но вынужден сказать, что такое отношение неизбежно приведёт к провалу. Да, пока этот один приём пищи и будет оставаться незаметным, так или иначе за закрытыми дверями уже начался процесс, невидимый вам. Чем больше варёной еды вы едите – тем больше вы становитесь зависимыми от неё, и тем сильней эмоциональная привязанность. Мне кажется, что сам приём пищи и процесс переваривания не так важны, очень большое значение имеет психологический аспект. Не могу утверждать, но лишь полагаю, что, после приёма варёной еды, какой-то импульс поступает в головной мозг, что и оказывает влияние на ваши действия, и к тому времени, когда вы это почувствуете, уже будет поздно: вы снова стали зависимыми от термообработанной пищи. Этим приёмом варёной еды вы будто бы сеете семя, которое впоследствии ждёт нужного момента, чтобы взойти. Я видел, как люди уходили в тяжёлый срыв на недели и даже месяцы, они не понимали, почему это происходило. Это и есть то “одно-единственное семя”, которое возшло и дало о себе знать. Некоторые люди вообще чувствуют необходимость отказаться от идеи фрукторианства, потому что искусственный и синтетический вкус варёной еды кажется слишком приятным, чтобы отказываться от него навсегда. Всё потому, что они недооценивают эффект того “единственного” приёма варёной пищи. Я знаю об этом всё, потому что сам не раз становился жертвой подобного самообмана. Всё начиналось с уверенности в том, что “это всего лишь один раз” ради снятия напряжения, испытываемого от того, что питаешься исключительно фруктами, или просто ради ощущения вкуса любимой еды, да и к тому же, что случится от одного раза? Нет, последствий не избежать, поэтому пока вы радуетесь, что всё ещё имеете возможность наслаждаться любимой едой без вреда здоровью, этот “один единственный раз”, как семя, обязательно

даст о себе знать. Я не думаю, что можно избежать высокой платы за приём термообработанной пищи, пусть даже и небольшого количества. Так что, если вы не преследуете цели стать фруктоедом на 100%, тогда ешьте что угодно, но если вы расстраиваетесь из-за того, что вновь сорвались на варёную еду, не стоит терзать себя, потому что никто не приставляет к Вашему виску пистолет, заставляя вас сделать это. Вы сами сделали выбор поесть варёной еды, вы осознавали каждое действие, так что просто возьмите ответственность за ваш выбор со спокойным сердцем.

Люди, пытающиеся перейти на фрукторианство, не раз рассказывали мне о том, что им приходилось возвращаться к варёной еде после какого-то мероприятия, где им не хотелось чувствовать себя изолированными. Об этом чувстве я могу сказать следующее: оно мне знакомо, потому что и сам не раз пал его жертвой, но не существует убедительного объяснения, почему ваша сырая еда должна стать изолирующим фактором, это такая же еда. Единственный человек, который может сделать её изолирующей – это вы. Я всё так же живу обычной жизнью, делаю то же самое, что и другие, посещаю мероприятия, где все едят термообработанную пищу, курят и всё тому подобное. Так почему столько людей сдаются? Что ж, существует немало причин, но чаще всего всё дело в том, что, так или иначе, пройти первые этапы перехода на 100% фрукторианство просто адски тяжело. Многим кратковременное удовольствие важнее, чем сохранение здоровья, к тому же, помимо нескольких друзей фрукторианцев в интернете, они сами, скорее всего, – единственные фруктоеды, которые им известны в реальной жизни. Другим просто не хочется бороться с симптомами детоксикации и эмоциональным очищением, или прилагать усилия проводить чистки организма. Ведь, куда легче сдать и следовать другой части общества, особенно, если все испытывают столько веселья и счастья, когда едят всё, что им заблагорассудится, а вы, тем временем, проживаете не самые лёгкие времена непрекращающейся детоксикации.

Необходима жёсткая дисциплина, чтобы стать 100% фруктоедом, ведь постоянно преследует ощущение того, что вы

пропускаете всё хорошее, что только может предложить жизнь, большая часть людей просто не хочет ждать, пока бонусы в виде отличного здоровья проявятся на фрукторианстве, куда приятнее выпить пива, объесться пиццей и чесночным хлебом. Такое поведение я объясняю нехваткой самоконтроля и осведомлённости, когда дело касается перехода на фрукторианство. Никто заранее не знает, во что они ввязываются, и практически невозможно сфокусироваться на фрукторианстве, когда не знаешь, что случится дальше, тем более, когда каждый следующий рекламный ролик на телевидении направлен на раскручивание очередной забегаловки, торгующей фаст фудом.

Я всегда говорил, что фрукторианство похоже на лечение от алкоголизма, потому что также является пожизненным обязательством сопротивляться зависимости и сохранять чистоту тела. Именно так я вижу это. Если бы вы были наркозависимым или алкоголиком, то отправились бы в центр реабилитации, где получили бы необходимые лечение и поддержку, чтобы преодолеть зависимость. Но предположение, что мы также зависимы и от варёной еды, в обществе сильно ставится под сомнение, и фруктоеды, над которыми насмеяются критики такого образа жизни, вынуждены преодолевать свою зависимость у себя дома, без каких-либо наблюдений, руководств и поддержки. Страх и паника обычно побеждают.

Меня часто спрашивают, что я делаю, когда ситуация предполагает что-то съесть, и очень сильно удивляются, когда слышат мой ответ: “Я делаю, что хочу”, и они смотрят на меня как на совершенно сумасшедшего человека. Я могу сказать, что эти люди именно из тех, кто скажет “о, вчера вечером мне пришлось поесть варёной еды, потому что я был со своими друзьями” ну или что-то в таком духе. Чепуха это. Правда в том, что они поели её, потому что сами этого хотели, они знали, что была поставлена цель и должны были бы начать переход; и никто не приставлял пистолет к их виску и не грозил “съешь это блюдо, или я тебе мозги вышибу”, да бросьте, давайте

посмотрим на вещи трезво. Люди поступают так, будто есть у всех на виду сырую пищу запрещено. Не поймите меня неправильно, я отдаю себе отчёт в том, что это не совсем привычное дело, но если люди имеют право медленно убивать себя, поедая передо мной пищу и гамбургеры, тогда и у меня есть точно такое же право есть живую еду у них на виду и отказаться от варёной. Да, время от времени кто-то захочет сказать мне что-нибудь по этому поводу, и если скажут, то я просто отвечу, что со мной всё в порядке и поблагодарю за внимание. Тот факт, что я не ем варёную пищу, никогда не мешал мне ходить куда-либо, за исключением случаев, когда я просто не хотел идти. Когда я был фруктоедом, то просто спрашивал шеф-повара о других возможных вариантах блюд, и обнаружил, что обычно они с удовольствием отступали от предписанного меню, чтобы проявить их творческие способности. Обычно я получал в результате великолепное и к тому же завидное блюдо.

Чтобы стать фруктоедом, вы не должны стесняться заниматься тем, чем хочется, вы также не должны смешиваться с остальной массой с тем умыслом, чтобы ни у кого не вызвать недоумения по поводу Ваших предпочтений в еде. Я нисколько не переживал, что приходилось отклонять предложения людей поесть, убеждая их, что не голоден, и, таким образом, задевая их чувства. Если они выбирали обижаться, что же, это их дело, я же никогда не видел смысла сдаваться ради десяти мимолётных минут наслаждения варёной едой и всё для того, чтобы другим сделать приятно. Опять-таки, не поймите меня неправильно, я не грублю, я вежливо говорю "нет, спасибо". Так что просто имейте в виду, что становясь 100% фруктоедом, вы будете в центре внимания, и ваш образ жизни станет темой для обсуждений, привыкните к этому. Люди возомнят себя кем-то вроде Эдди Мёрфи и будут выдавать свои тупые комментарии, которые даже не смешные, особенно, когда вы выглядите действительно очень худыми и беззащитными, также, как и я во время перехода. Или же, если вы уверены в своих действиях и хорошо выглядите, у многих людей не хватит смелости спросить

у вас лично о сделанном выборе и к тому времени, когда они наберутся смелости, у вас будет достаточно времени продумать ваш коронный не раз отрепетированный ответ. Главное, что я пытаюсь донести, заключается в том, что быть 100% фруктоедом не так сложно, и этот образ жизни не изолирует Вас от общества. На самом деле, Вы сами – единственные, кто усложняет переход.

Многие люди считают, что очищение неестественно и даже опасно, но я считаю, что, наоборот, надо радоваться. Я говорю так, потому что это времена перемен и преобразований, и их можно сравнить с высечением статуи. Вам необходимо обтёсывать камень, чтобы получить нужную вам фигуру. Не получится ударить лишь один раз и сразу стать статуей-шедевром. Вы не раз собьётесь с пути, и это нормально, потому что многое будет сильно усложнять отказ от варёной еды, и будет действительно нелегко, так что не надо сильно злиться, когда в очередной раз сорвётесь. Наоборот, срывайтесь со спокойным сердцем, потому что никто не держит вас на прицеле и не заставляет есть варёную еду. Вы знаете, что делаете, и вам придётся вновь и вновь вставать на ноги и продолжать путь, как бы тяжело ни было. В итоге, вы обязательно определите для себя, что вам подходит, и получите то, к чему стремитесь. Ключевым моментом в отказе от термообработанной пищи является процесс очищения, и я понял, что если после чистки организма вы вновь возвращаетесь к варёной или сырой еде, которую ели до начала процесса, то это едва ли можно будет назвать чисткой, это уже просто обычный ремонт.

Один из самых важных вопросов таков: “когда закончится процесс очищения организма?”. Что ж, он никогда не заканчивается. Это непрерывный процесс, который зависит от окружающей среды, к примеру. Вы можете быть настолько чистым внутри, насколько это возможно, но если вы живёте в сильно загрязнённом месте, как, к примеру, Лос-Анджелес, тогда вашему организму придётся постоянно очищаться. Отказ от варёной еды взбаламутит многое в организме, в том числе и

старые болезни. Можно ощущать большие неудобства во время выведения этого внутреннего мусора. Так что, прежде, чем вы даже просто решите попробовать стать фруктоедом, жизненно необходимо подготовить себя, получить правильную информацию, так как встречается немало людей в сообществе сыроедов, которые позиционируют себя в качестве всезнающих гуру, они играют в игры на угадывание, где на кону ваше здоровье, и всё потому, что три недели придерживаются сыроедения.

То же происходит и на форумах, посвящённых сыроедению. Обычно люди, которые предпринимали попытки стать фруктоедами, но которые впоследствии не сумели выдержать и сорвались, пытаются помочь советами другим, потому что они, видите ли, всё поняли. Они всё так же используют современную систему вычисления суточного минимума калорий, играя в угадайку. Как только они начинают чувствовать дискомфорт, первое, о чём они думают: "я не дополучаю калорий, протеинов и мне нужно вернуться к варёной еде". Но это не так, в действительности они претерпевают процесс детоксикации, вот и всё. Подумайте вот о чём. Если бы они действительно недополучали необходимые питательные вещества, калории и протеины, и желали бы их получить, то они также хотели бы поесть фруктов, потому что фрукты являются второстепенным естественным источником аминокислот. Я думаю, существует лишь один путь стать 100% фруктоедом: перейти от варёной еды к 100% фрукторианству. Точка. Многие люди, которые становятся фруктоедами, так или иначе остаются зависимыми от вкуса, создавая точные сыроедческие копии варёной еды, и всё заканчивается тем, что они постоянно живут в процессе перехода, позволяя себе есть то, в чём нет нужды, и тогда, когда они, в действительности, есть не хотят. Они постоянно испытывают затруднения, потому что, в действительности, не происходит никакого перехода, нет результата и прогресса. Такими способами 100% фруктоедом не стать, и никаких максимально положительных эффектов не возникнет. Но каждый преследует свои цели, некоторые не

хотят отказываться от приготовленных лакомств, другие чувствуют себя незащищёнными, когда их желудок пуст, так что они освобождаются от дискомфорта, набивая его чем ни попадя, едят пищу с высоким содержанием жира, и плохо сочетающуюся друг с другом еду, и это здорово, если, конечно, вы этого и добиваетесь. Я лишь хочу сделать акцент на том, что существует только один способ стать 100% фруктоедом: просто станьте 100% фруктоедом. Я миллион раз слышал нечто вроде: “когда я ем фрукты, я чувствую себя плохо, а когда ем варёную еду, то чувствую себя намного лучше, поэтому, должно быть, я нуждаюсь в варёной еде”, нет, происходит следующее: вы хотели поесть варёную еду, и она остановила процесс очищения, процесс детоксикации. Вот почему вы чувствуете себя лучше. Вместе с последовательной чисткой вы сумеете достигнуть огромного облегчения, потому что организм начнёт эффективнее выводить токсины, которые образуются в процессе его жизнедеятельности.

Исходя из собственного опыта, я могу вам сказать, что был ходячей помойной ямой. Ключевым моментом здесь является то, что я никогда об этом не подозревал, потому что, так как я придерживался строгой фрукторианской диеты, я автоматически считал, что я внутри чистый как стёклышко, ведь уже десять лет питался только фруктами. Я никогда не занимался очищением организма, потому что считал этот процесс неестественным и приводящим к обратным результатам, т.е. съесть какой-нибудь мусор, чтобы вывести мусор? Звучит абсурдно. Что ж, думаю, всё зависит от того, что именно вы съедите, и как долго этот «мусор» остаётся в вашем желудке. Тогда я верил, что тело – необыкновенная машина, которая могла бы с лёгкостью справиться с очищением всего, что в него поступало годами. Я вообще согласен, что очищение неестественно, но вот, где моё мнение отличается: я считаю, что и варёная еда неестественна для человеческого организма, он никогда не был приспособлен к её перевариванию, поэтому каким интересно образом он должен вычистить всё, что накопилось в теле за эти годы? Особенно, когда у многих

народностей принято есть семь раз в день, и это не считая огромные кувшины с газированными напитками, что они сейчас подают, молочные коктейли, мороженое и тому подобное.

Ожидать, что тело в лёгкую справится со всеми этими веществами, которые вовсе не были для него предназначены также абсурдно, как если бы меня отправили в Россию и ожидали, что я автоматически начну понимать язык этой страны. Поверьте, я не знаю русского. Это безумие, все эти гуру сыроедения говорят людям, что проводить чистки не надо, и что это опасно. Но, по-моему, куда опаснее придерживаться фрукторианства и не выводить из организма отходы, которые моментально дают о себе знать. Печально, но именно поэтому большинство людей не выдержит даже одного пропуска приёма пищи, в таком вот состоянии находится их организм, что говорить о пожизненном выведении всех этих отходов, которые скопились в организме. Кстати, именно эти отходы, по моему мнению, и являются причиной болезней, и все эти гуру-эксперты заболевают в итоге раком, потому что они слишком многое возлагают на фрукты, тогда как фрукты – это просто фрукты, они не предназначены для чистки, и, тем более, для выведения токсинов, отходов и других выделений. Вы просто должны перестать есть нездоровую пищу, и это одно уже поможет вам начать излечиваться, а чистки просто помогут вывести отходы, что бы органы могли нормально функционировать.

В сообщество сыроедов приходят страдающие ожирением люди и пытаются стать фруктоедами, и они практически сходят с ума, потому что их органы не в состоянии функционировать достаточно хорошо, чтобы во время выводить поток токсинов из организма. Так что в итоге они остаются сильно зашлакованными и страдающими от депрессии, а гуру не поможет им, говоря, что чистки опасны, и что надо просто есть больше сырой пищи. Вы догадываетесь, чем это закончится? Они или сорвутся, или будут страдать от депрессии всё время, пока придерживаются фрукторианства, и будут бесконечно бороться, чтобы прожить ещё один день. Если бы тело могло очищаться от отходов варёной еды и всех накопившихся

токсинов самостоятельно, тогда какого чёрта мы вообще становимся фруктоедами? Если бы действительно тело могло очиститься, мы были бы кристально чистыми и здоровыми, и всё так же могли бы есть любимую варёную еду в любом количестве. Вы можете избавиться от недавних отходов, скопившихся в кишечнике, но помимо них есть ещё столько других выделений, которые надо вывести из каждой клеточки вашего тела, включая мозг.

Проблема была в том, что, хоть я и чувствовал себя хорошо физически на фрукторианстве, эмоциональное состояние пребывало в хаосе, и я не мог понять, почему. Моя интуиция подсказывала мне, что чего-то не хватало. Случайно я вычитал кое-что о чистках организма, и это загло мой интерес. Я подумал, что это такая глупая вещь, но понимал, что не мог утверждать, пока сам не попробую. Поэтому в качестве эксперимента я принялся пробовать каждый метод очищения, который мне попадался на глаза. Только таким образом я мог опровергнуть все утверждения со спокойным сердцем и потом говорить, что чистки действительно бессмысленны. Я испробовал все возможные очистительные методы, рассчитанные на 60 дней и больше, все таблетки и порошки, и всё оказалось в пустую, потому что очень мало выходило, если вообще хоть что-то. В конце концов, всё закончилось тем, что я вообще всеми этими средствами себя засорил. Потом я попробовал сделать обычные чистки<sup>8</sup>, результат был очень хорошим, потому что выделения выходили моментально, мое эмоциональное состояние значительно улучшилось, и в итоге понял, что до этого занимался ерундой. Я убедился, что такие чистки многое меняли в состоянии, но это зависело от используемых методов, мне было важно вывести отходы сразу, а не ждать 60 дней. Я делал разные чистки и был поражён, когда чёрные каловые массы начали выходить изо дня в день, даже

---

<sup>8</sup> В английском варианте использовалось слово flushes, что может означать различные виды чисток (печени, почек, кишечника и т.д.) путём потребления большого количества воды, настоек, отваров, масла и т.д. При таких чистках выведение токсинов происходит практически в тот же день.

после стольких лет строгой фрукторианской диеты я до сих пор был загрязнён внутри и полон отходов, но моё эмоциональное состояние улучшалось по мере очищения, и так продолжалось годами. Я понял, что потребуются много-много лет, чтобы добиться хотя бы небольшого очищения тела. Таким вот образом токсины накапливаются в нашем организме, везде, где только можно, таково разрушительное действие варёной еды. После десятилетий потребления термообработанной пищи, накопленные токсины, конечно, не испарятся просто так в воздухе, так что если вы до сих пор думаете, что чистые внутри, подумайте ещё раз, не повторяйте моих ошибок и предпримите что-нибудь.

Когда я думаю об этом, то понимаю: то, что подтолкнуло меня стать бретарианцем, - это просто интуитивный зов, который я не мог контролировать. Его будто бы кто-то запланировал, но тогда я думал, что просто экспериментировал с отказом от жидкости в жаркое лето Далласа и Техаса. Я называл это экспериментами, но на самом деле это был интуитивный зов, который каждое лето приближал меня к бретарианству, что было довольно забавно, потому что жаркое лето Техаса – совсем не то время года, когда может возникнуть желание попробовать стать бретарианцем и отказаться от жидкости, но вот именно так всё обстояло у меня. Я жил без соков сначала лишь несколько дней, и с каждым последующим летом я чувствовал, что должен увеличить количество дней без жидкости. Не было никакого плана или расписания, я просто следовал своей интуиции. Часто я чувствовал уверенность и заставлял себя продержаться без воды дольше, чем мне в действительности требовалось, но я просто был не готов, и каждый раз, когда возвращался к потреблению жидкости, чувствовал себя неудачником. На более поздних этапах жидкого питания<sup>9</sup> я начал замечать определённые знаки того, что нахожусь на пути к переходу на бретарианство, но я все еще переживал те отрезки лета как

---

<sup>9</sup>Жидкое питание, или ликвидарианство – (от англ. liquidarianism – это образ жизни, при котором человек пьёт только жидкости, твердая пища полностью исключается из рациона). В основном, люди пьют только свежие соки, разбавленные водой, и воду.

неудачные попытки. И хотя я отказывался от жидкости в невыносимую жару Техаса, когда температуры зашкаливают за 40 градусов по Цельсию, я всё равно находил причины, чтобы взвесься на себя за то, что не перешёл на бретарианство. Я достиг того уровня, где у меня неплохо получалось обходиться без какой-либо жидкости, но мой разум считал, что это провал, просто потому что я не мог полностью отказаться от жидкости тогда, когда мне этого хотелось. Так что после нескольких усердных попыток я сдался, я отрёкся от идеи стать бретарианцем, но сама идея не собиралась отречься от меня.

Так что, так долго терпя неудачи в переходах на бретарианство, я больше не думал, что это вообще возможно, но что-то всё равно было не так. Я узнал то интуитивное чувство, оставшееся ещё с дней фрукторианства, это интуитивное ощущение говорило “хоть это и кажется невозможным, всё получится, и ты обязательно добьёшься своего, когда придёт время”. Поэтому я успокоился, хоть я и не понимал, как же это произойдёт, потому что переход действительно казался невозможным, особенно в тexasскую жару. Честно говоря, и я нисколько не боюсь признаться в этом, я сдался и просто жил на жидком питании. Но время шло, и я без каких-либо намерений становился к бретарианству всё ближе. Переход на бретарианство, видимо, действительно происходит в определённое Всевышним время, потому что я сам уже был к нему готов. Я менялся, становился более уравновешенным, интуиция стала более явной, и, чем сильнее я менялся, тем меньше жидкости мне хотелось. Очень скоро я придерживался бретарианства более продолжительное время, выпивая лишь несколько глотков воды каждые два дня. Я становился всё более взволнованным, потому что я видел прогресс, и мне не надо было прилагать больших усилий ради его достижения, просто потому что время настало.

Прошло ещё больше времени, и я продолжал прогрессировать. Некоторые дни были хорошими, другие похуже, но я, так или иначе, делал успехи. Но лишь после

поездки в Мексику всё действительно приобрело смысл и начало действительно работать. Именно в Мексике я нашёл себя и осознал, что бретарианство для меня, там духовная энергия сделала меня Человеком. Я получил некоторый опыт в Техасе и “вырос из ребёнка в подростка”, но благодаря опыту в Мексике я вышел совсем на другой, более высокий уровень. Теперь я сильнее осознавал свою сущность, я получал много любви от людей, узнававших про моё бретарианство, чего не случалось в Штатах. В Мексике я любовался солнцем и морем, все природные ресурсы были у меня в распоряжении, и пользоваться ими было настоящим удовольствием. Я был настолько уверен в своих действиях и в бретарианстве, что, наконец, почувствовал, что я действительно готов полностью перейти на этот образ жизни. На самом деле, мне всё же пришлось покопаться в своей душе, чтобы понять, действительно ли это то, чего я хочу, потому что я понимал, что придется столкнуться со многими трудностями, если продолжу свой путь. Когда я решил продолжать переход, я позволил себе поликовать и подумать обо всём том, что я пережил за всё это время, чего достиг. Это было очень эмоциональным временем для меня, каждый раз, когда я вспоминал всё, я переживал каждую эмоцию, я злился, смеялся, плакал и удивлялся тому, как многого я добился, сохранив притом благоразумие.

У меня не было возможности долго наслаждаться этим моментом, потому что в ту самую минуту, когда я сказал, что стану бретарианцем, выстроился целый ряд людей, которые были готовы ткнуть меня лицом в моё прошлое, так, чтобы они могли назвать меня самозванцем. Люди отказывались позволять мне двигаться дальше, или не допускали возможность жизни без еды, но, в конце концов, я сам виноват, потому что продолжал оставаться для них открытой книгой. Это было похоже на опыт с переходом на фрукторианство, но в десятки раз хуже. У меня было несколько виртуальных знакомых, которые поддерживали меня с того самого времени, когда я стал фрукторианцем, но они в действительности совсем не знали меня, в итоге я понял, что не хочу больше никому ничего доказывать. Я просто хотел поделиться своим результатом с людьми, чтобы они убедились в

возможном прогрессе на пути к жизни без еды. Но многим это все равно казалось недостижимым. Да что там говорить, люди агрессивно реагировали на заявление, что на то, что я жил на одних фруктах, когда еще был фрукторианцем, так что, чёрт подери, я ожидал, когда сказал им, что стал бретарианцем? По какой-то странной причине люди слышали не «я перехожу на бретарианство», а «я уже десять лет бретарианец». Как только люди видели слово “бретарианец”, они видели и слышали только то, что хотели, и каждому хотелось меня как-то задеть, меня всячески донимали и критиковали моё новое состояние согласно каким-то собственным планам. Яркие требования доказательств моего образа жизни учащались и становились более напористыми, и я совершил другую ошибку – я продолжал защищаться вместо того, что бы закрыть свой рот и вести себя тихо, не привлекая внимания.

Критики и скептики были такой же частью моей жизни, как и сам образ жизни. Я провёл много лет мучеником, и другое было мне неведомо. Было настолько нормальным казаться чудачком в глазах людей, которые ничего не знали ни обо мне, ни о том, что я делал. Многие так и застряли в моём прошлом, а другие полностью искажали обо мне информацию, только чтобы она соответствовала их доводам. Всё, чего я хотел с самого первого дня – это делиться опытом с восприимчивыми умами, но я сразу столкнулся с ограниченностью людей, и мне хотелось изменить что-то и я начал делиться своим опытом. Но всё становилось бессмысленным, я будто бы бился головой о стену. Я понял, что нахожусь в замкнутом круге и что настало время что-то менять в отношениях. Вскоре я обнаружил, что не могу доверять никому, у всех вдруг появился свой план. Меня приглашали на встречи фрукторианцев, с которыми был знаком в интернете, и некоторые предложения я даже принял. В итоге, пригласившие меня люди хотели всего на всего понаблюдать за мной, как я жил и как чувствовал себя, будто бы я был подопытной лабораторной крысой, и, как только они получали то, чего хотели, их отношение ко мне изменялось. Но как я уже

говорил, я находился в этом замкнутом кругу людей, и не знал другого пути. Тем не менее, этот опыт многому научил меня.

И так, я, наконец, с большим желанием приближался к бретарианству, к третьему “посвящению”, к третьей ступени, которая приблизит меня к естественному состоянию организма, что для меня означало полностью отказаться от твёрдой пищи и воды, для меня именно это – естественное состояние человека. Меня захлёстывали эмоции, и я с нетерпением ждал, когда поделюсь новостями с остальными. Но вновь, я столкнулся с большим противостоянием окружающих. Многие люди уже до этого списали меня со счетов как сумасшедшего, другие радовались за меня, а остальные относились ко мне с откровенной ненавистью и злословили. Теперь некоторые говорили о моём возможном дальнейшем прогрессе, вплоть до обретения способности телепортироваться и всё тому подобное. Но я думаю, что это уже больше их фантазия, нежели моя, и, честно говоря, у меня и нет желания научиться всему этому. Это лишние размышления и фантазии, путь и без того был тяжёлым и очень долгим, чтобы утруждать себя думать о подобных вещах. Решение стать бретарианцем было чрезвычайно эмоциональным временем и самым большим достижением. Задумываясь о том, как далеко я ушёл, я понимал, что фрукты не были таким уж лечущим средством, какими их считали. На самом деле не важно, что вы едите, когда отказываетесь от варёной еды. Сам отказ от термообработанной пищи уже лечит вас, а фрукты – это всего лишь мост, который приближает нас к естественному состоянию организма. Фрукты – это просто замена привычной еды, которой мы наполняем свой желудок, и в этой замене многие чувствуют необходимость. Я стал бретарианцем случайно, я никогда не хотел становиться им, лишь потом, во время перехода с одного уровня питания на другой, всё изменилось. В действительности, я не раз сдавался после нескольких неудачных попыток, но я продолжал чувствовать интуитивный зов внутри себя, даже тогда, когда был практически убеждён в невозможности запланированного. Этот опыт многому меня научил, он научил меня никогда не говорить “никогда” и всегда искать истину внутри себя, вместо

того, чтобы верить всему, что слышишь и читаешь, просто потому, что так называемые “эксперты” говорят, что это правда.

Люди устраивают огромную шумиху вокруг того факта, что я не ем, некоторые называют меня чудачком, другие обижаются и получают удовольствие, выражая омерзение ко мне. Но, как я вижу всё это: Я, прежде всего, я, Джерико Санфайер, а потом представитель бретарианства, мне важнее просто жить, придерживаясь этого образа жизни, нежели довольствоваться ярлыком “бретарианства” и быть привязанным к мнению других обо мне. Я делаю всё это не ради самого бретарианства, и не для того, что бы стать узнаваемым, этого никогда не будет. Я не гонюсь за деньгами, да и вообще, задумайтесь, как это возможно, когда людей, действительно желающих отказаться от еды, - единицы. Я делаю всё это только потому, что хочу этого, это моя сущность. Я изначально был бретарианцем, мне просто надо было отбросить ненужные слои, это и есть та причина, почему мне нет дела до того, что люди думают обо мне, и верят ли они в то, что я делаю. Так или иначе, хотите верить, хотите нет, всё равно я буду продолжать придерживаться именно такого образа жизни несмотря ни на что.

Люди так и спрашивают меня, как долго я являюсь бретарианцем, будто бы это нечто отдельное от всего моего пути, или будто бы я просто проснулся одним прекрасным утром и решил больше никогда не есть. Я всегда говорю, что я всегда был бретарианцем, и что мне просто пришлось возвращаться к этому состоянию через фрукторианство. Я говорю так не для того, чтобы показаться умным, а просто потому, что это правда. Это не тот случай, когда вы просыпаетесь утром и решаете что-либо сделать, это очень долгий путь, который может потребовать годы твёрдого намерения и дисциплинированности, и этот путь нельзя отделять от всего пути в целом.

Если быть честным, вопрос “как давно ты не ел” просто достал меня. Многие считают, что задают его без задней мысли, а другие думают, что они единственные, кто интересуется этим. Я знаю, как этот вопрос, если его задают постоянно, может

оказывать сильное давление, а мне не нужен лишний стресс. Нахождение в окружении людей, которые совсем не понимают сути жизни без еды, может оказать колоссальное давление на вашу жизнь, потому что вопросы такого плана могут сильно взволновать вас, и в итоге вы станете одержимы наблюдением за собой, и это может привести к тому, что вы перестанете следовать своей интуиции и будете жить в соответствии с ожиданиями других людей.

Я понял, что, как только вы отказываетесь от варёной еды, начинается нескончаемый и напряжённый процесс перемен. Одна из самых удивительных вещей, что я заметил, заключается в изменениях в теле и в протестах разума относительно того, что вы едите, и неважно, будь то варёная еда или сырая, муки те же самые. Потребовалось время для того, чтобы пережить приступы голода, который появлялся из-за сокращения внутренних органов, и понять, чем это в действительности являлось. Это довольно тяжело сделать, учитывая к тому же муки, которые переживает разум, но в целом, как я обычно говорю, надо почувствовать готовность к переменам и к предстоящей борьбе, если вы хотите достигнуть прогресса, потому что, даже если вы готовы, всё равно придётся приложить много усилий. Мне пришлось осознать тот факт, что я, прежде всего, житель этого мира, а ярлык “бретарианец” просто описывает один из элементов, составляющих мою жизнь. Я даже сомневаюсь, что этот термин описывает именно то, чем я занимаюсь, но всё равно использую его из лени.

Я придерживаюсь того мнения, что ярлык “бретарианец” ограничивает и клеймит. В этом термине много негативной энергии. Как только вы произносите слово “бретарианство”, одни люди начинают беситься, они тотчас хотят опровергнуть то, что я говорю, и припоминают наихудшие примеры бывших бретарианцев и всех тех, кому не удалось стать им, или тех, кто просто сдался. Некоторые люди высказывают неподдельный интерес, считают, что я просто в одно утро встал и перестал есть, не проделывая перед этим никакой работы. Затем они хотят взвалить на меня весь груз их сомнений, задавая мне большое количество вопросов, которые

вводят в замешательство, будь их слишком много. Потом, есть и искренние люди, интересующиеся бретарианством, но они существенно тормозят своё развитие из-за нечётких определений этого явления. Кое-что надо изменить относительно того, как позиционируется бретарианский образ жизни.

Лично я не живу по чьим-то правилам и определениям, которые якобы устанавливают, что следует делать или каким надо быть бретарианцу, потому что это очень целостный и метафизический образ жизни. Создание правил и предписаний, по которым вы будете жить, и следование им, игнорируя свою собственную интуицию, может только навредить, и все ваши усилия могут оказаться впустую, и вы просто ограничите себя от образа жизни, который предлагает большое количество возможностей.

Будучи бретарианцем, я очень, очень осторожен в своих высказываниях, и в том, с кем я делюсь опытом. Никогда нельзя знать наверняка, как люди воспримут информацию, которую ты даёшь, тем более, никогда не знаешь, с кем, в действительности, ты говоришь. Я никогда не говорю с людьми о техниках и не рассказываю о конкретных способах перехода. Я глубоко убеждён, что это очень личная информация, и она не предназначена для всех. Думаю, что, пока гуру-бретарианец делится с массами тем, “как это сделать”, люди будут терпеть неудачу. Мне кажется, что это должно быть индивидуальным и духовным призывом, этому нельзя научить, как учат вождению, к примеру. Я даже слышал, что бретарианство может помочь избежать голода в Африке. Я считаю, что это вообще очень опасные разговоры, потому что, в первую очередь, надо иметь желание отказаться от еды. А жертвы голода, которых я видел своими глазами, практически убивают друг друга за еду, они часами стоят в очереди в пунктах раздачи бесплатной еды, и проходят мили в поисках пищи. Чтобы стать бретарианцем, тело и разум должны быть готовы, а у жертв голода нет того времени, которое требуется для перехода. Более того, мне действительно кажется, что учить этому массы очень плохая идея, она может привести к серьёзным проблемам. Вот, что

именно произойдёт: какой-нибудь легко поддающийся влиянию человек, по какой-то причине слышащий только то, что он хочет слышать, сильно заинтересуется в бретарианстве и послушает какого-нибудь бретарианца - энтузиаста о том, как подготовиться к переходу. Проблема в том, что эти гуру – бретарианцы говорят с массами и ничего вообще не знают об этом отдельном человеке и о его физическом и психологическом состоянии. Они не знают, какое у него эмоциональное состояние, понятие не имеют об истории его болезней, какого питания он придерживается. И вот тогда этот воодушевлённый человек идёт домой, он весь вне себя от радости, что знает о любви, о пране и о жизни на энергии Света. Он абсолютно уверен, что с лёгкостью откажется от еды в течение каких-то там недель, он пытается за ночь стать бретарианцем, и, конечно, вы прекрасно знаете, что за этим последует. Вот тот случай, когда “бретарианство” приобретает плохую репутацию, потому что люди слишком легко ведутся и начинают умирать или страдать от анорексии, и всё потому, что они послушали какого-то энтузиаста о жизни на энергии Света и ринулись в нечто, к чему они совершенно не были готовы ни физически, ни психологически. Потом, когда вы спрашиваете того гуру, почему же этот человек, который последовал его учениям, умер или заболел, гуру делает вид, будто и понятия не имеет, о чём и о ком вообще вы говорите.

Вот те причины, по которым я бы никогда не пытался кого-либо тренировать или помогать людям перейти на бретарианство, потому что это очень индивидуально. Зов к этим переменам появляется у тех, кто действительно готов, и тогда не нужны ни практики, ни переходы, ни игры на угадывание, это просто работает, сразу же, но и способы перехода могут быть разными. Мне потребовалось около пятнадцати лет неустанной работы над собой и настойчивого внутреннего зова, чтобы достичь такого состояния. Поэтому, если кто-то говорит, “вот как это сделать”, то лучше просто улыбнитесь, поблагодарите за предложенную помощь и идите своим путём. Как тот, кто прошёл через огонь и воду, я могу сказать, что, если бы люди знали, сколько работы потребуется, чтобы достичь прогресса и

добиться того, чтобы их тела начали тянуться к бретарианству, я не думаю, что было бы столько же желающих достичь этого состояния. Очень много так называемых интеллектуалов, пытающихся одурачить других, говорят, что у них больше опыта в тех или иных вопросах. Вся их заслуга в том, что они дают людям ложное чувство защищённости. Я имею в виду, что каждый сумеет сдать теоретическую часть экзамена по вождению, но не каждый сдаст само вождение. Вот почему, когда в очередной группе поддержки бретарианцев я вижу людей, серьёзно обменивающихся мнениями о пране и о жизни на энергии Света, о любви, благодати и так далее, я всегда спрашиваю их, почему они сами не поведут людей за собой своим примером. Они один к одному высказывают мнения своего любимого гуру или пересказывают часть подходящей информации с других ресурсов. Но никто из них в действительности не следует этому образу жизни. В общем, там происходит следующее: слепые учат слепых.

Иногда я думаю, что люди в бретарианских сообществах немного заносчивы. Более того, их самолюбие может переходить всяческие границы, в зависимости от того, с кем вы говорите или чей сайт вы читаете, и некоторые твердолобые «специалисты» скажут, что вы не настоящий бретарианец, если вы пьете даже небольшое количество воды. Да какая разница? Мы все пьём воду, мы можем или выпить её или вдохнуть. Так или иначе, мы все получаем воду в той или иной форме, так к чему все эти разделения? Но больше всего удивляет тот факт, что некоторые люди, которые устанавливают эти стандарты, в действительности не придерживаются этого образа жизни. Они пытаются, но периодически откатываются назад и возвращаются к варёной еде, к тому же, эти бретарианские «эксперты» не знают, кто вы, и откуда. Так что, когда вы читаете их определения, будьте осторожны и хорошенько подумайте, прежде, чем воспринять информацию всерьёз. Мне не важно, что говорит очередной гуру, у них всех есть свои секреты, этот образ жизни требует годы тяжёлого труда и настоящей преданности. Нельзя просто проснуться и сказать, что стали бретарианцем, а впечатление такое, что именно это и

проповедуют гуру. Другой момент: что вы знаете об очищении и детоксикации тех же гуру? Насколько мне известно, никто из них не говорит о том, как же они пережили последние этапы перехода, с какими трудностями они столкнулись и как с ними справились, мы ничего не знаем об этих людях. Нам известно лишь то, как они красиво говорят о пране и о жизни на энергии Света и так далее. В общем, мой ответ на вопрос в миллион долларов “почему мы едим” таков: а что ещё остаётся делать? Это форма бегства от действительности, и она приносит многим людям много удовольствия и комфорта. По мне, скука – самая главная и самая нераспознанная причина того, почему мы едим. Если вы внимательно посмотрите на свои привычки в еде, то, скорее всего, вам удастся проследить все причины, и поймёте, что важнейшая из них – скука. С незапамятных времён мы начали есть, нам это понравилось, мы попались на крючок и продолжили в том же духе. По мне всё вот так просто. Люди будут говорить, что всё дело в получении питательных веществ из еды, но если бы это было в действительности так, то зачем все эти вкусовые добавки к пище? Зачем тратить столько времени на кухне, приготавливая различные блюда со всевозможными травами и специями? Почему бы просто не принимать необходимые витамины и пищевые добавки? Если бы дело заключалось только в снабжении организма питательными веществами, то разве не разумно получать питание из прямых источников и есть больше естественных продуктов, таких, как фрукты и овощи, вместо пончиков и пицц? Мы настолько привыкли к виду приготовленной человеком еды, что принимаем её за норму, и стали уже настоящими экспертами, оправдывая её потребление, несмотря на все болезни, что она вызывает.

Кое-что я узнал на ранних этапах своего бретарианства: у меня появилось очень много свободного, и это оказалось новой проблемой, потому что дни длились очень долго, казалось, они никогда не закончатся. Какое-то время было тяжело понять, как с этим справиться. Мне даже было страшно просыпаться по утрам, потому что это означало, что надо будет терпеть ещё более долгие дни и ночи, да, я говорю *ночи*, потому что я спал

малое количество часов, и время длилось гораздо медленнее, а дни казались намного длиннее. Иногда я был на пике того, чтобы побежать в ближайший магазин фаст фуда и объесться до такого состояния, пока не перестану чувствовать самого себя или какие-либо эмоции. Вот тогда, справляясь с этой трудностью, я понял первопричину того, почему я раньше ел. Всё это привело меня к наблюдению за дикими и домашними животными, у которых не было цели задумываться о том, как они проводят своё время.

Что ж, что делают животные. Ничего, они просто наслаждаются тем, чем занимаются. Я заметил, что, в отличие от людей, животные не ищут, чем бы, чем же заняться. Они редко страдают от того, что остаются наедине с самими собой. Мы же боимся остаться без дела и ещё больше боимся остаться в одиночестве, мы изводим себя, стараясь чем-нибудь заняться, и если мы ничего не можем придумать, то прибегаем к еде. Я считаю, что именно поэтому вся социальная жизнь вращается вокруг еды. Я лицом к лицу столкнулся с этой проблемой на бретарианстве и никогда ранее не задумывался обо всём этом. Люди постоянно спрашивали меня, почему люди и животные едят, если бретарианство возможно, и я всегда сводил всё к зависимости от еды, но сейчас мне кажется, что всё дело в изменённом состоянии наших эмоций. Я верю, что суть в действительности в том, что мы попробовали удовольствия, к примеру, выпивку, еду, секс, и они впоследствии повлияли на наше эмоциональное состояние, мы стали эмоционально зависимы от всех этих удовольствий. Этим, как раз - таки, и пользуется пищевая промышленность. Но, как я уже говорил, то же самое происходит и с сырыми продуктами, не только с обработанными. В конце концов, нам надо пробудиться и вернуть контроль в наши руки.

Такое чувство, что люди, которые говорят о здоровье, считают нездоровыми только фаст фуд и продукты животного происхождения, а всё остальное полезно. Такой образ мышления мне кажется просто бессмысленным. Всё, что вы помещаете в свой желудок, сомнительно. Когда люди узнают, что я бретарианец, первый вопрос, который они задают, следующий:

„Неужели ты никогда не чувствуешь голод?“. Вот тогда я делаю глубокий вдох и спрашиваю их, хотят ли они долгих объяснений или короткую версию. Я понял, что ответ на этот вопрос не такой простой, как вам может показаться на первый взгляд, потому что, если я отвечу кратко и просто скажу, „нет“, то они обязательно спросят „а почему нет?“. А существует много причин того, почему люди чувствуют голод, но многие из них сводятся к тому, что именно Вы едите. Например, возможны аллергические реакции на определённые ингредиенты в обработанной пище. Плюс ко всему, если вы едите продукты, вызывающие зависимость, то у вас появится непреодолимое желание съесть ещё, когда поймёте, что продукты заканчиваются. Ещё всё может зависеть от состояния вашего кишечника: если вы едите твёрдую еду, то в нём скапливаются полупереваренные и не переваренные токсичные пищевые отходы, и это могут быть даже отходы от еды, которую вы ели дни или недели назад. Также я считаю, что так называемый нами „голод“ является всего на всего сокращениями органов, желудка и кишечника. Я говорю так, потому что, когда мы едим варёную еду, мы едим такие большие порции, что растягиваем желудок и воспаляем наши органы, поэтому, когда мы пытаемся избавиться от отходов, в желудке образуется пустота, и, конечно, он стремится уменьшиться до его естественных размеров. Но чему научили нас? Нас научили препятствовать сокращению желудка и избавляться от так называемого чувства „голода“, поедая всё большее количество еды, которая в конечном итоге не даёт желудку сокращаться, она расширяет его вновь, таким образом, этот круговорот голода не прекращается.

В результате зависимости, которую вызывает варёная еда, и ложного чувства голода, многие делают выбор в пользу этого „наркотика“. К счастью, я наконец достиг того состояния, когда еда больше не является для меня некой гарантией безопасности. Но я не собираюсь вам врать. В начале, даже просто допустить мысль о том, чтобы отказаться от варёной и сырой еды, было тяжелее всего. Потребовались годы, что бы научиться игнорировать ложные знаки, которые подраумевали,

что пора что-то съесть. Поверьте, когда желудок урчит, а ваш зависимый разум не даёт покоя и требует следующей “дозы”, крайне тяжело думать о том, что происходит вокруг и трудно осознать, что же в действительности происходит с вами, потому что, будучи ещё детьми, нас учили, что всё это признаки голода, и что нам следовало бы поесть, потому что еда вообще полезна. Что же, я понял, что это был ненастоящий голод, и что в моём случае всё сводилось к желанию заглушить это чувство голода, подавить стрессовые эмоции. Еда также была явным средством для бегства от действительности, а чувство голода было просто фальшивкой. Лично я считаю, что этого явления вообще не существует, особенно, если вы заботитесь о себе. Думаю, что голод, - это совокупность эмоциональной привязанности, сокращения внутренних органов и отходов, движущихся по кишечнику. Как только вы избавитесь от эмоциональных привязанностей и от отходов в пищеварительном тракте, чувство голода скоро исчезнет навсегда, но мы же, наоборот, едим больше и избегаем этого неприятного чувства. Во время фрукторианства было очень тяжело, потому что я понятия не имел о динамике, лишь старался избежать этого иллюзорного чувства голода, именно это было для меня первоочерёдной задачей. Я вычистил огромное количество мусора из себя и, наконец, мог перестать переваривать непрекращающийся поток еды и разных закусок. Мне это нравилось, я всегда чувствовал себя сильнее, как морально, так и физически, когда отказывался от твёрдой пищи.

Многие люди думают, что суть бретарианства – *перестать есть*, но я так не думал. На тот момент я считал, что последнее, что надо сделать – это отказаться от жидкого питания. Процесс отказа от воды и уравнивания эмоционального состояния всегда был для меня самым трудным, и если честно, он доставлял немало беспокойств. Но, оглядываясь на свои предыдущие неудачные попытки отказаться от жидкости, я понимал, что хотя я всегда и оказывался в условиях очень жаркого климата, все же вся проделанная работа не осталась безрезультатной. Моя теория

сводилась к охлаждению, т.е., когда вы занимаетесь физической нагрузкой на солнце, первое, чего вам хочется после – это ледяного напитка, потому что становится очень жарко. Что ж, я, как бывший спортсмен, уже знал: чтобы действительно охладиться в жарком климате, можно выпить столько воды, что есть риск растянуть желудок до размера баскетбольного мяча. Я испытал это не себе. Я также чувствовал какую-то жадность в таких ситуациях, потому что выпивал фруктовых соков куда больше, чем надо. Время шло, и я осознал, что, если телу действительно необходимо охладиться, то тогда следовало бы прыгнуть в холодную ванную, чтобы охладить всё тело целиком. Мне казалось, это избавит от необходимости выпивать большое количество жидкости. Этот способ подошёл мне, и я до сих пор им пользуюсь. Я также задумался, что, наверное, это и есть причина, почему меня так тянуло к морю. Мы так отделились от природы, что думаем, будто кондиционирование воздуха – это естественный способ охлаждения. Теперь я иначе отношусь к воде. Я, наконец, научился жить, и был счастлив. Я люблю музыку и смех, поэтому всегда стараюсь окружить себя ими.

Я годами боролся с тем чувством, которое призывало меня стать бретарианцем. Думаю, что по большей части из-за того, что не был готов и частично потому, что какая-то часть моего Я жила в страхе, что настанет момент, когда психологически я буду готов отказаться от потребления твёрдой или жидкой пищи. Для описания этой неизвестной части моего Я мне ещё предстоит найти подходящие слова, но к этой неизвестной части я обращаюсь как к своей тёмной стороне, потому что мне приходилось преодолевать непомерный страх и тревогу, когда дело касалось полного отказа от еды. Этот страх, или негативная эмоциональная сила, не собиралась оставлять меня в покое. Казалось, что негатив исходит от другого человека, прятавшегося внутри меня все эти годы, и он питался моим пристрастием к варёной еде, тем самым получая большое удовольствие. Но сейчас этот незнакомец был готов взбунтовать, потому что чувствовал, что сладкая жизнь подходит к концу. Было бы легче самодовольно возвыситься и обвинить во всём пищевую промышленность, которая всячески пытается

сохранить зависимое состояние людей от их продуктов, но у меня уже был опыт фрукторианства и жидкого питания годами ранее, тогда фокус просто смещался с одного продукта, доставлявшего удовольствие, на другой (*с варёной еды на сырую, с сырой на соки*). Я всегда говорил, что разум опережает вас на шаг, он точно знает, когда нанести удар, потому что ему известно, как вы мыслите, и он сделает всё, что в его силах, чтобы получить очередную “дозу”, в которой он так сильно нуждается. В конце концов, я осознал, что просто потакал своим эмоциям. Я также верю сейчас, что психологическая зависимость намного, намного сильнее, чем ингредиенты, которые производители добавляют в свою продукцию.

Я часто ловил себя на мысли, что говорю с этой сильной частью себя и что настроен против неё, и вскоре я осознал, что должен избавиться от её влияния, если хочу оставаться в здравом уме и быть в состоянии отличать ложь от правды. Фактически, мне пришлось оградить себя полностью от продуктовых магазинов и людей, которые могли бы предложить мне еду, потому что я знал, что, хоть и мечтаю стать бретарианцем, эта мечта подкупалась моей тёмной стороной. Я ясно понимал, что этот соперник во мне должен быть сломлен. Вот, как я ко всему этому относился. Уверен, что у всего, что со мной происходило, есть научное объяснение, но это был мой собственный путь, это была война, поверьте, настоящая война. У меня был многолетний опыт фрукторианства, и чтобы победить свою противостоящую сторону, надо было копать куда глубже. Она была чем-то злым и всячески пыталась контролировать меня и оказывать влияние, чтобы заполнить то, что ей нужно. Когда в ход были безрезультатно пущены все её средства, то она успокаивалась без лишнего шума. Я всецело был в чем-то распоряжении, меня будто бы использовали ради удовлетворения каких-то чужих потребностей. Но, в конце концов, я просто использовал сам себя, я ел/пил и занимался любыми другими приятными вещи только с той целью, чтобы снять боль и напряжение. Я поступал так годами, я мастерски использовал еду для утешения и получения комфорта, и именно это надо было в себе сломить, чтобы стать бретарианцем. Я

должен был контролировать своё эмоциональное состояние, противостоять еде и не позволять ей заполнить надо мной власть, большинство же людей поступает наоборот. С того момента, как я понял, в чём дело, стало сравнительно легко контролировать свои эмоции, я постоянно напоминал себе, что происходит, и убеждался в том, что останусь верным самому себе. Тяжелее всего было справляться со скукой, которая неизбежно приходит во время полного перехода на бретарианство. С ней было действительно нелегко ужиться, потому что сначала было трудно понять, в чём же проблема и вообще осознать, что в действительности я старался избежать именно скуку. Но затем я задался вопросом, действительно ли я умирал от скуки, или я просто избегал оставаться наедине с собой? Думаю, что второе. Я обнаружил, что у меня появилось много свободного времени, а в начале бретарианского пути очень трудно понять, что с этим временем делать и как его использовать. Временами я по-настоящему боролся, мне надо было контролировать свои эмоции, но вскоре я понял, что это бесполезное занятие. Стало куда легче, когда я позволил себе заниматься тем, чем хотелось. Так продолжалось до тех пор, пока я не почувствовал, что готов отпустить все свои оставшиеся эмоциональные привязанности. Такой подход неплохо сработал на этапе перехода на бретарианство.

Это же волнение я заметил и в поведении других людей, но оно было замаскировано под чувство голода. Люди говорили, что невозможно жить без мяса или без варёной пищи, но я чувствовал, что в них говорит этот дискомфорт, а не опыт. Одним из моих любимых занятий было задавать людям следующий вопрос: что бы они почувствовали, если бы я сказал им, что, начиная с того самого момента, им надо прекратить есть термообработанную пищу и больше никогда к ней не возвращаться. Я в прямом смысле уклонялся от ударов. Таковы по своей природе волнение и страх, которые охватывают разум. Люди так боятся оставаться наедине с собой, что прибегают к еде, для того, чтобы создать ложный образ и прятаться за ним. Одна только мысль, что этот защитный щит исчезнет, вселяет в них непомерный ужас. Некоторые создают себе образ

алкоголика или, например, шутника, каким был я. Я ел всё, что только можно, смеясь и шутя над этим. Меня это устраивало, потому что образ шутника скрывал причину того, почему я так много ел. В первую очередь, я ел, чтобы избежать своего жалкого существования и эмоций. Я даже не осознавал того факта, что ел, чтобы заглушить негативные переживания. Всё, что я знал, это то, что я ну очень любил поесть, так как еда помогала мне чувствовать себя лучше. Я до сих пор удивляюсь, почему никто не считал такое поведение странным, наоборот, набивать живот до отвала было здорово, а есть фрукты или салатик означало бы проявить свою слабость, так как эти продукты люди вообще за еду не воспринимают. Но я об этом не задумывался, потому что мне хотелось использовать пищу как средство защиты и утешения. Я отличался хорошим телосложением, я много занимался спортом, так что у меня были все основания, чтобы есть. В зависимости от того, в каких кругах вы вращаетесь и насколько активна ваша семья, вы увидите, как друзья или члены семьи стараются по возможности заполнить каждую минуту своего свободного времени едой или напитками, чтобы ни в коем случае не оставаться наедине с собой или ситуациями. У меня также были такие проблемы, но я очень скоро осознал, что должен избавиться от страха и принять время, которое проводил наедине с собой, за хороший вариант времяпрепровождения.

Как я уже говорил, наше общество вращается вокруг еды, и, отказавшись от неё, вам будет нечем заняться, и эта мысль до смерти пугает людей. Так что, чтобы оставаться в обществе и заниматься тем же, чем и раньше, вы должны обладать разумом воина, потому что вам надо вырваться из этого порочного круга. Вы должны перестать следовать за кем-либо и кому-то угождать, только чтобы не чувствовать смущения и тревоги, или чтобы люди не посмеивались над вами и не считали, что вы думаете, будто вы какой-то особенный. Будучи бретарианцем, жить обычной жизнью в обществе очень трудно, потому что вам постоянно будут напоминать о том, чем вы занимаетесь, о том, как тяжело жить такой жизнью, и даже о том, что это вовсе невозможно. Потребовалось много времени, но я всё-таки

почувствовал, что так не может больше продолжаться. Я, наконец, понял всех тех успешных бретарианцев, которые уединились и живут в пещерах, лесах и так далее. Я раньше посмеивался над ними и говорил, что они ведут бессмысленное существование, но теперь я понимаю, что это необходимо для того, чтобы сохранять прогресс. Я не собирался запира́ть себя в шкафу или жить в пещере где-нибудь в Тибете, но я был уверен, что мне надо уехать подальше от людей, где я общался бы с ними на расстоянии.

Я обнаружил, что после перехода на бретарианство, я начинал думать о еде лишь в следующих случаях: когда был в кругу людей с более низким уровнем осознанности, и которые питались варёной едой, а также, когда я путешествовал и навещал старых друзей и семью. Ещё тогда, когда меня навещали люди, потому что обычно все планы, которые они строили, так или иначе были связаны с едой и с тем, где бы получить следующую “дозу”. Я понял, что мои желания были связаны с тем, что определенные эмоции не находили выхода, мне хотелось повторить все те ощущения, запахи, звуки, которые я переживал в старые добрые времена от общения со всеми этими людьми, либо я вспоминал забавные ситуации из детства, когда ел варёную еду. Но как только я оставался наедине с собой, это желание пропадало, мысли о еде улетучивались, но, почему-то, ранее я никогда не обращал внимания на эту очевидную связь. Может быть, потому что так не хотел походить на парня, живущего в пещере с целью отдалиться от людей, их привычек и деятельности. Например, когда вы часами находитесь рядом с друзьями в городе или на семейном ужине, все напиваются пивом и объедаются, при этом требуя, что бы вы прекратили глупить и не сдерживали себя. Я был бы лжецом, если бы сказал, что не мучился от соблазнов, не задумывался о старых временах, и не чувствовал желания пережить заново все эмоции, усесться за один стол с семьёй, а потом объедаться и напиваться до тех пор, пока не лопну. Было крайне тяжело бороться с этим, но я был очень решительно настроен противостоять соблазнам во имя нормальной жизни, но теперь я понимаю, что не могу оставаться в обществе, и что мне придётся

ограничить время, которое я буду проводить с людьми. Чтобы защищать свою позицию, я просто не могу находиться рядом с теми, кто постоянно ест варёную еду, это как бывшему алкоголику или курящему сложно находиться в обществе пьющих и курящих людей. Я могу выдержать лишь недолгое время в окружении таких людей в подобных ситуациях, мне становится ужасно скучно в ситуациях, которые обязывают все время что-то есть. И, кроме того, мне надо защищать свой разум от иллюзии, что питание, - это нормальное явление. Думаю, что поддразнивания и насмешки со стороны друзей и семьи, получающих столько удовольствия от еды и напитков, могут для многих стать причиной срывов, ведь люди заставляют вас чувствовать себя среди них чуть ли не болваном, который пропускает всё веселье. Но моя победа приходит тогда, когда трапеза заканчивается, и у всех вздуваются животы. Хотя такое состояние, наравне с чувством лени после еды всё равно считается нормальным. Ведь это в порядке вещей, если вы объелись и едва ли можете застегнуть шпиринку на брюках, потому что талия увеличилась в объёме. И хотя люди будут оправдывать свои действия, конечный результат докажет обратное. Пока люди будут питаться так, они будут продолжать умирать раньше времени, страдать от низкой жизненной энергии и болезней. К несчастью, мне пришлось пройти через огонь и воду, чтобы достичь такого состояния, а для некоторых это непосильная работа над собой.

Если вы какое-то время проведёте в сообществе сыроедов, например, в Штатах, то вскоре заметите, что с телами многих людей происходят большие изменения. Красота перехода с одного питания на другое заключалась в том, что на каждом этапе я видел новые закономерности, и я понял, что с самого детства наши органы вздуты и воспалены. Наши матери кормили нас варёной едой с самого зачатия, и мы ели эту еду весь период взросления. Думаю, из-за того, что мы пришли в этот мир уже опухшими и воспалёнными, это состояние нам привычно, и тот факт, что мы выглядим большими, воспринимается за нормальное явление. Когда мы становимся сыроедами и избавляемся от токсинов, которые воспаляют наши

органы, тело и внутренние органы стремятся вернуть своё естественное состояние, части тела будут передвигаться, например, зубы начнут занимать другое положение, что может причинять немало боли и дискомфорта в течение долгого времени.

Обладание худым или тощим телом расценивается обществом как слабость, а опухшее и воспалённое, наоборот, воспринимается вполне адекватно. Вы можете проследить такое отношение в образе мышления бодибилдеров, в фильмах о фитнес индустрии, где быть большим и мускулистым является повседневным требованием. Такое ощущение, что существуют два разных мира, в одном возможно всё, что угодно, и состояние зависимости от еды и отсутствие чувствительности принимается нормально, а в другом, сопротивление обществу и возвращение к естественному состоянию является безумием. Я полностью понимаю людей, которые уходят в горы, подальше от общества, которое понятия не имеет, что делает с собой и планетой. То же самое происходило и с моим зависимым телом/разумом.

Питаясь варёной едой, я был апатичным и крупным, теперь на бретарианстве появилось ощущение, что я живу душой, а не моим зависимым разумом и телом. Мой прежний образ жизни вызывал стресс и подчинялся обществу, именно оно диктовало правила, но когда я начал жить душой, все ограничения исчезли, и моя судьба оказалась в моих руках. Кажется, что питание варёной едой лишает душу свободы, ломает разум, связь между телом и духом. Вот почему мы всегда чувствуем, что чего-то не хватает, но мы никогда не ассоциируем это чувство пустоты или низкий уровень осознанности с питанием термообработанной пищей.

Тело бретарианца такое же, как и обычное, просто легче, как мне кажется. Переход занял две или три недели, и я принял изменения воинственно, потому что переход был тяжёлым, обманчивым, он разочаровывал и изматывал, так как вся энергия уходила на то, чтобы пройти через перемены. Так или иначе, я наслаждался процессом, потому что он доказал мне несостоятельность теорий о голоде и питании, впрочем, именно так я всегда и думал. Как вообще термообработанная и

искусственно приготовленная пища может строить наши тела? Только посмотрите на детей, хоть они и питаются в чреве матери тем, что ест мать, почему же они не едят после рождения те же самые продукты? Вы только посмотрите, как ребёнок сосёт молоко матери, да он же живёт на жидком питании, и, тем не менее, продолжает расти. Я могу и ошибаться, но так я это чувствую. Мои органы прошли через процесс сокращения, это было довольно неприятно, особенно в чрезвычайно жарком климате. Этот период, к тому же, порядочно меня измотал. Временами я, не задумываясь, выполнял физические нагрузки, но в итоге я разочаровывался в том, что мне не хватает сил. Я соблазнялся покончить со всем этим и веселиться дальше с остальными, возможно, даже вернуться к варёной еде и стать мускулистым, что так нравится обществу. Но я знал, что не сделаю этого, тем более у меня уже был опыт такой жизни, а ещё я начал видеть результаты, они вдохновили меня продолжить борьбу, а на тот момент мне это и было необходимо, потому что я и понятия не имел, на каком этапе нахожусь.

Мой вес и телосложение оставались без изменений, но я боролся с другим моим Я и изнеможением. Да, у пищевой промышленности есть злостные уловки, но помимо неё есть и другое зло, против которого надо бороться; но ни при каких обстоятельствах я не чувствовал себя в опасности. В действительности, я оставался очень активным в течение всего времени, частично потому, что у меня не было другого выбора, и потому, что я всё также проезжал большое расстояние на велосипеде до дома, и были люди, которых я тренировал. Я думаю, что эта тёмная сторона меня была результатом питания в удовольствие, а также отчаянного состояния, которое нормального человека в обычных условиях заставляет красть или умолять одолжить денег на следующую “дозу”. Наблюдая за собой, я замечал, что спорю сам с собой и в уме оправдываю свои позывы позволить себе что-то съесть или выпить, неважно, сырое или нет. Но как только я распознал все знаки, мне оставалось только продолжать оставаться сильным.

Климат также играл немаловажную роль, потому что доставал немало забот. Изучив некоторые уловки торговли, и

используя их как своё оружие, я справился со всеми трудностями. Иногда мне было так плохо, что я начинал искать любой предлог, чтобы позволить себе выпить немного воды или даже сока, но я осознавал, что это просто самообман, и что так я перечеркну весь прогресс: я бы чувствовал себя в три раза хуже, чем раньше, энергии сразу стало бы меньше. Как я уже говорил, мне понадобилось время, чтобы вернуть силы, и когда мне стало легче, а ум прояснился, я понял, что, в конце концов, нет никакого метода или секретной программы, чтобы преуспеть в этом образе жизни, надо просто держаться и наблюдать за процессом. Когда всё перестало быть таким тягостным, и я прекратил себя жалеть, я начал видеть всё больше правды и то, что всё большее количество людей обращается с собой как с помойной ямой, они заболевают из-за плохих привычек в питании, которые можно было бы избежать. Я видел, как всё больше и больше людей ели из мнимой необходимости, нежели из реальной на то нужды. Я видел в них такую же тёмную сторону, что и в себе.

Я с первого же дня был открытой книгой, все знали о моих достижениях, но также люди знали и о моих неудачах, и при каждом случае напоминали мне о них и атаковали без каких-либо на то причин, просто потому, что я дерзнул быть другим и пойти против всех норм и правил. Но я не собирался сдаваться, и даже сейчас люди пытаются напомнить другим о совершённых мною ошибках, чтобы опровергнуть мой образ жизни и подорвать ко мне доверие. Я никак не мог понять, почему сырая еда, которая, как предполагалось, должна быть такой хорошей и полезной для здоровья, вызвала в людях столько негатива. Например, если вы зайдёте на форумы о сыроедении, то увидите, что все осуждают образ жизни друг друга. В действительности, люди атакуют и осуждают ваш выбор: то, что вы едите, когда и как чувствуете себя при этом. Потом они также начинают осуждать и то, как вы выглядите, питаясь wybranными вами продуктами. Я не понимаю такого поведения, какой смысл в оскорблении хороших людей из-за еды? Я не против всего этого, но тут хорошие люди оскорбляют других хороших людей. И мне кажется, ни на кого так не

нападают, как на бретарианцев, чего я также не понимаю, ведь бретарианцы вообще ничего не едят. Мне не стыдно сказать, что я и сам про себя посмеивался над заявлениями о возможности жить на энергии Света, пране и так далее. Просто потому, что все эти разговоры о жизни в любви звучали неубедительно. Да, я также допускаю, что был настроен скептически, да и сейчас, наверное, тоже, ко всем тем, кто уверял, что является бретарианцем. Сейчас, видимо, я и являюсь одним из них, и я видел, как не доверяют таким, как мы. Я не могу точно сказать, как много лжи распространили обо мне всякие разные люди. Я понимаю, что бретарианство – это прогресс, но когда дело касается еды, людям обычно тяжело достичь этого прогресса в психологическом и физическом плане. Я боролся с людьми годами и сейчас я устал. Я осознал, что мне действительно нет необходимости что-то кому-то доказывать, даже себе, и от этого осознания становится хорошо. Я думал, что мне надо рассказать о том, чего я достиг, но теперь я понимаю, что есть люди, которым действительно нужно видеть мой пример, мы видимся в реальной жизни, они знают меня и никогда не оскорбят и не придумают обо мне истории. Так что я просто сфокусируюсь на жизни и на том, что бы наслаждаться ею. Единственное, о чём я жалею, это то, что потерял так много времени, пытаясь доказать людям, что мой образ жизни возможен. Это были люди недовольные собой, и они постоянно будут жаловаться, был бы повод. Так уж получилось, что на этот раз поводом оказался я.

Долгое время я принимал агрессию близко к сердцу, возможно, потому что я потратил много времени на работу с собой. Я всегда был откровенен с людьми и не скрывал своих ошибок, потому что считал, что людям следует знать, во что они ввязываются. Но, так как я достиг какого-то успеха, некоторые пытались всё опровергнуть, и я не мог понять, почему? Ведь я никогда не пытался казаться гуру или звездой бретарианства, и, тем не менее, люди, которых я не знал, продолжали копаться в моём прошлом, искажали ситуации ради своих доводов, клеймили моё имя и т.д., и всё потому, что у меня была пятиминутная слава бретарианца. Смешно, но меня раздражал

тот факт, что люди пытались поместить меня на пьедестал. Но вскоре я начал понимать, что вся ситуация похожа на ту, что переживает любой лидер, находящийся в центре внимания. Я понял, что всегда будут люди, которые поддержат вас, и такие, которые будут против ваших действий, даже если вы не просите ни о том, ни о другом.

Печально, но это тот случай, когда, чем больше масла, тем сильнее скрипит колесо, и чаще всего *“скрипели”* недоброжелатели, а так называемые сторонники почти всегда молчали. Сначала я возмущался, мне казалось, что все удары принимаю на себя, а остальные просто наблюдают за тем, как разворачивается спор, а после они, как ни в чём не бывало, продолжали со мной общение. Но потом я понял, что даже если бы поддерживающие меня и заступились, маловеры продолжали бы жаловаться, потому что им больше ничего не остаётся делать. Я видел это много-много раз, так что знаю, что ситуация не самая приятная. Неважно, что вы делаете и сколько у вас доказательств, эти люди всё равно будут крутиться вокруг, выискивая что-нибудь, за что можно зацепиться. К счастью, будучи ещё фруктоедом, я научился мириться со всем этим, оставалось только или терпеть, или сдаться и перестать предпринимать хоть какие-либо попытки поделить своим опытом. Я глубоко верил, что важно жить счастливо с людьми, которые любят меня, нежели растрачивать энергию на борьбу с теми, кому и дела до меня нет, или на то, чтобы защищать ярлык бретарианства, на который мне, так или иначе, было наплевать. Всё это происходило, начиная с тех дней, когда я был фруктоедом, а так как я довольно впечатлительный человек, вся ситуация оставляла осадок в душе. Став бретарианцем, я был вынужден ещё раз задуматься, какова моя цель, потому что я не думал, что ради этих споров я пришёл на Землю. Да и вообще, если бы я и был самозванцем, я никогда никого не принижал, не злился и не грубил, так к чему вообще была вся эта агрессия? Невзирая на то, как шли дела, плохо или хорошо, я, так или иначе, взрослел как личность. Я осознал, что, будучи бретарианцем, я стал чувствительнее к энергии вокруг меня и хотел перемен в жизни, чтобы чувствовать себя счастливее. Мне

хотелось больше той любви, которую я испытывал, и пришёл к выводу, что куда важнее быть примером людям, которые знали правду и проводили со мной время, а не тратить силы на тех, кого я никогда в своей жизни не встречал. Мне нравилось находиться среди тех, кто любит меня за то, кем я являюсь, и мне опротивело общаться с “фанатами” или с людьми, которые считали меня вдохновляющим и общались со мной только из-за их интереса в бретарианстве. Я никогда не стремился к тому, что бы меня возвеличивали, потому что пройденный путь был достаточно тяжёлым, а надуманные и основанные на фантазиях и слухах ожидания окружающих угнетали меня.

Время шло и мне всё меньше хотелось быть представителем бретарианства, я был больше заинтересован в том, что бы просто жить полной жизнью в любви и счастье. Чем больше я находился в центре внимания, тем больше я чувствовал, что люди мешают мне этого достичь. Хотя я и понял, что моё предназначение на Земле не заключается в том, чтобы что-то донести людям, я всё же чувствовал, что некоторые вещи менялись. Я начал замечать, что стал примером тем, с кем общался в реальной жизни, и я почувствовал, что мне просто надо принять этот факт и продолжать жить. Когда я, наконец, осознал это, то почувствовал освобождение: я больше не думал о том, кто и что говорит обо мне, для меня был важен настоящий момент, прошлое остаётся в прошлом, а будущее ещё не настало. Как только изменилось моё отношение, жизнь стала намного ярче. Наверное, я просто никак не мог понять, что больше не являлся тем человеком, что раньше, и что мне следовало бы выйти из окружения недоброжелателей и начать общаться с теми, кто находится на том же уровне осознания и эмоционального состояния, что и я. Сейчас я не жду понимания и, честно сказать, я и не нуждаюсь в нём, потому что не хочу, чтобы люди изучали мою жизнь под микроскопом.

Кроме негатива, приходилось иметь дело ещё и с теми, кто проводил время, бесконечно рассуждая и тренируя свои интеллектуальные навыки. Много лет я наблюдал за этими так называемыми интеллектуалами на форумах, как они рассуждали об особенностях жизни бретарианца, и всё ради

того, чтобы в итоге понять, что сами на это не способны или не заинтересовано в том, что бы самим жить такой жизнью. Это досаждают, потому что другие люди прислушиваются к каждому сказанному ими слову. Откуда такие люди берут информацию, если не из опыта? Их информация второго сорта или, возможно, наработки их любимых гуру или альтернативных учёных, ну и так далее. Такие люди далеки от бретарианства, и, тем не менее, они говорят об этом образе жизни с такой уверенностью, будто они прошли собственное посвящение в бретарианство. Я ничего не имею против тех, кто прошёл его и время от времени рассказывает о своём неудачном опыте, но когда люди слишком “мягко стелют”, не имея ни малейшего намерения сделать самостоятельный шаг или заставить себя предпринять хоть что-то, я принимаю такое отношение за личное оскорбление.

Пока вы не являетесь бретарианцем, невозможно полностью понять динамику накопления знаний и давление, оказываемое теми, кто желает опровергнуть опыт, получить информацию, удовлетворить любопытство или осудить вас. Я могу представить невероятное количество задаваемых вопросов и сильнейшее давление, которое вынуждает опытных бретарианцев находиться в тени. Я полностью понимаю, почему некоторые уходят жить в пещеры где-нибудь посреди леса. Также, некоторые истории вроде “бретарианец потерпел неудачу” в действительности выдуманы теми, кому больше нечем заняться, я знаю, потому что такие же слухи пускали и обо мне. Люди придумывали их по разным причинам: некоторые, чтобы отомстить за то, что когда-то их разочаровали, а некоторые просто потому, чтобы показать, что могут такое придумать. В конце концов, окружающие усложняли мой путь, и от них я и пытался отстраниться. Хоть сначала и было неприятно, когда меня обвиняли в том, что я якобы обманщик, но некоторое время спустя то, что казалось огромнейшим неуважением, оказалось моей единственной спасительной гаванью. Мне хотелось исчезнуть с глаз долой и жить своей жизнью в мире и покое, а истории об обмане были единственной возможностью избавиться от пристального внимания людей. Как ни сложно представить, но такой ход

оказался удачным. Я не хотел находиться в центре внимания, потому что это всегда несло с собой много негатива, я сполна натерпелся того, что люди лезли в мою жизнь, кто-то делал из меня святого и дьявола одновременно. Я устал от этого. Я был только самим собой и знал, что я неплохой человек. Никто из этих людей, хороших или плохих, и понятия не имели, кто я. Единственные люди, которые знали меня – это моя семья и те, с кем я общался каждый день. Им было всё равно, кто я, потому что они уже знали, что я не был обычным парнем, тем более они были слишком заняты насущными проблемами: надо платить по счетам, работать и так далее. Именно благодаря им я понял, что надо перестать быть открытой книгой для всех, что надо покинуть сыроедческое сообщество и прекратить общение с фруктоедами, которые не разделяли моих интересов. Я говорю “фруктоедами”, потому что они были единственными людьми, которые оскорбляли меня, а людям, питающимся варёной едой, по большому счёту, было на меня всё равно, потому что они были заняты получением удовольствия от своих любимых блюд. В действительности, они думали, что я просто пропускаю всё самое интересное.

Те, кто поддерживал меня, говорили, что то, чем я занимаюсь, просто поразительно, но бретарианство не поразительно, поразительно как раз таки то, что человеческое тело способно так долго сохраняться на варёной еде. Теперь я понимаю, что человечество сильно отклонилось от своего естественного состояния. Ведь мы едим варёное и печёное, жареные части тел животных, залитые соусами и специями, мы потребляем огромное количество молочных продуктов, фаст фуда вроде пиццы, гамбургеров, жареной курицы, потом едим сладкое, мороженое, всевозможные закуски, и после запиваем всё газированными напитками, концентрированными фруктовыми соками, коровьим молоком и так далее. А ещё думаем, что это – нормально. В действительности, мы не просто считаем это нормальным, мы верим, что нуждаемся в таком питании. Мы также производим искусственные варианты всего выше перечисленного, чтобы и вегетарианцы не упустили возможность потравить себя, и людям нравится эта идея. Веганы

тратят так много времени и энергии на проведение различных кампаний, пытаясь донести окружающим о проявляемой по отношению к животным жестокости, только чтобы потом поест гамбургер с искусственным мясом. В общем, в чём суть? Нет возможности оправдать такое поведение, вы или против любой жестокости над животными, или нет, и уж тем более вы не будете поддерживать искусственную версию того, за сохранение чего вы боретесь. Многие веганы не понимают, что компания, которая производит искусственное мясо, - это в действительности та же самая компания, которая выпускает настоящее. Как далеко мы ушли от своей природы, если мы опрыскиваем фрукты и овощи всевозможными химикатами ради денежной выгоды? К сожалению, среднестатистический человек ничего не знает, да и не очень и интересуется тем, какую еду он помещает в свой желудок, или как она была приготовлена, да даже если бы он и заинтересовался, то особо не задумывался, ведь она так приятна на вкус.

Недоброжелатели, которые ничего не знают о бретарианстве, задают вопросы вроде “когда ты ел в последний раз?”, будто это соревнование какое-то, кто дольше проживёт без еды. А потом пытаются как-то глупо аргументировать, что им вообще нет смысла думать о таком образе жизни, и, в действительности, им наплевать на ответы, а для меня это лишний стресс. Я думаю (а я имею опыт такого образа жизни), что нет ничего лучше, чем осознавать, что вы едите, потому что, как мне кажется, в идеале, наше тело ни в какой помощи извне не нуждается, а ключ к идеальному состоянию тела - в терпении и намерении. Я считаю, что бретарианство возможно только после того, как вы строго придерживались сыроедения, фруктоедения и жидкого питания, а это требует многих, многих лет осознанного намерения и очищения. Когда вы сделаете это должным образом, то больше не будет необходимости насильно ограничивать себя в еде. В действительности, даже просто думать о ней, потому что отказ придёт естественным образом, так что никаких ограничений, которые доставляют страдания.

Как я уже говорил, бретарианство идёт в разрез с привычным пониманием людей, и пока вы не начнёте практику,

вы никогда полностью не поймёте, что это такое. Думаю, многие вещи люди делают, будучи к ним не готовыми, у них ничего не выходит, и в итоге они сдаются. Но винят они во всём питание, образ жизни и так далее, вот почему встречается так много противоречивой информации. Я слышал от некоторых людей, пытающихся стать бретарианцами, что они чувствуют себя такими воодушевлёнными в течение процесса. Исходя из моего личного опыта, могу сказать, что воодушевлённым я себя не чувствовал, скорее приземлённым. Я глубоко убеждён, что на бретарианстве тело продуцирует всё необходимое путём переработки, оно получает питательные вещества из природы, зачастую из воздуха. Ввиду того, что воздух в городе не идеальный, а также того, что мы используем кондиционеры, питьевая вода иногда нужна, чтобы восполнить то, чего не удалось получить из воздуха. Мне всё равно, если кто-то пьёт небольшое количество воды и считает себя бретарианцем. Некоторые также говорят о пране и о жизни на энергии Света и стараются понять все детали такого образа жизни.

Я не верю, что бретарианство по своему определению несёт здоровье или возможно для всех, потому что некоторые живут в тропиках и им легче быть фруктоедами, другие люди живут в холодном климате и им вполне комфортно там. Я обратил внимание, что большое количество бретарианцев находится в Европе.

Я не верю, что кого-то стоит учить или тренировать, я думаю, что тот, кого тренируют, просто не готов к такому образу жизни. Это очень индивидуальный путь и только для тех, для кого настало время.

Люди могут быть очень, очень злыми и выходить из себя, когда слышат, что я не ем. Они ведут себя будто бы из лучших побуждений, но, на самом деле, они боятся самой идеи, что кто-то не ест. Они постоянно настаивают на том, что бретарианство невозможно и спрашивают меня, почему же тогда едят животные? Что ж, этот аргумент довольно слаб. Я сказал бы, что животные едят по тем же самым причинам, что и мы, из-за скуки, вкуса и ощущения комфорта. Да и что ещё им остаётся делать? Подумайте о том, почему миллионы страдающих

ожирением людей забивают себя едой, почему социальная жизнь миллионов людей вращается вокруг еды? Потому что больше ничего не остаётся, люди хотят проводить своё время, пробуя пищу на вкус и, по возможности, избегая эмоциональных переживаний, или, наоборот, стремясь ощутить определённые эмоции. В конце концов, вы когда-нибудь пробовали организовать вечеринку, где в качестве напитков предлагали бы только воду? Любой, кто когда-либо присутствовал на вечеринке с пьющими друзьями и сам оставался трезвым, знает, что друзьям, как кажется, больше веселятся, а это потому, что их эмоции изменены, и они избежали мучений, испытываемых, когда нечем заняться.

Затем скептики приводят в пример чувство голода, и опять это слабый аргумент. Для меня это просто неприятное чувство, когда остатки пищи и отходы двинутся по пищеварительному тракту, а внутренние органы сокращаются, так что мы снова пришли к тому, что эмоциональное состояние оказывает влияние на наши действия и мысли. Посмотрите вот как, если бы вы были лошадью и проводили в поле весь день, а вокруг была бы только еда, неужели вы не ели бы? Животные ничего не знают о питательных веществах, они не беспокоятся о том, как получить суточную норму витаминов, протеинов, всё, что им известно, это то, что вокруг еда, так почему бы тогда не есть? Если вы положите перед животными шоколадки, они съедят их. Так что их поведение не должно служить критерием того, как мы должны вести себя. Я не читаю мысли животных, поэтому это, конечно, просто мои догадки. Эти озлобленные люди постоянно сравнивают животных с людьми, когда дело касается диеты. Думаю, они делают это только тогда, когда сравнение им на руку. Но когда дело касается чего-то другого, например, половой жизни, то это уже совсем другая история. Люди – единственные существа, которые занимаются сексом просто так или ради развлечения, так что ничего удивительного в том, что это сравнение встречается редко.

Очень скоро прискорбным фактом стало то, что как бретарианцу мне приходилось иметь дело с очень

озлобленными людьми. Просто абсурдно, люди пытались оболгать и подорвать доверие остальных ко мне, но пока они кричали на каждом шагу, что я обманщик, мне кажется, они забывали, что я вообще-то жил своей жизнью, и что общался с разного рода людьми, которые видели, что я делал в обычной жизни день ото дня. Они, кажется, считают, что если сами не могут этого сделать, или не верят в возможность бретарианства, то этого и не может быть. Люди часто негодуют, когда узнают о том, что я бретарианец, но все равно хотят знать всю подноготную этого образа жизни. Они требуют, чтобы я рассказал им все, что знаю, до мельчайших подробностей. Я считаю, это пустая трата времени, потому что я не вижу смысла кому-то что-то доказывать. К тому же, мне надо быть осмотнительным в плане того, с кем я делюсь этой информацией. Бывало, люди набрасывались на меня и объявляли обманщиком, что было способом выразить неприязнь или отомстить - например, если кто-то, кого я знаю, не получил того, чего хотел, или если наша дружба не заладилась. На самом деле, меня столько раз называли обманщиком, что в какой-то момент я сам начинал в это верить. Я становился ужасно нервным, если нужно было куда-то идти, где будет еда, или участвовать в мероприятиях, имеющих отношение к ней, потому что боялся, что кто-нибудь выскочит из кустов с криком «Пойман с поличным!»

Скоро я понял, что не хочу жить в постоянном страхе; это был слишком большой стресс, тем более, что я не делал ничего плохого и не причинял никому вреда. Были ситуации, когда мне нужно было разменять деньги, и самым лёгким способом было купить шоколадный батончик, жвачку или напиток; или ситуации, когда мне нужно было в туалет, и единственным местом, куда можно было пойти, оказывалась какая-нибудь забегаловка с фаст фудом. Я не собирался подвергать себя такому давлению. Теперь для меня не проблема купить эту шоколадку и отдать ее кому-нибудь, или зайти в туалет в какое-нибудь кафе. Мне абсолютно всё равно, что кто-нибудь подумает, потому что я больше не держусь за звание

бретарианца, не держусь за идею, что я должен соответствовать ожиданиям других людей и быть супер - 100% бретарианцем, который не может ошибиться. Да что там, я все еще неограниченный алмаз, каким и был всегда, и, наверное, всегда буду совершать какие-нибудь ошибки, так что я думаю, у людей всегда найдется повод меня обсудить.

С первого же дня своего пути я понял, что невозможно угодить всем скептикам и маловерам, а попытки это сделать сильно изматывают. Эти люди не оставят вас в покое, потому что, хоть они и не бретарианцы, всё же ведут себя так, как будто вы приставили им пистолет к виску и требуете, чтобы они стали такими же, как вы, и признали солнцеедение идеальной диетой для человечества. Мне становится смешно, потому что, в конце концов, бретарианцем то являюсь я; разве не я должен злиться по этому поводу? Я довольно спокойно ко всему отношусь, потому что я столько испытал на своем пути, что мне дела нет до всех этих скептиков и критиков, но на самом деле такие люди могут сильно помешать вашему прогрессу. Если позволить им залезть вам в голову, они могут заставить вас сойти с пути или посеют семена сомнения в вашей душе, которые, когда взойдут, в конце концов, заставят вас сойти позже, когда одно начнет накладываться на другое. Мой совет здесь уйти «в подполье», искать единомышленников, но слушать только собственную интуицию. И если уж нужно с кем-либо драться за свои убеждения, то вперёд, потому что нужно защищать свою точку зрения.

Оглядываясь назад, я также могу сказать, что не стоит стараться что-либо доказать или убедить людей в чем-либо, потому что большинство не хочет верить. Люди хотят нанести вам удар, потратить ваше время, они стараются казаться интеллектуалами, когда в действительности ничего не знают о том, что происходит в вашей жизни. Я из тех людей, кто не будет трогать кого бы то ни было по поводу его/ее диеты или образа жизни до тех пор, пока и меня не трогают, пока это не

причиняет вреда ни мне, ни моей семье. Но, как показал мой опыт фрукторианства, люди обычно реагируют очень агрессивно, когда они оказываются близко с такими людьми, как я, которые так далеко ушли от «нормы». Люди/ члены семьи будут обижаться или чувствовать себя неловко, даже будут огорчаться, если вы не будете есть с ними. Вы будете совершенно счастливы находиться в их хорошей компании, но они будут ломать голову, пытаясь понять, почему вы отказываетесь от их еды и ничего не едите. Единственное разумное объяснение, которое они могут найти – это то, что вам не нравится то, чем вас угощают. Я помню, как много времени у меня уходило на споры с семьей о том, что именно я буду с ними есть. Всегда очень смешно слышать, что для них является экстремальным. Для большинства моих старых друзей/ членов семьи только отказ от мяса сродни самоубийству. А когда они узнают, что я даже воду с ними пить не буду, они вообще готовы со мной подраться. Но хорошо то, что все те люди, с которыми я иду по жизни, уже знают, что я вольная птица и немного сумасшедший, поэтому они на меня не обижаются. Кроме того, я сразу прямо им говорю, что это мое дело, и беспокоиться не нужно. Но не всем так повезло, и какое-то время жизнь будет сводить весь их прогресс на нет и выжимать из них все соки просто потому, что они не хотят, либо не готовы иметь дело со всеми этими расспросами и атаками.

Когда я был фрукторианцем, у меня было несколько виртуальных друзей, для которых я был идеалом фруктового питания. С моими физическими показателями и моей моделью интенсивных тренировок я стал для них образцом возможностей на исключительно фруктовой диете; я был историей успеха, которой они делились со всеми своими друзьями. Но как только я поделился с ними своим переходом на Бретарианство, меня обозвали больным/ нездоровым и даже неуравновешенным человеком, и эти так называемые друзья исчезли, как только я поделился с ними своей радостью. Но что случилось? К чему такой шум; я ведь остался тем же человеком, я просто двинулся дальше в своем развитии. Я следовал своей интуиции, и она привела

меня к бретарианству. Что вдруг сделало меня плохим человеком в глазах этих людей: бретарианство или сама идея неедения, или просто тот факт, что я пошел дальше и больше не мог быть блестящим примером фруктоедения для их друзей - несъроедов? Может быть, люди не хотели общаться со мной, потому что не хотели быть замешанными в обсуждении историй об анорексии и вообще не хотели иметь с этим ничего общего, если вдруг все окажется обманом. В любом случае я скоро уяснил для себя, кто были на самом деле мои друзья. Неважно, по каким конкретно причинам люди отвернулись от меня, но мне вдруг стало чертовски одиноко, и было трудно не обвинять бретарианство в тех бедах, что на меня навалились. Но глубоко в душе я знал, что это правильный путь, и я не мог позволить, чтобы чьи-то страхи подрывали мой моральный настрой и преграждали мне путь. Кроме того, я дошел до той стадии, где сомнений больше не возникало; я зашел слишком далеко, чтобы теперь позволять себе минуты слабости или сожалений.

Главным уроком на моем пути было научиться освобождаться от ненужного груза, отпускать. И это подразумевало научиться выкидывать весь хлам из головы. Уже много лет назад я перестал спрашивать себя: «что я делаю?» и «что со мной происходит?», и я чувствовал, что это правильно, чувствовал себя свободным. И если я не отвечал на свои собственные вопросы, я естественно не собирался лезть из кожи вон, чтобы удовлетворить чье-то любопытство и отвечать на чьи-то вопросы, потому что это означало деградацию, как будто я делал шаг назад. В течение этих лет я делился информацией о своем путешествии, если интуитивно чувствовал, что ей нужно поделиться, но очень часто попытки донести информацию не приносили нужного эффекта. Моей ошибкой было то, что я пытался донести до всех и каждого. И хотя я и помогал людям, в то же время я открывал двери для проходимцев и откровенных идиотов. В этом не было ничего хорошего, тем более, что в обычной жизни я довольно замкнутый и не очень общительный человек. Я просто не люблю, когда люди преследуют меня, постоянно задавая одни и те же вопросы, или просто находятся

рядом со мной, нарушая мое личное пространство, - особенно люди, которых я не знаю, или энергия которых мне не нравится. Трудно сказать, скольких людей я этим очень расстраивал, но я просто был не готов играть во все те игры, что возникли на фоне того, чем я занимаюсь.

Я очень быстро понял, что как только люди узнают, что я бретарианец, им ужасно хочется задать мне много-много вопросов и тем самым они высасывают из меня всю радость и энергию до последней капли. И я не предусмотрел, как защитить себя. Несмотря на то, что люди проявляют большой интерес, когда они получают ответы на свои вопросы, очень немногие действительно готовы или изъявляют желание жить без еды. Поэтому для меня попытки объяснить что-либо, просто чтобы удовлетворить чье-то любопытство по первому требованию - пустая трата времени и энергии, и я отказывался это делать. На протяжении всего моего пути я никогда не намеревался стать знаменитостью или гуру. Я делился тем, что я делал, потому что мне это нравилось, и потому что люди говорили, что я не смогу этого сделать. Я просто хотел показать людям, что многое возможно, и потом заниматься своими делами. Я никогда не хотел фанатов или чтобы меня возводили на пьедестал, и никогда не хотел, чтобы кто-нибудь говорил мне, что благодаря мне они живут без еды. Нет, моим намерением не было «обратить» кого-то в бретарианство. Как тот один парень, который сказал мне на одном из моих выступлений, что я вдохновил его перейти на прану, и это заявление ввело меня в замешательство, потому что из того, что он говорил, было совершенно понятно, что он не понял моей философии и слышал только то, что хотел слышать.

Я чувствовал, что делиться информацией это часть моего призвания. Но я делился тем, чем хотел поделиться тогда, когда сам этого хотел, и люди злились на меня за это. Люди настаивали на том, чтобы связаться со мной, и с пеной у рта требовали больше информации и чтобы я стал их лидером, хотя я никогда не вызывался им быть, не пытался кого-то учить.

Проблема была в том, что у меня была одна причина, почему я делился конкретной информацией о том, что я делал, но среднестатистическая публика интерпретировала все по-своему ввиду ограниченности их знаний или непонимания моих слов. А у многих вообще был свой «план действий» - они следили за каждым моим шагом, как будто я был их личной подопытной лабораторной крысой. Мне пришлось через многое пройти, чтобы усвоить эти уроки. Бывало, я доверялся не тем людям, но я много вынес из этого опыта.

Меня всегда спрашивают, как я могу жить на пране, и я никогда не могу дать точного ответа, потому что, в действительности, я и сам не знаю. Единственное, в чем я уверен, это то, что не я контролирую процесс. Я могу быть бретарианцем не благодаря своей силе воли или умению контролировать свой разум. Если бы это было так, я бы до сих пор еще пытался слезть с вареной еды, если быть честным. Я вообще не думаю, что я бы еще шел этим путем, если бы все зависело только от моих усилий. Я знаю, что могу делать то, что я делаю, потому что пришло время. Я верю, что единственным объяснением тому, как я стал бретарианцем, является высший духовный источник внутри меня, который открылся в определенное Всевышним время. Представления людей о бретарианстве вообще не совпадали с реальностью ведения такого образа жизни. Я узнал, что в основном люди черпали знания о бретарианстве из историй о неких святых, о болезнях, возникающих от отсутствия пищи и о смертях от голода. В самом начале моего «посвящения» в бретарианство я старался общаться с людьми и посвятил много своего времени и энергии тому, чтобы объяснить людям идею бретарианства и ложность стереотипов. Но большинство хотело потратить свое время и энергию просто на то, чтобы поспорить со мной о состоятельности бретарианства и позлиться на меня. В конце концов, это стало мешать моему счастью, и мне надо было как-то защититься. Мое публичное заявление о переходе на

бретарианство сразу сделало меня кумиром для очень многих, и одновременно я оказался под стеклом микроскопа, в который меня тщательно рассматривали тысячи глаз. Я был к этому не готов, потому что, с одной стороны была разъяренная толпа, готовая разорвать меня только за то, что я заикнулся о жизни без еды, а с другой были дезинформированные люди, которые понятия не имели о том, во что они ввязываются, но чувствуют, что им суждено судьбой стать праноедами, ждут, что я поведу их за собой.

Хуже всего то, что и те, и другие задают бесчисленные вопросы. Единственное отличие – тон, с которым их задают. Если открываешь душу общественности, каждый твой шаг подвергнут самому тщательному исследованию. Всю доступную информацию о твоей жизни, включая прошлые поступки, будут рассматривать под микроскопом, чтобы выжать из нее именно то, что будет соответствовать их верованиям и убеждениям. Что касается меня, я делаю то, что мне нужно и тогда, когда считаю нужным, независимо от того, что думают другие. Я осознаю, где я сейчас. Я знаю из опыта очищения тела во время моего фрукторианства, что неважно, сколько раз ты будешь проводить чистку, неважно насколько ты думаешь, что чист внутри, и насколько чиста твоя еда, - если ты что-нибудь ешь, ты загрязняешь свое тело. И за один день невозможно очистить свое тело и обратить вспять внутренние процессы накопления грязи и мусора. Если мне нужно будет сделать чистку, я ее сделаю. И мне не важно, если я упаду в чьих-то глазах как бретарианец. Я буду продолжать делать то, что для меня работает. Я использую термин «бретарианство» только чтобы рассказать о своем образе жизни, я не использую его, чтобы рассказать о том, кто я. Правда в том, что процесс становления бретарианцем требует тотальной отдачи в течение многих-многих лет по многим-многим причинам. бретарианство подразумевает огромную ответственность, и я испытал это на себе. Мой самый главный урок заключался в том, что превыше всего - оставаться верным себе. К большому недоумению окружающих я никогда не читал и не исследовал ничего о жизни других бретарианцев, потому

что не видел смысла в изучении жизни и опыта других людей. К тому же, я знал силу мысли и не хотел сознательно или бессознательно принимать какие-либо идеи о том, как все должно быть. Как и другие «посвящения», мое «посвящение» в бретарианство не прошло без срывов и откатов назад, но я многое из них вынес. Самой большой ошибкой оказывается неспособность осознать, что весь путь – это непрекращающаяся трансформация вас самих. И ничто никогда не случается просто так. Если люди так думают, они совершенно ничего не поняли, т.к. были заняты тем, чтобы получить ответы на свои вопросы; они забыли (и это было ясно из их вопросов), что для того, чтобы что-то осуществить, надо много над этим работать.

„Сколько я уже бретарианец“ и “когда я последний раз ел” – из всех вопросов эти я стал ненавидеть, потому что все было не так просто. Эти вопросы задавали так часто и с таким рвением требовали на них ответа, что мне нужно было научиться на них реагировать. Из-за всех этих вопросов и потока негатива я превратился в мученика, и это губительно сказывалось на моей жизни. Мне пришлось быстро научиться не отождествлять себя с чьими-то ожиданиями, идеями о том, что я должен делать и как себя вести, если я бретарианец. Самое важное, что я мог для себя сделать – это уйти с глаз общественности и сконцентрироваться на том, что мне нужно было сделать для моей души, тела, ума и для того, чтобы жить счастливой жизнью. Не знаю почему, но новым для меня стало осознание того, что я должен был все время стремиться к счастью. Я думаю, мне так казалось, потому что я боролся с одними и теми же людьми очень долго, и может быть, я даже к этому привык. В любом случае, я дошел до точки, где больше не было необходимости что-то кому-то доказывать или спорить о том, что я ем или больше не ем.

Когда я принял решение исчезнуть, оно пришло так естественно, оно стало моим освобождением. Это было лучшее, что я мог сделать для своей души. Я удалил себя из всех

социальных сетей, перестал общаться на сыроедческом форуме и даже прекратил общение с людьми, которые общались со мной только потому, что я вел такой образ жизни. Конечно, и плохие, и хорошие люди пытались меня искать, но мне было все равно, что они говорили или делали. Если быть честным, у меня было несколько действительно хороших виртуальных друзей, но я почувствовал, что пришло время отпустить и этих людей и идти дальше. Я не хотел присутствия в моей жизни ничего, что не служило ни одной из моих целей, ничего, что было бы причиной стресса в моей жизни, и я безжалостно выкидывал лишнее.

К тому времени я уже многое пережил на фрукторианстве и знал ловушки зависимого и неприрученного ума, и поэтому я знал, как защитить свое мировоззрение. Я также знал, что если бы это продолжалось долго, поток одних и тех же вопросов, в конце концов, встал бы на пути моего прогресса. В прошлом я всегда слишком много думал над этими вопросами, и т.к. у меня не было опыта, они зарождали во мне сомнения. Поэтому на некоторые определенные вопросы, когда они сыпались в определенное время, я упрямо не отвечал. Мне нужно было защищаться, и я не боялся говорить людям об этом. Моя проблема была не в том, что я не хотел отвечать на вопросы или делиться информацией, потому что я отвечал на много вопросов и делился информацией на интервью по радио, телевидению и т.д. Проблема была в том, что чем больше информации я давал, тем больше люди хотели знать; люди хотели мельчайших деталей моей личной жизни. К тому же, я не разделял свой путь на отрезки, как это видели другие. Я не мог отделить одно «посвящение» от другого, потому что переходы были очень тонкими; часто я переходил на новый этап, не осознавая этого до тех пор, пока не приходило время следующего «посвящения». Мне не казалось правильным разделять все эти этапы, и я не собирался прогибаться ни под чье мнение.

Прискорбно и то, что люди забывали, как тяжело мне давалось каждое «посвящение»; многие злились на меня, если я не говорил им того, что они хотели слышать. Но как я уже говорил, я и сам еще учился и никогда не пытался выдать себя за учителя. К тому же я чувствовал, что люди просто жаждут слишком много информации, а я не мог ее давать по первому требованию, и кроме того, я не записывал и не следил за каждой мелочью. Я был одержим контролем и отмечал все происходящие изменения в начале пути и делал это по-своему и ради моих собственных целей. Т.к. мой путь давался мне очень трудно, я хотел идти вперед, а не оглядываться назад, но своими вопросами люди не давали мне двигаться вперед. Я бы не стал делать то, чего они от меня хотели, только чтобы удовлетворить чужое любопытство, и я не собирался им потакать, т.к. мне и без них было достаточно тяжело.

Я всегда говорил, что во всех наших поведенческих проблемах как вида и как общества я виню вареную еду. Я верю, что вареная еда выбивает нас из равновесия, мы получаем ненастоящее тело и ложный разум. Я думаю, это и есть причина того, почему люди медитируют, уходят в религию и пр. – они пытаются вернуться к своему естественному духовному состоянию. Моя теория заключается в том, что такое духовное состояние, когда нас ведет наша интуиция, похоже на маяк, который светит вдалеке и помогает нам снова найти дорогу домой. Если вы последовали своей интуиции и отказались от вареной еды, больше не нужно уходить в религию, медитировать или упражнять свой ум в осознанности. Всё это уже есть в вас, и оно автоматически проявит себя в вашей жизни, как только вы перестанете мешать себе и подпитывать свое тело вареной едой. Некоторые думают, что раз я бретарианец, то должен сидеть в лесу в одной набедренной повязке в позе лотоса и левитиговать на высоте 6 дюймов от земли. И еще пить росу с листиков травы. И хотя все это звучит здорово и возвышенно, в моем случае это далеко от правды. Для меня все свелось к тому,

чтобы разорвать круг привязанностей и научиться быть другим. Всю свою жизнь я чувствовал себя другим, я никогда не знал, как это объяснить. Я только знал, что был счастлив и любил все, что меня окружало. Я всегда был одиночкой, и дело не в том, что меня недолюбливали в школе - это было бы далеко неправдой, просто так было. Я играл с другими детьми в школе, меня никогда не задирали другие ребята, но вне школы я всегда оставался одиночкой.

Я не хочу терять самого себя и не стараюсь углубиться в «духовность», чтобы быть тем, кем я не хочу быть. Я люблю себя таким, какой я есть, даже если временами я напоминаю себе неограниченный алмаз. Я хочу свою собственную правду, я хочу сам видеть факты, а не следовать чужому опыту, описанному в книгах или изреченному гуру. Моя духовность – это мое личное здоровье и фитнес. Вот где я нахожу себя и чему я себя посвящаю. Я верю, что медитация это не только когда вы сидите на полу в позе лотоса. Прогулки, бег, тренировки, проявление любви, да что угодно может превратиться в медитацию, если благодаря этому внутри вас воцаряется мир. Вы можете искать сколько угодно, но, в конце концов, вы все равно останетесь наедине с собой, и начинать работать нужно именно с себя. Все эти разговоры о том, что нужно совершать конкретные действия, чтобы стать просветленным, не очень укладываются у меня в голове. Мы учимся по мере того, как проходим свой путь, и это все, что мы можем делать – жить и учиться, брать то, что мы можем использовать и двигаться вперед. Я думаю, это и есть предельный план. Но нередко люди объединяются в группы и тогда переключаются в режим поклонения, забывая, что духовность очень индивидуальна. Я всегда считал себя неограниченным алмазом, потому что, хотя мне и пришлось принять жесткие внешние условия, чтобы быть фрукторианцем, а теперь и бретарианцем, я знал, что у меня любящее сердце. Но теперь люди, активно занимающиеся духовными практиками, осуждали меня в том, что я не отпускаю гнев или цепляюсь за прежнего себя. Я хорошо знаю, какие эмоции я переживал внутри, но теперь они подвергались сомнению людьми, которые

меня даже не знали и толком не могли контролировать собственное эго. Это сильно меня расстраивало, и я чувствовал сопротивление, когда оказывался в группе людей, т.е. если я не чувствовал или не делал того, что чувствовали или делали другие, значит я не был духовно развитым. Я верю, что на уровень бретарианства вас выводит какое-то божественное вмешательство. И может быть, у меня уже было то, что я долго искал, или, может быть, все эти разговоры о духовности были для тех, чьи тела, души и разум были закупорены вареной едой. Одно я знал – мой поиск был завершен, потому что битва уже была выиграна в другом месте и в другом времени, моя жизнь уже была predetermined – теперь я в этом уверен. Единственное, чего я не знал, это как, где и когда все случится, но, может, мне и не нужно было знать все ответы, может, я должен был прожить свою жизнь, и позволить событиям разворачиваться естественным образом, как и было задумано.

Сейчас я очень интересуюсь астрологией, потому что я уверен, что моя жизнь каким-то образом predetermined, и что во Вселенной можно найти ответ на вопрос «кто мы». Некоторые говорят, что мы сами моделируем ситуации, в которые попадаем, но с тех пор, как я увлекся астрологией, я начинаю думать по-другому. Я верю, что основы того, кто мы есть и как мы себя поведем, уже запечатлены в звездах, и все, что мы моделируем – это как мы достигнем того, что уже predetermined. Я также верю, что мы все внутренне связаны со Вселенной, и я называю это интуицией. Я не знаю ничего про духовное наставничество и про то, как люди могут выбирать место, где родиться и как реинкарнироваться, откуда они знают каково их назначение в этой жизни, и почему мы на этой планете, но люди могут задаваться всеми этими вопросами, если это поможет им пройти начальные этапы пути, пока они не поймут и не утвердятся в знании, что они сами и есть источник своей силы и интуиции.

Я также понимаю, что просить у своих «ангелов» о том, чего хочешь, не для меня. Это не работает, и со мной ничего не

происходило, хотя я как и все молился Богу и просил о чем-то. Как только я перестал это делать, я понял, что у меня и так уже было все, в чем я нуждался и чего хотел. Неважно кого и как я просил, я не получал ничего, если просил в неподходящее время. Высшие силы сами выбирали для меня нужное время. Я сам очень верил в тех, кого называют «ангелами», когда впервые почувствовал, что моя интуиция меня не обманывает, но прошло какое-то время, и я понял, что все в жизни устраивалось не так, как мне говорили. Я также понял, что, на самом деле, эти люди, которые говорили обо всех этих “ангелах”, были использованы моим высшим Я, которое таким образом передавало мне сообщения о предстоящих испытаниях. И никак не «ангелы» передавали мне эти сообщения, “ангелы” были не больше, чем плодом чей-то фантазии или эго. Я больше ни о чем не прошу; я интуитивно чувствую, что мне нужно. Я доверяю своей интуиции и знаю, что получу это, когда придет время. Я очень забочусь о своем духовном развитии, хотел бы узнать, кто я и кем был раньше. Я много лет посвятил поиску, но теперь я не иду напролом, чтобы получить ответы, как раньше. Все, к чему это привело – я наткнулся на толпу сумасшедших, и теперь мне абсолютно неинтересно слышать о духовных видениях и переживаниях других людей. Мне неинтересны их мнения или интерпретации на тему ангелов, прошлых жизней, реинкарнации, потому что никто из них на самом деле не знает, о чем говорит, и одну и ту же историю все они интерпретируют по-разному в зависимости от того, на какой ступени развития они находятся в данный момент. Я хочу правдивой, личной, детальной и непосредственной информации о самом себе, которая, я надеюсь, поможет мне понять мое предназначение и почему я такой, какой я есть. И я думаю, астрология может мне ее дать. Она несет в себе больше смысла из всего, что я пробовал и согласуется с моим опытом. Но иногда я думаю, что если бы я не знал всех ответов и не предвидел многое из того, что случилось, ничего бы существенно не изменилось, потому что мне все равно жить эту жизнь. И я уверен, что однажды идеальным для меня способом мне откроется кто я на самом деле.

Я открыл для себя, что я чувствителен к духовной энергетике других стран. Когда я был в Мексике, я это испытал. Меня тянуло к местам с сильной энергетикой. Трудным уроком для меня было научиться сесть, расслабиться и довериться происходящему – все происходит так, как должно произойти. И вообще, зачем волноваться по поводу того, что, как я сам верю, и так уже предопределено? Зачем вмешиваться и замедлять темп развития событий? Мне понадобилось много времени, чтобы это уяснить, но когда я это понял, боже, я ощутил всю силу этого осознания! И с тех пор я больше не оглядывался назад. Какое-то время я еще притворялся и вел себя так, как будто это осознание не пришло ко мне, но не сейчас. Сейчас я полностью в доверии. Я испытал, как быть ведомым своим внутренним «Я». Я часто ссылаюсь на «проводников»/ «ангелов»; я использую термин «проводник», потому что это более сильное слово и оно значимо для меня. Оно снимает ответственность с моей собственной интуиции, которая, как я говорил раньше, вела меня. Я не знаю, почему мне нужно было сместить акцент в этом случае. И я не знаю, существуют ли «ангелы» или «проводники» вообще, но когда я слушал, как люди рассказывали о своих «ангелах», некоторые говорили, что видели только цвета. Когда я поехал в Мексику, мне было так страшно, что я попросил своих «ангелов» защитить меня во время перелета и пока я буду там находиться. Примерно в середине полета я увидел фиолетовый и зеленый цвета у крыла самолета, и я видел их на протяжении всего полета. Я отводил взгляд в сторону на небо, пытаюсь увидеть их в другом месте, т.к. думал, что это просто свет так отражается, но цвета оставались на одном месте все время. Чем больше я отводил взгляд, тем отчетливей видел их. Так случилось, что я действительно нашел себя в Мексике, и с тех пор я перестал пытаться «жить по-человечески» и по человеческим нормам и определениям. Теперь я живу как душа. Нет нужды приспособливаться, я остаюсь в нейтральной позиции. Некоторых людей это злит и сводит с ума, но другие, которые встречаются мне на пути, сразу узнают во мне того, кто я есть.

Я думаю, ключевым условием обретения себя духовно стало для меня то, что я шел по этому пути один. Я поборол зависимость от вареной еды и понял, что каждый интерпретирует одно и то же по-разному. Кто-то с другого конца света, человек другой культуры и системы верований объяснит это же совсем по-другому. Поэтому я не привязываюсь ни к чьим историям и ни к чьему опыту. Мне также потребовалось принять то, что я другой, но в то же время я - воплощение великого божественного замысла, и у меня особая миссия на этой планете. Прошло уже несколько месяцев с тех пор, как я осознал это, но я еще не полностью доверился, или принял это в себе. Я могу честно сказать, что прежний «я» ушел, что я стал другим и изменился за очень короткое время. Просто я не выражаюсь на «духовном» языке, не ношу белые рубы, не называю себя гуру/учителем – и люди думают, что я не в теме. Я сильно умаляю свою «духовность», потому что стараюсь не верить всему, что люди о ней говорят и не привлекать стадо псевдо-духовных последователей, которые будут строить свой мир из ограничений и в конце концов станут такими же, как и приверженцы любой религии. Поэтому я и думаю – к чему все это изучать, если в итоге люди бросаются из огня в полымя. Я склонен искать истину, а не полагаться на слухи и информацию от третьих лиц.

Временами я был преисполнен энтузиазма, а иногда отпускал все на самотёк, и здесь главное – держаться и не свернуть с пути. Я не могу быть лидером группы, меня тяготит эта энергетика «поклонения». И кажется, что некоторые люди просто никогда не сумеют измениться: будь то Будда, Иисус или любой другой образ святого – они должны ему поклоняться. Я не знаю всего, и я не хочу знать, потому что все уже является всем, все есть то, что оно есть. Поэтому мне не нужно ничего знать, мне нужно просто быть. Да, конечно, у меня есть определенные обязанности. Меня вели с такой точностью и приводили всегда в нужное время; люди были буквально расставлены на моем пути в нужном месте и с нужными словами на губах. Я чувствую себя универсальным солдатом,

находящимся в пути на задании, и я должен закончить свою миссию, прежде чем вернусь домой. Люди, которых я очень люблю, исчезали из моей жизни, потому что они бы отвлекали меня, деньги держались от меня на расстоянии, чтобы я оставался в определенных местах. Меня ведет та сила, которая уже знает меня и весь мой путь. У меня никогда не было духовного образования; я учился будучи полным невежей. Рядом не было никого, кто бы мне подсказал, в чем тут дело, мне пришлось выяснять самому. Я прошел через несколько тяжелых испытаний, самым трудным из которых оказался переход от вареной еды к бретарианству. Я чувствую, что бретарианство было целью, и что это мое последнее перевоплощение.

Большую часть моего пути я потратил на то, чтобы научиться видеть мир таким, какой он есть на самом деле. Это было невероятно трудно, и я действительно хотел бы рассказать вам слащавую историю о том, каким легким и замечательным был мой путь, но не могу, потому что это был сущий ад, - по разным причинам. Но я должен был пройти этот путь, если хотел вырваться из круга недомоганий и болезней, и я бы с радостью прошел его снова. Единственное, что я бы сделал по-другому - я бы держал рот на замке. Я думаю, именно поэтому все превратилось в кошмар. По сути, еда это такая маленькая составляющая жизни, если сравнить с тем, как важно пребывать в счастье и осознанности. Но так много людей стремятся использовать еду как средство достижения счастья, когда на самом деле получают только несчастье. Но для некоторых это все, что у них есть. Что я собираюсь делать дальше? Я собираюсь жить, проживать эту жизнь в полную силу, горячо любить и быть тем, кто я есть в любой момент жизни. Я не учитель и не гуру, мне нечему учить и нечего доказывать, я просто представляю собой пример человеческих возможностей. Люди всегда будут стараться расспросить меня или возвести в статус «гуру», но я не принимаю все это. Как по мне, это все равно, что заставить меня быть кем-то другим. Я устал от подобного типа энергии вокруг меня, и не собираюсь удовлетворять ничье любопытство, особенно незнакомых людей или тех, кто не

собирается двигаться в жизни в направлении бретарианства. Это просто слишком выматывает – отвечать на вопросы каждого, чтобы о тебе все равно сквернословили. Сейчас я живу и занимаюсь тем, чем хочу, потому что понимаю, что должен быть счастливым. Люди забывают, что помимо всего того, что они обо мне знают или слышали, у меня еще есть своя личная жизнь. Мне гораздо больше нравится просто жить так, как я хочу. Мне больше не нужно распространяться о своем образе жизни и быть открытой книгой для каждого желающего. Для меня бретарианство стало личным духовным путешествием в четыре этапа. Можно сказать, каждый раз меня посвящали в божественный замысел все глубже, и вот я постиг. Я не собираюсь писать о своем опыте научную фантастику, рассказывать о телепортации и пр., но я чувствую, что мои возможности бесконечны, и я больше не верю в ограничения. Я также не хочу сказать, что достиг какого-то духовного просветления или что я стал лучше, чем кто-нибудь другой, но благодаря этому опыту я стал лучшим человеком, чем был.

За все эти годы я столько узнал, и теперь со всеми экспериментами и наставничеством покончено. Я хочу просто жить, как обычный человек. Да, я сказал обычный, потому что считаю, что жить – это обычное состояние людей. Я бы хотел, чтобы люди увидели, что существует намного больше возможностей, чем можно исследовать. Что до меня, отныне я стараюсь особо долго ни о чем не раздумывать. Случится то, что случится, и возможно я сам создам это с помощью своего тела или разума. Что касается будущего, я не собираюсь заниматься чем-то другим или жить по-другому, и я не собираюсь обещать, что еда или вода больше никогда не коснутся моих губ. Я не хочу быть тем бретарианцем, определение которого дают ваши книги. Я счастлив жить моментом и без ограничений. Все перепалки я оставляю людям, которые любят давить на других, но сами никогда не занимались тем, о чем говорят. С переходом на бретарианство я начал рассматривать свое новое тело как маяк, излучающий бесконечный и мощный поток света на огромные расстояния. Он стремится дотянуться так далеко, как

только возможно. Чем чище становится тело и чем больше оно наполняется светом, тем дальше способен дотянуться этот поток света. Теперь я рассматриваю все, что попадает внутрь тела как выключатель, который гасит свет.

Значит ли это, что вы никогда не увидите меня уплетающим веганский бургер с картошкой фри или пьющим стакан сока? Нет, не значит, потому что я никогда не говорю никогда, и я бы не был тем, кто я есть сегодня, если бы жил по принципу самоограничения. Если бы я так жил, то оказался бы где-нибудь в психиатрической палате с обитыми стенами. А если серьезно – стану ли я когда-нибудь жевать веганский бургер? Скорее всего, нет. Я никогда не чувствовал себя лучше, чем сейчас, будучи бретарианцем, я хочу им остаться и поэтому буду делать все необходимое, чтобы продолжать жизнь без еды. Я все еще хожу в бары и закусочные, где продают фаст фуд, потому что у меня все еще есть друзья и дорогие мне люди, которые едят термообработанную пищу. Так что если увидите, как я выхожу из какого-нибудь кафе, не спешите в интернет, чтобы прокричать на сыроедческих форумах: «Я же говорил, что он самозванец!». Скорее всего я зашел туда в туалет или чтобы разменять деньги. Вероятность того, что я оказался там, потому что сорвался, будет ничтожно мала, потому что если тело уже перестроилось на физическом уровне, не так уж и просто потом снова вернуться назад, тем более возвращаться многократно и снова начинать сначала. Как только тело полностью перестроилось, начинается игра совсем по другим правилам. Иногда мне все же приятно обманывать себя мыслями о том, что при возможности я смогу позволить себе удовольствие в виде небольшой порции вареной еды и потом опять вернусь на бретарианство, но правда в том, что в любом случае это уже невозможно ввиду тех изменений, что произошли в моем теле.

Если говорить о еде ради удовольствия, то именно переход на 100% фрукторианство научил меня тому, что нельзя изменить свою диету, будучи к этому неподготовленным или с

легкомысленным настроем. Еда это не просто то, что мы видим на тарелке; еда и то, почему мы едим включает в себя гораздо больше: то, о чем мы не догадываемся и что мы не подвергаем сомнению. Мы просто продолжаем кормить наши привычки и эмоции, те наши привычки и эмоции, о существовании которых многие даже не догадываются. Тот, кто действительно знает меня, знает, что я никому не рекомендую переходить на фрукторианство, жидкое питание или бретарианство в один день, не обдумав все, как следует. Каждый для себя должен решить, хочет ли он иметь дело со всем беспокойством и сумятицей, которые неотъемлемы от перехода. Тем людям, которые об этом спрашивают, я всегда говорю ознакомиться с литературой, чтобы быть уверенными в том, с чем им придется столкнуться, и быть очень, очень осторожными, потому что если у них есть какие-либо проблемы на эмоциональном уровне как, например, депрессия, чувство тревоги и пр., с переходом на фрукторианство, жидкое питание или бретарианство, все это очень быстро выйдет наружу. Я видел, как люди резко меняли свой образ жизни, и прежде чем они успевали понять, что вообще с ними происходит, они сразу попадали под удары мощной детоксификации и тут же на них наваливались все их эмоциональные проблемы.

Если вы действительно настроены перейти на 100% фрукторианство, жидкое питание или бретарианство, будьте готовы к эмоциональной схватке, которая может продолжаться несколько лет и которая навсегда изменит вас. Но чем чище вы становитесь и чем вы настойчивее, тем легче будет становиться ваша борьба. Истории детоксикации у всех разные, в зависимости от прошлых привычек и особенностей питания, но в какой-то момент становится очень тяжело. Не обязательно в то же самое время и так же тяжело, как было у меня, но вы это ощутите явственно. Все эти процессы относительно в зависимости от того, насколько вы фрукторианец, бретарианец или на жидком питании. Некоторые клянутся, что они 100% фрукторианцы, бретарианцы, или живут только на жидком питании, и у них никогда не было детоксикации. Скорее всего,

потому что они до сих пор едят сыроедческие блюда с соусами, заправками, маслами, либо неосознанно делают что-либо, что портит весь их процесс. Поверьте мне, если вы грамотно переходите, т.е. с термообработанной пищи или сыроедческих блюд на сырые полноценные свежие фрукты в их первозданном виде, и если ваше тело нормально функционирует, вам не придется долго ждать, прежде чем вас окатит мощной волной детоксикации. Когда я стал бретарианцем, и период тяжелой детоксикации был позади, я почувствовал, что я как будто завершил полный цикл. Я преодолел свои собственные барьеры и почувствовал, что теперь могу говорить о своем опыте с большей уверенностью. Это стало моей истиной, которую никто не сможет у меня отнять или оспорить. Я знал, что никто не мог бы поделиться со мной секретами перехода на 100% фрукторианство, жидкое питание или бретарианство. Теперь я знаю, что все секреты внутри вас самих, и вы должны захотеть потратить время и узнать побольше о самих себе. Если вы не используете это время, чтобы узнать побольше о самих себе, то вы вообще зря теряете время и будете продолжать наталкиваться на кирпичные стены за каждым поворотом, пока вы не перестанете убегать и не зайдете внутрь. Я понял, что с переходом на фрукторианство, жидкое питание или бретарианство вы приближаетесь к своему изначальному естественному состоянию, и вы сможете его испытать, только оказавшись в гармонии со своим телом и своим умом; только когда вы войдете внутрь и обретете свой собственный опыт.

Когда люди узнают о том, как я живу, они удивляются тому, как хорошо я себя чувствую. На самом деле многие сразу же называют меня обманщиком и лжецом. Но когда я оглядываюсь назад, я понимаю, что и в этом есть смысл. Теперь, после стольких лет перехода, я смог перебраться на другой берег. Я не слабак, разваливающийся по частям и с трудом передвигающий ноги. Я в отличной форме, я с огромным удовольствием тренируюсь на турниках в местном парке. Было тяжело, но оно определенно того стоило; и это все стало возможным, потому что мое тело и душа хотели этого и приняли

этот опыт. Спустя годы мы не осознаем, что все это время действовали во вред своему телу и душе и шли против своей истинной природы, не давая телу осуществлять его истинную работу. Большой прорыв в моем сознании после того, как мой переходный период закончился, пришел с пониманием, что я могу полностью доверять своей интуиции в вопросах здоровья и моего духовного предназначения. Тот опыт, что я приобрел на своем жизненном пути в совокупности с моим новым образом жизни, помог мне проникнуть в суть возможностей бретарианства, помог мне понять, что мы в действительности вообще ничего не знаем о нашем теле. Ни мы сами, ни ученые, никто. Пока я не уяснил для себя этот факт, все в моей жизни, казалось, шло не так, и было лишено смысла. Я рекомендую всем тем, кто хочет перейти на фрукторианство, жидкое питание, бретарианство найти человека, который смог бы прочесть их судьбу и помочь им определить их личное предназначение, рассказать им, кто является их проводниками и «ангелами». Если вы хотите, чтобы ваша жизнь обрела смысл, вы должны многое узнать о самих себе, о вашем предназначении и о том, зачем вы на этой планете.

Узнать свое предназначение необычайно важно. Я всегда знал, что я был другим, знал, что у меня есть особые способности, но я считал их очень плохими семейными чертами характера. Я никогда не рассматривал их как способности или инструменты, дарованные мне для того, чтобы выполнить мое предназначение. Даже сегодня мысль о том, что я на этой планете для того, чтобы положительно влиять на людей и помочь нашей цивилизации в духовном росте, кажется мне невероятной. Само то, что я был избран и получил эти способности еще до того, как я родился, просто взрывает мой мозг. Пока я этого не узнал, моя жизнь казалась бессмысленной. Жизнь становится настолько проще, когда вы знаете свое духовное предназначение. Тогда вы осознаете, почему в определенных ситуациях поступаете тем или иным образом, вы

узнаете, поему вам не удастся добиться чего-то в жизни и наконец, сможете избавиться от этого ноющего чувства, что вы никуда не вписываетесь или что вас не принимают. Вы узнаете, что высшие силы любят вас огромной безусловной любовью, и что вы все время были окружены любящими вас помощниками и защитниками. У каждого будет своя история, но я думаю, вы понимаете, что я имею в виду. Важно осознавать, что какой бы религии и системы ценностей вы ни придерживались, за вами всегда наблюдают высшие силы и готовят вас к тому дню, когда вы решите внять своему внутреннему голосу и принять свое призвание.

Принять свое призвание – это только начало. Настоящая работа заключается в том, чтобы пройти свой путь и иметь мужество довериться и принять помощь извне, вместо того, чтобы бросить, когда станет очень трудно. Я всецело верю в проводников на пути духовного развития, в высший источник разума, призвание и в то, что мы все души, пришедшие обрести опыт человеческой жизни. Кто знает, какова истинная цель получения этого опыта. Я знаю только то, что мы много не знаем о нашем существовании на этой планете. Если вы читаете эту книгу и думаете, что я несущу чушь, что слишком много солнца и свежего воздуха лишили меня рассудка, попробуйте вот что: закройте глаза и сосчитайте в уме до десяти. Не считайте вслух, не проговаривайте слова, просто считайте про себя. Когда дойдете до десяти, откройте глаза и скажите мне, слышали ли вы, как вы считаете вслух, не открывая рта? Что это был за голос в вашей голове и откуда он взялся?

Я принял своё призвание ближе к 30 годам, и я вообще ничего не знал, шел по жизни легким прогулочным шагом. Это теперь я понимаю, что ничто в моей жизни не было случайностью. Все события до этого были подготовкой к тому, через что мне предстояло пройти. И мне эта подготовка ой как пригодилась.

Так много людей ищут ответы, секреты и отмычки для лучшей жизни, но в процессе поиска они теряют из вида тот

факт, что то, что они так старательно ищут, уже находится внутри них. На самом деле, мы люди очень просты по своей природе. Мы любим усложнять свою жизнь, потому что верим, что мы вершина эволюции на этой планете. Мы добавили в свою жизнь все эти супер-навороченные высокотехнологичные приборы, которые только отвлекают нас. Я даже сомневаюсь, что некоторые из нас вообще с этой планеты, когда я вижу, насколько нарушена их связь с природой в отличие животных в дикой природе. Задумайтесь: сколько животных в дикой природе построило аэропланы, автомобили, стиральные машины и т.д.? Ни одно. Что заставляет нас производить, перерабатывать, создавать новые технологии? Почему нам недостаточно просто быть, как, казалось бы, животные? Мы, люди, в отличие от животных, лишены естественной подготовки, чтобы жить на природе, и на физическом, и на ментальном уровне. Чтобы провести время на природе нам нужно снова что-то построить, купить специальные приспособления и оборудование – просто для того, чтобы жить на природе в то время, как животным хватает меха или чешуи на спине. Мне смешно от того, то мы, люди, так восхищённо говорим о пришельцах из космоса, но посмотрите внимательно, что мы имеем на нашей Земле. Сходите в любой зоопарк, и вы увидите существ, которые выглядят так, будто они являются персонажами сериала “Звёздные Войны”. Вы увидите животных с рогами, густой шерстью, полосатой кожей... Список можно продолжать. Как обычно, мы всматриваемся вдаль, чтобы найти то, что находится прямо здесь, у нас под носом.

Я знаю, что мои взгляды и мнения о еде и о духовности могут показаться как минимум ненормальными, но я думаю, что я нормальный, а вокруг все сумасшедшие. Если быть кратким: неважно, что вы думаете или говорите обо мне; это мой личный путь, я получил призыв пройти этот путь. Если вы пытаетесь понять, почему я делаю то, что делаю, вы зря теряете время. Ни один из ответов не удовлетворит вас и не добавит что-то новое. Когда вы встанете на свой путь, я уверен, все обретет смысл. И все части головоломки сложатся идеальным образом вместе. Все

будет так, потому что это будет ваш путь. Так что если вы не понимаете, почему или как я делаю то, что я делаю, не напрягайтесь, чтобы понять и не идите на меня в атаку. Все является просто тем, что оно есть. Помните, что я никогда не просил и не выбирал этот путь, чтобы потом им похвастаться. Я выбрал этот путь, потому что я чувствовал, что это правильно и естественно. Продолжая игнорировать голос своей интуиции и призыв отказаться от термообработанной пищи, я попадал в зависимость, продавал в рабство самого себя, дорогих мне людей, семью и друзей. Я считаю, что полный отказ от вареной еды это ключ ко всему. Точка.

Когда я навещаю родственников и старых друзей, они задают много вопросов, комментируют мой образ жизни и беспокоятся. Люди просто не могут себе представить жизнь без еды. Они верят, что для того, чтобы жить, нам необходимо есть, иначе мы упадем замертво. Если говорить о моих друзьях и родственниках, то большинство из них ужасно питается, и выражение «без еды ты умрешь» принимает для меня новый оборот. Ведь речь идет не о еде, которая содержит необходимые питательные вещества, речь идет о пончиках, пицце, бургерах, мороженом, газированных напитках, печенье, жареном фаст фуд и так далее, и так далее. Вот что я скажу: зная, какую еду мы имеем ввиду, вы пытаетесь сказать, что если вы прекратите есть всякие пончики и прочую обработанную еду, которая совершенно мертва в плане содержания питательных веществ, вы внезапно упадете замертво? Зная то, что я знаю теперь, я вообще с трудом понимаю, как тело вообще умудряется жить/выживать на обработанной пище. Я убежден, что наше тело выживает не благодаря термообработанной пище, а вопреки ей. Я думаю, мы очень далеки от своей истинной природы, пока мы питаемся вареной едой. Такая пища разъединяет нас с нашей душой. Как может сделанный человеком пончик вдохнуть в нас жизнь? Если бы это работало, мы бы могли жить за счет чего угодно или могли бы печь одни пончики, потому что нам бы больше ничего не было нужно. С фруктами сейчас тоже не все гладко. Нужно быть осторожным,

потому что фрукты и овощи сейчас видоизменяют/скрещивают, чтобы они не размножались, чтобы дольше лежали на полках или чтобы были лишены конкретных питательных веществ или микроэлементов.

Фрукты, которые действительно питательны, действовали бы на нас как стероиды, если бы мы и правда получали питательные вещества из термообработанной пищи или любой другой пищи. Поэтому для меня идея «нам нужна еда, чтобы жить», совершенно бессмысленна. Я верю, что тело снабжено всем необходимым, чтобы выжить несмотря на питание вареной или сырой едой, оно функционирует не благодаря ей, а вопреки. Я думаю, что то, что мы делаем как общество, то, как мы едим/живем не соответствует тому, что наше тело хотело бы делать в действительности. Я также думаю, что мы понятия не имеем о том, на что способно наше тело, потому что наш образ жизни сильно притупил наши чувства. Я спрашиваю себя, какая сила дает нам возможность дышать, заставляет наше сердце биться, откуда возникает этот голос внутри нас, что мы называем мыслью/нашей душой? Я точно знаю, что еда не имеет к этим процессам ни малейшего отношения. Если бы это было так, мы бы не тратили время на поиски секретов этой жизни; у нас бы уже были ответы, мы бы сами делали их в форме печенек, например. Наш поиск был бы завершен, и больше не было бы болезней, не нужны были бы больницы, доктора, фармакология и пр. Все бы ели еду и получали из нее все необходимое. Но это не работает. Мы все равно боремся с болезнями, несмотря на то, что производим всю эту великолепную обработанную пищу. Мы даже фрукты производим в какой-то степени.

Каждый из нас когда-нибудь получает призыв последовать своему призванию. Я всегда говорил, что если вы собираетесь перейти на фрукторианство, жидкое питание или бретарианство, нельзя оставаться стеснительным и робким паинькой. Нужно обладать незаурядной решимостью, если вы

собираетесь осмелиться быть не как все и хоть немного приблизиться к успеху. И не только потому, что другие будут отрицательно реагировать на ваше стремление изменить свою жизнь, но и потому что сам отказ от термообработанной пищи, усилия, которые потребуются для достижения успеха, очищение, детоксикация, полная перестройка тела – это все не для слабонервных, это больше, чем жизнь. И да, вам будут попадаться люди, которые сумеют помочь или которые, наоборот, будут тормозить вас своими страхами, тупостью и негативным отношением. Это одна из тех ситуаций, в которой вы сможете увидеть, кто на самом деле ваши друзья. В нашем обществе все вращается вокруг еды, и если выбросить наслаждение едой из центра этого круговорота, многим людям становится не за что зацепиться и не за что спрятаться, и они разбегаются врассыпную как тараканы.

Если бы мне пришлось пройти этот путь снова, я бы это сделал, не меняя абсолютно ничего, потому что это был правильный путь, и я многому научился благодаря этому опыту. Я не могу винить пищевую или любую другую индустрию в том, что мое здоровье ухудшается, если все еще пихаю в себя пончики. Перемены должны начаться с меня и только с меня. Я не могу ожидать, что медицина спасет меня, после того, как я так долго игнорировал сигналы своего тела о необходимости перемен. В конце концов, медицине я больше нужен больной, чем здоровый. Я сам должен начать действовать. Так что если вы настроены повысить уровень своей осознанности, улучшить свое здоровье, отказавшись от термообработанной пищи, потратьте немного времени на то, чтобы заглянуть внутрь себя. Следуйте своим внутренним инстинктам. Вы прочитали эту книгу и теперь знаете, чего можно ожидать в худшем случае. Теперь спросите себя, готовы ли вы к этому и действительно ли это то, чего вы хотите. Возможно, вам нужно будет попросить высшие силы указать вам путь, но пожалуйста, тщательно все обдумайте и убедитесь, что вы отдаете себе отчет в том, во что ввязываетесь

В конце концов, нам всем надо следить за собой, нам надо осознать, что мы - божественные создания, мы Боги, Богини, Короли, Королевы, нам природой предусмотрено хорошо выглядеть, а не чувствовать себя ужаснейшим образом и ценить материальные вещи больше, чем своё здоровье и состояние нашего тела. Что ж, я здесь для того, чтобы сказать, что пора заканчивать со всем этим беспорядком и пора осознать свою внутреннюю красоту, внутренние силы, потому что вы являетесь красотой и силой в их самых величайших проявлениях.

Вы не нуждаетесь в чужих одобрениях и утверждениях, потому что вы не живёте по каким-то чужим стандартам, но только согласно своим собственным ощущениям. Если у вас запущенное здоровье или вы забросили занятия фитнесом, не бойтесь скептиков и недоброжелателей, осмелитесь стать другим и предпримите что-то уже сегодня, потому что на счету каждая минута. Вы Бог/Богиня, Король/Королева, не позволяйте никому другому указывать вам, как поступать, берегите себя и тех, кто вас окружает.

Надеюсь, что эта книга помогла вам разглядеть всю романтичность и идеализм фрукторианства, и даже больше. Я знаю, это не самая позитивная книга в мире, но, в конце концов, это моя история и я могу рассказать вам, как она со мной приключилась. Было тяжело, и я считаю важным включить всё плохое и хорошее, потому что, не было бы плохого, благодаря чему мы учимся, я бы сейчас ничего не рассказывал, а продолжал бы есть варёную еду. Хорошее ничему не научило меня, но я рад, что было и то, и другое. Наше общество выполняет миссию самоубийства, и большинство ест термообработанную пищу в течение всей жизни, зная, что она плохо влияет на здоровье, но они не могут остановиться. Я видел многих людей, которые скорее умрут от рака или от цирроза печени, нежели бросят курить или пить. Я не хотел прожить жизнь, зная, что сам же себя убиваю, я хотел снова заполучить контроль над собой и жить настоящей жизнью, а не быть

оболваненным клоуном, поэтому приступил к изменениям. Я искренне надеюсь, что у вас появится желание сделать то же самое.

Эта книга была написана для того, чтобы она стала вашим верным спутником на протяжении всего пути. Я люблю вас.

## **Предостережение**

В этой книге обсуждается возможность бретарианства или жизни без еды, книга не является полной инструкцией. Ради Вашей безопасности, пожалуйста, не пытайтесь перестать есть без надлежащей подготовки и руководства.

## **Авторское право**

Вы не имеете право видоизменять, удалять, добавлять информацию, публиковать, передавать, участвовать в пересылке или продаже этой книги, создавать собственные работы, частично или полностью основанные на данном содержании.

© 2010 Sunfire production. All rights reserved.