

# Здорова, щаслива, сексуальна. Мудрість аюверди для сучасної жінки

**Автор:**

[Кеті Сілкокс](#)

Здорова, щаслива, сексуальна. Мудрість аюверди для сучасної жінки

Кеті Сілкокс

Якщо ви нічого не знаєте про аюрведу, але прагнете змінити своє життя – зверніться до Кеті Сілкокс. Вона пройшла власний шлях удосконалення та знає все про труднощі перевтілення, пошук життєвого балансу і зміцнення жіночого здоров'я. Журнал Origin включив її до списку «70 йогів, які змінили світ».

Аюрведа нагадує стильний аксесуар, без якого не обійтися жодній сучасній жінці, яка прагне бути здоровою, щасливою та сексуальною. Дієві методики та вправи, античні практики й медитації з пробудження життєвої енергії, поради щодо харчування і ритуалів догляду за тілом стануть секретом тривалої молодості та блиску в очах.

Кеті Сілкокс

Здорова, щаслива, сексуальна. Мудрість аюверди для сучасної жінки

Найвища похвала «Здоровій, Щасливій, Сексуальній»

Аюрведа до певної міри виникла з метою звільнити від хвороб та недугів населення, що зростало, будучи відірваним від таємничих практичних знань, і втратило зв'язок із циклами природи, змінами пір року та її мудрістю. Кеті

Сілкокс з розумінням ставиться до мешканців метушливих мегаполісів і ділиться з ними простими й легкими, а може, навіть карколомними концепціями та практиками, запозиченими у наших перевірених часом сестер в індійських науках: аюрведі та йозі.

Доктор Клаудія Велч, авторка книги «Balance Your Hormones, Balance Your Life»

Кеті Сілкокс написала практичний, пікантний і захопливий посібник із дієвого способу життя відповідно до принципів аюрведи. Вона робить цей стародавній традиційний підхід до здоров'я доступним кожному і надихає докорінно змінити власне здоров'я завдяки викладеним у книжці принципам. Цю сповнену років практики і ретельного вивчення книжку слід тримати напохваті як посібник протягом усього життя. Я наполегливо рекомендую «Здорову, Щасливу, Сексуальну» через цінні знання, що їх Кеті пропонує з метою практикувати власну автентичність та рішучість бути чесним із собою, а для цього знадобиться неабияке здоров'я і добробут!

Саллі Кемптон, усесвітньо відомий духовний учитель й автор книг «Awakening Shakti» та «Meditation for the Love of It»

Кеті Сілкокс очолює наступне покоління ідейних натхненників, допомагаючи людям жити більш здоровим, щасливим та сповненим задоволення життям. Її вміння чітко доносити власну думку, почуття гумору, турбота й чуттєвість – справжній дар, адже завдяки її праці все більше людей дослуховується, а отже, послуговується стародавньою мудрістю, вправно переданою Кейт.

Род Страйкер, неперевершений учитель йоги та медитації, автор бестселера «The Four Desires»

Кеті Сілкокс, ти – Керрі Бредшоу руху йоги та аюрведи у Сполучених Штатах.

Мередіт Гоган, найкращий учитель йоги 2011 року м. Цинциннаті, штат Огайо

Голос Кеті Сілкокс потужний і чуйний, він живить та надає сили. «Здорова, Щаслива, Сексуальна» – це джерело стародавніх секретів та глибокого розуміння власного тіла, сутності й душі для сучасної йогині. Кеті майстерно розкриває філософію і ділиться аюрведичними практиками на засадах власного досвіду та мудрості. Вона знає, як прокласти власний шлях до міцного здоров'я, скориставшись природженою сексуальною та творчою наснагою. Її книжка – це сердечне й щире запрошення вирівняти біоритми з Матір'ю-Землею, щоб скористатися благами збалансованого, сповненого гармонії життя. Мудрі та кмітливі поради Кеті надихають на розважливий вибір щодо власного добробуту, щоб насолоджуватися життям, сповненим принадної свободи. Це прекрасна й надихаюча книга для жінок, які хочуть досягнути злагоди з собою та божественним началом.

Лаура Амацзон, авторка книги «Goddess Durga and Sacred Female Power»

Книжка Кеті Сілкокс, та, власне, й усе життя авторки, сповнені неймовірно щирих, навізаем пов'язаних та надзвичайно важливих і зрозумілих прикладів, поданих за принципом «кала-деша-патра» (у перекладі з санскриту – «місце-час-обставини»), що робить її працю майже достовірною «аюрведою» порівняно із застарілими вікторіанськими поглядами, що лише перешкоджали процвітанню аюрведи протягом багатьох десятиліть. Книжка Кеті, безсумнівно, наснажує читачів і, що важливіше, підживлює аюрведичну традицію. Надаючи їй нові права, а отже, й нове життя, авторка дотримується одвічних істин цієї «науки про життя».

Прашанті де Джегер, магістр технічних наук, засновник фірми Organic India та центру духовних практик «The Pacific Center for Ayurveda», автор книги «Turmeric: The Ayurvedic Spice of Life»

«Здорова, Щаслива, Сексуальна» – це чудовий додаток до предвічної мудрості аюрведи, створений Кеті Сілкокс, представницею нового покоління талановитих письменників. Завдяки кмітливому та дотепному викладенню читачі матимуть натхнення, щоб ставитися з більшою турботою до власного священного «я» і наповнювати духовністю повсякденне життя.

Доктор Марч Гальперн, президент Каліфорнійського коледжу аюрведи, автор книги «Healing Your Life»

Кеті робить аюрведу – стародавню систему оздоровлення і самовдосконалення – зрозумілою сучасній жінці, яка прагне покращити здоров'я, стати щасливішою та жаданішою, досягти втіхи, процвітання й свободи, знайти власне покликання – тобто жити повноцінним життям.

Шерон Ганнон, засновниця Дживамукті-йоги

Захопленість Кеті Сілкокс йогою, аюрведою та заснованими на любові стосунками випромінює тепло на кожній сторінці. Ця книжка містить безліч інформації з самісіньких глибин традиційного індійського вчення, яку вона передає з надзвичайним захватом та любов'ю до життя.

Стюарт Соватскі, доктор філософії, співголова Асоціації трансперсональної психології, автор книжок «Advanced Spiritual Intimacy» та «Your Perfect Lips»

Кеті Сілкокс – це подих свіжого жіночого повітря. Завдяки її вродженим здібностям передавати стародавні вчення сучасною, живою, зрозумілою й дотепною мовою наприкінці книги з'являється відчуття, ніби тобі довірила таємницю найкраща подруга, що нею і є сама Кеті. Вона є другом усім тим, хто прагне більше дізнатися про власне прекрасне й неймовірне «я». Ця книжка – дивовижний інструмент для тих, хто готовий вирушити у подорож до щастя та здоров'я. Це обов'язковий довідник для вчителів і учнів, які жадають змін і, звісно ж, прагнуть повернути сексуальність.

Джессіка Дураваж Керридж, засновниця віртуального навчального центру «Where is my guru», письменниця, лекторка, учителька йоги та божественна мати на сайті [www.whereismyguru.com](http://www.whereismyguru.com)

Я цілковито довіряю Кеті. Вона одна з небагатьох учителів йоги, для кого внутрішня подорож посідає центральне і дуже важливе місце. Коли перебуваєш поруч із нею, з'являється відчуття, що вона сама пройшла цей шлях, і глибоку

мудрість йоги та аюрведи зашифровано у її власній системі, яку вона відкриває по-новому прямісінько перед твоїми очима. Навчаючи, вона сяє. Її досвід практики ParaYoga відкриває унікальні секрети щодо дихання та постави, що їх годі знайти в будь-якій іншій традиції. Якщо ви відкриті до змін, відвідайте її заняття і відчуєте добродушне ставлення та мудрість, яка геть не відповідає її віку.

Ерік Шоу, засновник практик «Прасана йога» та «Вивчення йоги за допомогою зображень»

Слова подяки від учнів і клієнтів

Коли я вперше зустріла Кеті, тієї-таки миті серце розтануло і запалало від її викладання та самої присутності. Ця жінка має рідкісний хист проникати просто в серце предмета і не лише доносити його зрозуміло та перетворювати на практичні знання, а й наповнювати жвавістю, гумором і щирою любов'ю. Кеті – втілення йоги, що ходить, танцює й виблискує. Вона є аюрведичним алхіміком, трансформатором життя та пробуджувачем магії. Я надзвичайно вдячна, що вона з'явилась у моєму житті.

Серен Рубенс, викладачка йоги, Невада, штат Каліфорнія

Майже кожна знайома мені жінка веде ту саму битву, щосили намагаючись знайти непевну рівновагу між тим, чого хоче (усього), й тим, що як їй здається, вона повинна мати (нічого). Кеті дивовижний учитель, її підхід до оздоровлення є цілісним, шаленим, надзвичайно цікавим та веселим. Кінець війні! Мені ще ніколи не було так добре у власному тілі. Я переконана, що радість – ключовий складник здоров'я. Кеті пропонує розгульне бенкетування, запрошуючи нас скласти «графік богині», до якого слід включити трави, нестримний сміх, спів, мантри, спілкування та священну тишу. Бути поруч із Кеті – це як дістати запрошення до блаженства вивчити самих себе – власні ілюзії і те, що справді живе в наших серцях. Дякую, дякую, дякую!

Сара Норрис, письменниця, редакторка та інструкторка з йоги, Нашвілл, штат Теннессі

Я ціную і обожнюю вміння Кеті тлумачити та передавати вчення тантри у доступний і легкий для розуміння спосіб. Я вивчала матеріали впродовж двох років, але заняття з Кеті протягом одного тижня буквально оживили це вчення. Навчання проникає у кожну клітину, а також разом із Кеті я відкриваю для себе вчення в дієвий та ефективний спосіб.

Кім Гаррисон Баррисс, психотерапевт, Сан-Франциско, штат Каліфорнія

Слова Кеті відверті й просякнуті любов'ю, якою і є вона сама. Вони відлунюють у мені, нагадуючи повернутися до відчуття Присутності. Повернутися до Любові. Я щаслива, що навчаюсь і дізнаюся перевірені та справжні аюрведичні й тантричні практики з метою поліпшити здоров'я й вивільнити душу в такого зваженого, скромного та променистого серця, справжнього експерта на шляху до духовності.

Рані лі Ремедес, рок-зірка, цілителька й інструкторка з йоги, Сан-Франциско, штат Каліфорнія

Найкарколомніші зміни, що відбулися зі мною після тренінгу, торкнулись особистої практики, викладання, того, як я почала робити вибір, ухвалювати рішення та ставити собі мету. Я вийшла наповнена спокоєм і розважливістю, оснащена знаряддями, завдяки яким викладання та практика дають іще більше задоволення, як і саме життя загалом.

Сільві Анне Готчкінс, інструкторка з йоги, Монреаль

Навчатися з Кеті – справжня мрія. Насолода – готувати еліксири та чаклунські відвари, щоб возз'єднатися з природою задля зцілення себе й інших. Кеті пропонує мандрівку внутрішнім світом, що відкриває найпотаємніші бажання, під орудою досконалої та старожитньої науки аюрведи. Мені бракує слів, щоб висловити величезну подяку за те, що у Кеті я знайшла свого вчителя. Це її

вміння ділитися таємничим і щирим, пускаючи по моїх венах імпульси прями́сінько в серце... А все через могутню та яскраву мову її вчення, що живить вологою мій спраглий мозок.

Тейлор Ріверс, менеджер йога-студії «Дерево йоги», Сан-Франциско, штат Каліфорнія

Я прийшла до Кеті глибоко розчарованою життям, що було сповнене обов'язків та зобов'язань, які, здавалося, годі змінити. Навчаючись із нею, я намагалася просто дістатися суті, відкидаючи все зайве, не через обмеження, а лише завдяки послабленню та пом'якшенню. Кеті Сілкокс удається бути і старшою мудрою сестрою, яка ділиться слушними порадами щодо краси та сексуальності, і досвідченою професоркою, яка уважно вивчила матеріал і прийшла добре підготовленою. Та понад усе вона є ніжною жрицею, спроможною плакати через красу й диво життя та любові. Вона запалює вогник у твоєму серці, нагадуючи іншим про цю істину.

Елізабет Стіл Етьен, керівник проектів Науково-космічного центру «Шабо» і мама, м. Окленд, штат Каліфорнія

Останні п'ять років я навчаюсь у Кеті. Завдяки її наставництву я дізналась, яким чином йога, аюрведа й тантра можуть допомогти подолати невпевненість у собі та досягнути першочергової мети. Завдяки Кеті я забула помилки минулого, звільнилася від старих травм та звичок і наповнила буденне життя особистими й змістовними щоденними ритуалами. Як наставник Кеті виступає справжнім голосом для жінок у сучасному світі. Вона є путівником здорового глузду в хаосі сучасної культури. Кеті робить це зі співчуттям, гумором та чуттєвістю, допомагаючи мені прокласти власну стежину серед галасу сучасного світу, а не в обхід йому.

Ванесса Студер, йогиня і шаман, Цинциннаті, штат Огайо

Кеті Сілкокс – утілення нестримного співчуття. Вона є проникливо гострою (її слово, кмітливість, чітке й зрозуміле наставництво) і водночас лагідною

(її скромність, людяність і, судячи з усього, безмежна любов). Я надзвичайно щаслива, що зустріла свого вчителя. Завдяки Кеті я навчилася відпускати і сама перетворилася на ліки, які так шукала.

Кетрін Петру, шаманська танцівниця, йогиня та філософ, Сіетл, штат Вашингтон

Мій мамі – Вері Джессі Сілкок. І Йогарупа Роду Страйкеру, який відкрив мені мою власну Божественну матір

## Вступне слово

Важко повірити, а надто ж якщо ви нічого ніколи не знаєте про аюрведу і її глибоку мудрість, але ця книжка справді може радикально змінити якість вашого життя. Одразу зрозуміти увесь викладений у ній матеріал непросто, оскільки книга відкриває нам основи здоров'я та добробуту, що їх рідко обговорюють у західній культурі. Про них не почуєш із радіо чи телевізора. Знаменитості також їх не згадують, рекламуючи себе чи власні секрети здоров'я та краси. Нас не навчали аюрведи в школі; і нині лише незначна кількість лікарів, навіть якщо вони дійсно є майстрами власної справи, мають практичні знання з цієї науки. Саме тому ця книжка – справжній дар. Вона, беручи до уваги реалії сучасного життя, дає чіткі й практичні поради, як досягти життя, що його прагне кожен із нас глибоко у своєму серці, – життя, яке випромінює здоров'я, сповнене щастям та нескінченним блаженством.

Правда полягає ось у чому: хоча ми стали жити довше, це не означає, що краще. Дослідження показують, що, навіть маючи під рукою всі новітні технології, ми загалом менш щасливі і переважно ще й більш хворобливі. Безліч недуг і хвороб нині сприймаються як плата за старість та довшу тривалість життя. Ми не бачимо нічого страшного в безсонні, бо не знаємо тих, хто від нього не потерпав би. Точносінько як і в кофеїні та інших стимуляторах, без яких усе більшій кількості людей бракує сили, щоб прожити день. Усвідомлюємо ми це чи

ні, але забагато тих, хто живе з відчуттям постійного неспокою, депресії та тривоги, страждаючи від порушень імунної, травної й вивідної систем. Майже кожен відчуває погіршення пам'яті, труднощі з концентрацією, а також низьке лібідо.

Протягом останніх десяти років тривога, печаль і втома, здається, перетворилися на нову норму. І, звісно ж, щоб тимчасово послабити ці симптоми, сучасна медицина й фармацевтичні компанії не забарилися з лікувальними засобами. А оскільки всім нам кортить бути здоровими чи щонайменше не відчувати болю, ми зрештою починаємо приймати сучасні ліки. Зрештою витрачаємо мільярди, але ні на крок не наближаємося до того, чого дійсно прагнемо, – справжнього щастя, міцного здоров'я та відчуття, що наше життя сповнене сенсом.

Утім так було не завжди. Спробуйте згадати. Впевнений, ви зможете пригадати, коли відчували повноту життя і вам було настільки добре, що, здавалося, краще й бути не може. Невже не пригадуєте? А дитинство? Для більшості перші роки життя і є прикладом істинного здоров'я, що його не варто плутати з відсутністю хвороб. Насправді відповідно до стародавньої традиції аюрведи справжнє здоров'я межує з піднесенням. Ущерть повні нестримного ентузіазму, допитливості та життєвої енергії дітлахи відчувають його надлишок. Колись ми були надзвичайно бадьорими і вірили у диво, плаваючи в океані можливостей. Наш внутрішній світ і все навколо вважалося настільки чарівним, що, здавалося, тому не буде кінця-краю. І до того ж ви ще спали, як немовля. А це пам'ятаєте? Якщо ви щастунчик, то це тривало десь до тридцяти, а відтак поступово почало згасати. Саме тоді стали потроху нагромаджуватися відповідальність, стрес, зобов'язання, тривоги, на додачу до наслідків старіння, надмірного вжитку алкоголю, нездорового харчування, переживань та виснаженості від метушливого життя. Якоюсь невловимою миті геть усе поступово змінилось, і нові ви затьмарили себе справжнього та юного. Власне, ви ніби й не змінились, але те, чого колись було вдосталь, більше немає. Більшість людей лише пригадує той потенціал, ту життєздатність, радість, творчі здібності, сили, натхнення та пристрасть, іще навіть не здолавши половини життєвого шляху.

Відновлення життєвої енергії цих ресурсів і пробудження усіх можливостей – тобто самого дару життя – і являє собою чільну мету аюрведи, а саме про це розповідає книжка. Лише кілька систем у світі, спрямованих на покращення здоров'я та добробуту, можуть зрівнятися з глибоким комплексним підходом, описаним на цих сторінках. Іще менше систем, якщо такі взагалі є, можуть по

праву стверджувати, що закладена в них основа поліпшує якість життя людей протягом тисяч років. А ця – може. І найголовніше: попри те що аюрведа бере свій початок зі стародавньої, перевіреної часом мудрості, ніщо не може бути настільки актуальним та доречним для вас і вашого життя сьогодні, як практика, описана у цій книзі. Пам'ятаючи про власні мрії та бажання, ви боретесь з реальними викликами, що потребують від вас неабияких зусиль. Якщо коротко, ця книжка є неймовірним джерелом знань для тих, хто прагне покращити здоров'я, відновити життєву енергію, знайти душевний спокій, нові здібності, свободу, радість, поліпшити сон і навіть секс. Це і постає її головним завданням. Якщо відкинути всі ті неймовірні й докладно описані премудрощі, книга спрямована допомогти мати більше того, чого вам кортить, менше того, чого не хочете.

Мені випала велика радість бути знайомим із Кеті й навчати її протягом більше ніж десяти років. Вона чудово володіє матеріалом, і сама є його уособленням. Я надзвичайно щасливий, що її неймовірний хист вилився в сучасний, докладний посібник з аюрведи для дорослих. Кеті захоплена до нестями цією стародавньою наукою, адже переконалася на власні очі, як завдяки їй змінилися тіла, а разом з ними і душі її учнів. На цих сторінках вона звертається до вас як сестра та друг, а також як добрий і люблячий наставник (що до того ж має чудове почуття гумору), який радо вказує шлях до турботи про себе і є втіленням аюрведи. Завдяки вмілому наставництву Кеті вчить, як розпізнавати та плекати унікальні риси, що роблять вас тією людиною, якою ви є. Ви дізнаєтесь, як ухвалювати прості рішення щодня, щоб шанувати свої найкращі сторони і радіти життю.

Особисто мені надзвичайно допомогла аюрведа, і я бачив, як її мудрість змінила життя силі-силенній моїх учнів. Я переконаний, що застосовуючи викладені на цих сторінках знання, ви відчуєте себе здоровішими, більш натхненними, сяйливими, веселими та сповненими сили. І хоча цього прагнуть усі, я таки хотів би зосередити вашу увагу на тому, що головною метою аюрведи є не лише видатне здоров'я. Її завдання – насамперед допомогти вам розпалити власний внутрішній вогонь.

Занурюючись у глибокі духовні вчення, що їх пропонує книжка, ви відкриєте для себе, що аюрведа являє собою досить складну систему знань, і, ймовірно, вас навіть приголомшить обсяг матеріалу, який неодмінно треба вивчити. Як каже Кеті: «Не варто». Вам не конче достеменно знати зміст цієї книжки чи будь-якої іншої про аюрведу. Її написано не для зубріння, а задля життя, і що найважливіше, для застосування на практиці. Хай на якому етапі ви зараз

перебуваєте, просто розпочніть. Застосовуйте поради, які видаються слухними вам і вашому серцю. Ви будете безмежно вдячними за те, що зробили.

Аюрведа – одна з найкращих і найповніших систем турботи та піклування про себе з-поміж тих, що коли-небудь розроблялися. Її створено, щоб допомогти здобути необхідні знання й зрозуміти себе, а також досягнути гармонії. У врівноваженому стані розум яснішає, стає більш зосередженим, і, як наслідок, ваша душа чи дух починають сяяти на повну силу. Поступово життя починає набирати сенсу. Ви помічатимите красу, відчуєте чарівність дитинства та непереборне відчуття того, що ваше життя – це справжній подарунок. Ви відкриєте для себе спонтанність, ви відкриєте для себе любов. Навчіться дбати про себе та світ, у якому живете, і завдяки цьому станете самими собою – саме тією людиною, якою вас замислила природа. Жодних сумнівів, що, застосовуючи здобуті на цих сторінках знання, ви переконаєтеся в їхньому позитивному впливові на собі, вашому оточенні та світі довкола. Не баріться. Не зволікайте. Насолоджуйтеся.

Род Страйкер

2014

Передмова

Згаявши чимало років на теревені з дивакуватими техніками, державними агентами, чиказькими біржовими маклерами і нескінченною низкою колег, які потайки страждали від безсоння, я зрозуміла, що корпоративна Америка потроху висмоктує з мене душу. Я відчула гостру потребу зазирнути в себе. На власні очі бачила, як заможні люди, на автівках, у дизайнерському одязі та при владі, задурманювали собі голову алкоголем і препаратами за рецептом, або вдавалися до інших способів притлумити біль. Цього мое серце вже не могло витримати.

Я також відчувала страшенний дисбаланс – майже нестерпна тривога, суворі дієти, щоб позбавитися залишків нічних застіль, залежність від кави, щоб прокинутися, алкоголю, щоб розслабитися після роботи, та цигарок, щоб зменшити напруження. Якось здобувши підвищення на роботі, я прийшла додому

і розридалась. Я відчула, що стою над прірвою, де ледь чути стогін серця: «Рятуй себе» (переміг раціональний вибір розуму: «Ну жбо, до справи!»).

Знаєте, я хотіла, щоб мое життя було сповнене мети – а цього ні статки, ні гарні друзі з владної еліти, ані мое тогочасне розуміння світу не могли мені дати. Я воліла жити повноцінним життям, яке дало б змогу серцю невпинно відкриватися незалежно від того, чи воно крається від смутку, чи розривається від хвилювань. Мені хотілося жити у злагоді з моїм власним розумінням Бога. Хотіла навчитися чути власне тіло. Прагнула вдихати аромат трави та землі й дізнатися більше про рослини.

Тому зрештою я відмовилася від підвищення. На щастя, моїх заощаджень вистачало, щоб якийсь час удосталь уваги приділити любові та турботі про себе (те, що постійно відкладала на безрік). Я почала щодня вправлятися в йозі й медитувати. Жадібно вивчала, як поліпшити здоров'я та добробут, читала все, що траплялося під руку: про властивості трав, енергію, східну філософію та західні теорії про взаємозалежність тіла й розуму.

Це захоплення спонукало мене до подорожей світом, де я навчалася в багатьох великих вчителів, прагнучи відкрити секрет врівноваженого життя. Я бачила, як тибетські лікарі (амчі) зцілювали людей завдяки справжнім дивам і магії. Милувалася суфійськими танцями на пляжах Гоа. Спостерігала, як математики з Массачусетського технологічного інституту ридали над красою золотого перетину у природі. Разом із шаманами з Марокко я бачила сновидіння. У м. Ченнаї, Індія, дізналася, що наш подих приховує емоції. Медитувала з духами рослин у Північній Каліфорнії. Навчалась у найвідоміших учителів і цілителів Сходу та Заходу, які практикують аюрведу, даосизм, тибетську й індійську тантру та йогу. Я спробувала на практиці те, чого вони мене навчили.

З усіх здобутих знань про взаємозв'язок між моральним і фізичним здоров'ям мені найдужче припала до серця йога, а точніше, аюрведа – система турботи про себе, одним зі складників якої є йога, що і лягла в основу цієї книжки. Ці стародавні практики самоцілення мені видалися досить потужними, зрозумілими на підсвідомому рівні та неймовірно живильними. Мої душа і тіло потребували глибокої любові, й аюрведа дала мені її повною мірою. Що більше я працювала над практиками аюрведи, то більше мое стурбоване серце заспокоювалося, а тіло ставало сильнішим і ніжнішим. Я навчилася працювати з емоціями, довідалася про методи зцілення та догляду себе, які підживлюють і зміцнюють організм, а також дають можливість відчути власну сексуальність на

цілковито іншому, потужнішому рівні. Простіше кажучи, мені стало затишно у власному тілі. Тілі, яке я колись критикувала і з яким не відчувала зв'язку, нині перетворилося на храм пошани та турботи. Я й досі вчуся, це безперервний процес. Проте я безмежно вдячна, що мою молитву почули, і саме мудрість аюрведи врятувала мое життя.

## Аюрведична термінологія

І хоча аюрведичні вчення написано на санскриті, я намагалась якомога менше вживати термінів цією мовою. Та хоч як крути, а стародавній санскрит повен безлічі милозвучних слів, які просто годі оминати, а оскільки не завжди вдається знайти їм відповідники в інших мовах, чому б їх і не вивчити?! Це щось на кшталт словника інuitів, який має сотні слів на опис снігу завдяки багатогранності сприйняття. У давнину люди мали глибше розуміння тіла та розуму. Ба більше, слова на санскриті – це не просто слова. То є енергетично заряджені звуки, що поєднують наші відчуття з мудрецькими-пророками та шаманськими матерями, які жили й тішилися з цієї неймовірної науки. Сподіваюся, ви матимете задоволення, вивчаючи ці нові й незвичні слова. Та і врешті-решт зможете повихвалитися ними під час наступної вечірки.

Мій перший учитель аюрведи, індійський учитель йоги А. Г. Моган, наполягав, щоб ми – тоді ще старанні учні – затямили собі, що ні індійська їжа, ні виспівування мантр не потрібні, щоб бути здоровим та досягти просвітлення.

«Усе просто, – казав він. – Їжте те, що вам готувала ваша бабця, і ваше тіло буде ситим. Шануйте богів ваших предків. І ваше тіло й душа їх розпізнають».

«А що, як наші бабці годували нас сосисками в тісті й блакитною газованою водою з супермаркету?» – запротестувало щось у мене всередині.

Зрештою я дійшла висновку, що в аюрведі йдеться не про те, чим годувала мене рідна бабуся, а про зв'язок з моєю внутрішньою бабусею – найпривабливішою, найзухвалішою і найбільш задоволеною версією моєї бабусі, яку тільки можна уявити. І я подумала: «А що, коли я долучуся до колективної мудрості наших бабусь і прабабусь?» Я собі уявила, як вони зморшкуватими руками нарізають

цибулю для курячого супу, щобвилікувати застуду в онуків. Відчула, як любов та інтуїція проникають у приготування простого рослинного лікувального засобу. Заглибилась у стародавню мудрість, зіткану з їхнього сміху, історій та хисту зцілення.

І хоча моя внутрішня бабця була мудрою і мала зморшки, вона залишалася молодою та повною життєвої сили. Вона була не лише люблячою, а ще й щиро зухвалою і працьовитою, схожою на поборницю здорового харчування Мішель Обаму. Вона народжувала дітей, вміла перев'язувати рани, танцювати самбу і гасала на фестиваль «Палахкуча людина»[1 - «Burning Man» (Палахкуча людина) – щорічний восьмиденний мистецький фестиваль, що проходить у США, в пустелі Блек-Рок. (Тут і далі прим. перекл., якщо не зазначено інше.)]. Коли зірки ставали в ряд, моя внутрішня бабуся готувала неперевершений бульйон, проводила урок йоги, а ще й отримувала потужний множинний оргазм. Улітку її шкіра блищала, і вона рухалася граційно, як лискуча олениця. Восени її підсвідомість підказувала заглиблюватися в себе й, загорнувшись у теплу вовну, медитувати на Місяць. Узимку готувалася до наближення відродження, а навесні перетворювалася на буйно квітучу орхідею. Моя внутрішня бабця жила у злагоді зі змінами в природі та зневажливо ставилася до релігійних поглядів. Вона була пустотливою богинею, яка перебувала в цілковитій гармонії з найкращою матусею всього живого, Матір'ю-Природою. Вона сиділа в мені, волаючи, щоб я її випустила назовні. Вона сидить і у вас також. Це та сила, з якою аюрведа допомагає нам відновити зв'язок, і саме цій непереборній силі в кожній із вас я присвячую свою книжку.

Нині я є старшим учителем тантричної традиції Шривідья[2 - Шривідья – тантрична традиція. Означає «Вище Знання», або «Вище Вчення». Це давня наука про світобудову, про місце і призначення в ньому людини, про людську душу та про Всесвіт, у підґрунті якої три прояви богині Шакті.] у школі йоги ParaYoga[3 - ParaYoga (парайога) – напрямок йоги, заснований Родом Страйкером. [www.parayoga.com](http://www.parayoga.com)]. Цій практиці я присвятила вже понад десять років. Мені пощастило, що впродовж цього часу моїм наставником та вчителем був Йогарупа Род Страйкер – знаний як один із провідних учителів йоги та медитації в США. Дотримуючись настанов неймовірної системи самовдосконалення, які відкриває нам йога та аюрведа, я почала мандрувати по світу як учителька йоги, письменниця та засновниця центру підготовки вчителів тантра-йоги. Я також закінчила одну з найкращих шкіл аюрведи в країні й сама стала лікарем аюрведи.

Ця книга пропонує знання, які я здобула про аюрведу і особисто випробувала на практиці. Аюрведа – це наука про життя, ґрунтована на розумінні того, що Мати-Природа стоїть на чолі всього. Коли ми знаємо про її ритми та коливання всередині й довкола нас, наше самопочуття покращується, з'являється більше сили, думки вгамовуються. Поліпшується сприйняття, і серце відкривається. Я викладаю йогу та практикую аюрведу протягом більше ніж десяти років і можу підтвердити потужну здатність цієї системи радикально, але лагідно змінити ваше життя.

Мої чуттєві богині, нехай же аюрведа відкриє вам шлях до нечуваного росту і реалізації вашого потенціалу завдяки усвідомленню глибокого та сокровенного зв'язку між зовнішнім світом стосунків, дорожнього руху, черг у продуктових крамницях та дитячих сліз і внутрішнім світом вашого священного тіла й душі. Вирушайте в подорож і, найголовніше, досхочу насолодіться, мандруючи стежиною, що поведе вас до здоров'я, сйва та сексуальної енергії. Ця книжка надасть вам усе необхідне, щоб ви туди дісталися. Відновлюючи гармонію, ви допомагаєте іншим підтримувати духовну єдність із нашою планетою. І нам вдалось би змінити світ, якби більше людей вивчали та практикували мудрість аюрведи.

Вступ. Отже, що ж то воно таке – та аюрведа?

Без паніки. Коли я сама вперше намагалася вимовити «аюрведа», ледь не зламала язика. Вимовляється А-ЮР-ВЕ-ДА, наголошуючи склад [ВЕ]. Слово складається з двох частин: «аюр», що означає життя, та «веда» – знання. Отже, дослівно «аюрведа» значить «наука про життя», тобто як прожити життя якнайкраще. У її основі лежить природний підхід до життя, що передбачає повернення до джерел, об'єднуючи ряд усних та письмових вказівок, філософське вчення, міфологію, духовність і наукові знання. Це народна медицина та традиція, що з плином часу розвинулася до найвищого рівня, – проста, зате ґрунтовна, земна, але магічна.

Аюрведа являє собою одну з чотирьох упавед, тобто другорядних вчень, яка базується на Ведах, найдавніших священних текстах Стародавньої Індії. Її вважають за найдавнішу медичну науку людства, чиї тисячолітні тексти охоплюють усі аспекти лікування і здоров'я тіла й розуму. Традиція та філософія

аюрведичної медицини переважно передавались усно від навчителя до учня. До сьогодні збереглося кілька основних текстів, що формують засади класичної аюрведичної медицини та структурують принципи її філософії. Ці тексти та практики датуються приблизно 450—1500 рр. до нашої ери і включають у себе такі тексти, як: «Чарака Самхіта», «Сушрута Самхіта», «Аштанга Хріадаям», «Аштанга Санграха», «Мадхава Ніданам» і «Сарангадхара Самхіта»[4 - Marc Halpern, Principles of Ayurvedic Medicine (Nevada City, NV: The California College of Ayurveda, 2007), 17. (Прим. авт.)].

Аюрведа походить зі стародавньої Індської цивілізації. З плином часу вона набула визнання і поширилася по всій території Індії та Шрі-Ланки, діставшись Тибету, Китаю й Непалу. Власне, саме вона сформувала засади традиційної медицини, яку пізніше практикували у цих країнах. На жаль, колонізація Індії поклала край процвітанню аюрведи. Колонізатори визнали її відсталим і низькопробним народним віруванням, замінивши на західну медицину. На щастя, аюрведу й далі таємно практикували у селах та монастирях[5 - Domonik Wujastyk, ed., The Roots of Ayurveda: Selection from Sanskrit Medical Writings (New York: Penguin Books, 2003). (Прим. авт.)]. Нині ж вона неабияк розквітла в Індії та Північній Америці, а також на Заході, оскільки зараз ми прагнемо поєднати знання й технології традиційної західної медицини з мистецтвом холістичного та профілактичного лікування аюрведи. Відродження цього вчення в США цілком зрозуміле: вартість медичних послуг зростає, і багато хто з нас шукає запобіжні заходи, щоб мати ширше коло можливостей, а також прагне долучитися до природних методів лікування.

## Цілковита чесність із собою та свідомість

Аюрведа – це філософська система й підхід до доброго самопочуття та міцного здоров'я, основою яких є самосвідомість. Її тексти, шановані протягом багатьох століть, пропонують так прості, але глибокі істини, що в їхню силу важко повірити. І як же завдяки аюрведі ми можемо налаштувати себе на благоденство Всесвіту? Завдяки вченням, як жити відповідно до нескінченних змін і коливань Великої Матері – Матері-Природи.

Аюрведа не тільки об'єднує з макрокосмосом Матері-Природи, а й допомагає заглибитись у власний усесвіт за допомогою самовивчення та любові до себе.

Конче потрібна неабияка рішучість, щоб побачити своє справжнє «я», критично поглянути на власне життя й ті сфери, де панує метушня. Вона вимагає від нас замислитися над такими складними питаннями, як: «Якій зі сфер мого життя бракує гармонії та турботи настільки, що це змушує мене тягнуся по цукерку серед ночі, тулитися до пляшки вина чи телефонувати колишнім, для розриву з якими я мала серйозні підстави?» Такий погляд на свій внутрішній світ життєво необхідний, адже зрозумівши потаємні закутки власного серця, наші тіло й розум зможуть природним шляхом гармонійно поєднатися з чистотою власної істинної природи.

Дорога, якою я поведу вас, буде не завжди гладенькою. Вона потребує цілковитої чесності з собою, співчуття, глибоких роздумів та регулярної медитації. (Вам не почулось, я дійсно сказала слово на літеру «М». Та не хвилюйтеся, навіть якщо ви ніколи раніше не медитували, ця книжка допоможе вам легко розпочати.) Ця дорога також потребує відповідальності та змін у догляді себе. Чільний принцип аюрведи полягає у тому, що навіть незначний вибір, який ми робимо щодня, з часом може мати вирішальний вплив на стан нашого здоров'я. Мусимо прийняти власні життєві обставини і взяти на себе відповідальність за них. Тобто визнати власне переїдання посеред ночі, безсоння, старі образи на батьків, фінансові труднощі, а також решту того, що не дає нам рухатися далі.

Залишатися по-справжньому чесним із собою, навчившись давати раду життєвим обставинам, – важливий крок до розширення власного потенціалу та можливостей. І як же це працює? Відповідно до аюрведи, лише завдяки співчуттю та прийняттю можна змінити старі й непотрібні моделі поведінки. Звісно, неможливо змінити усі життєві обставини, проте можна змінити нашу реакцію на них. Саме ця внутрішня перебудова врешті-решт і звільняє нас від страждань. Практикуючи описані в цій книжці поради, ви відкриєте для себе те, що вибір таки є. Ви можете стати автором власної історії, а не бути її жертвою.

Використовуючи аюрведичні підходи до здоров'я та способу життя, ми отримуємо інструменти, щоб тішитися найздоровішим, найщасливішим і найсексуальнішим життям. Почнемо як жертва й закінчимо як творець того, чого насправді бажаєте, – казково здорового тіла, чистих думок і великого серця. Аюрведа дає нам невичерпний потенціал насолоджуватися всіма трьома, щоб стати свідомішими, навчитися зосереджуватися на сьогоднішній й жити в гармонії з Матір'ю-Природою.

Мати-Природа? А що, як я мешканець мегаполіса?

Чудово розумію, що навіть думка про життя відповідно до природних ритмів уже сама по собі є викликом. Сила-селенна знайомих мені жінок мешкають у перенаселених містах і затісних квартирах, завзяті матусі, які гасають по місту у спробах розвезти дітей по незліченних гуртках, ведуть затяті дорожні бої, вливаючи у себе міцнуще подвійне еспресо-мак'ято. Ми стоїмо посеред високошвидкісної інформаційної магістралі, відправляючи у реальному часі миттєві повідомлення далеким близьким. Зовсім не дивно, що посеред біганини та інформаційного перенавантаження сучасного світу ми, як природні істоти, як жінки, щосили намагаємося віднайти баланс. Якщо ви хочете випромінювати щастя, прагнете духовного збагачення, проте вам бракує часу, ця книжка саме для вас.

Колись я була саме такою: жила серед гамору та метушні Сан-Франциської затоки, відчуваючи себе нікчемною переважно більшість часу. Тільки аюрведа допомогла мені відновити рівновагу. Почавши вивчати її мудрість, я дізналася, що в давнину жінки жили у щільнішому зв'язку з власною природною здатністю до зцілення, ніж сучасні жінки. Вони зверталися до стародавніх засобів і методів догляду себе та підживлення, які й нині можуть розплутати мішанину сучасного Заходу. Заспокоїти. Ощасливити. І що найголовніше, ці засоби допоможуть відчувати глибоке задоволення серед хитросплетінь буденності.

Отже, у нас є надія. Надія для всіх жінок, які читають ці рядки, байдуже, звідки ви є – з села чи з великого міста. Принада аюрведи у тому, що вона була актуальною для жінок Стародавньої Індії (які мали вдосталь часу, щоб натирати соски олією, жувати насіння пажитника та змащувати тіло, перш ніж поринути у насолоду з коханим) і лишається такою самою для сучасної жінки (яка втішається вже з того, що встигла поголити ноги перед сексом). Її головною метою є розвиток власних можливостей і вмінь для здорового та збалансованого способу життя, де не треба жертвувати природними чуттєвими насолодами.

Як користуватися книгою, щоб не опинитися під завалами аюрведичних учень

Пам'ятайте, що втілити в життя все, що написано у книзі, завтра – не надто слушна думка. Розпочніть із малого. Раджу почати з першої сторінки, дізнатися про всю красу та практичність філософії аюрведи і рухатися далі трьома основними частинами книги: «Здорова», «Щаслива» і «Сексуальна». Потім упродовж наступних тижнів почати втілювати у життя одну-дві поради, які ви дійсно зможете практикувати. З часом вони стануть для вас аж такими природними, що перетворяться на щоденний ритуал. Пам'ятайте, що аюрведа включає безліч аспектів, і на те, щоб зрозуміти їх, потрібен час. Вивчайте уривок за уривком. Повільно вчитуйтеся в ідеї та поняття з цієї книжки і дозвольте їм проникати у підсвідомість.

Прочитавши, покладіть книгу у своїй кухні, біля ванної чи ліжка – будь-де, де вам потрібна порада, джерело наснаги або просто нагадування. Також працюючи над книжкою, раджу тримати напохваті щоденник, щоб занотовувати власний досвід, дослухаючись до внутрішнього голосу. Наприкінці кожного розділу я пропоную перелік тем до міркувань та низку кроків, які допоможуть перетворити цей досвід на більш особистий і глибокий і що найголовніше – краще пізнати себе.

Ви от-от ступите на стежину, що дасть вам чимало користі та зиску, але пам'ятайте: слід робити крок за кроком і не перевантажувати себе. Ця книжка потрапила вам до рук, тому, скоріш за все, ви хочете жити в гармонії з природою, відчувати більше любові, щастя, прагнете прийняти себе. Ніхто за помахом чарівної палички не став тим, ким є нині, – чи то ви захоплюєтеся життям, чи й досі боритеся. Тому ведіть щоденник, залишайтеся відкритими до нового та прямуйте далі. Розпочніть власну подорож до себе здорової, щасливої і сексуальної, і разом ми досягнемо мети.

## Частина 1. Філософія

Перш ніж із головою поринути у нестримний потік ритуалів, практик та порад аюрведи і мати краще уявлення, звідки вони беруть свій початок, повернімося трішки назад. Аюрведа – складна стародавня система оздоровлення. Так само як і в західній медицині, її підґрунтям є біологія та інші науки, зрозуміти які й життя буде замало.

Аюрведа містить багато засадничих концепцій та принципів, які можна досліджувати протягом років, поглиблюючи власні знання.

Спершу нам вистачить кількох основних принципів, щоб чіткіше уявляти, як аюрведа розглядає Всесвіт – як внутрішній, так і зовнішній, наші стосунки з ним та одне з одним. Ці базові положення аюрведи є відповідним пунктом для застосування аюрведичних принципів на практиці, а також подальшого вивчення, якщо раптом у вас виникне бажання заглибитись у філософію аюрведи.

Якщо ви практикуєте йогу, це стародавнє вчення також може стати основою для поглиблення практики. Ті пози на килимку, які більшість із нас називає йогою, є лише вершечком величезного айсберга ведичної традиції. Аюрведа, хоча дещо забута, є надзвичайно важливою наукою-посестрою йоги.

Сприймайте йогу та аюрведу як дві сплетені гілки одного велетенського дерева ведичних знань, кожна з яких відіграє свою роль на шляху до здоров'я, щастя та життєздатності. Йога включає такі техніки, як асани (пози), мантри (святи звуки для очищення свідомості) та пранаяма (контроль за потоками енергії), а тим часом аюрведа зменшує ризики виникнення хвороб і зцілює тіло й душу.

Йога допомагає підтримувати здоров'я, а аюрведичний спосіб життя, про який ідеться у цій книжці, сприятиме духовному розвитку. В той час поки йога зцілює, стародавнє мистецтво аюрведи вчить, як це робити.

Мій власний шлях до філософії аюрведи

Вперше я почула про філософію аюрведи в Індії, з уст двох провідних вчителів йоги – А. Г. Моган та його дружини Індри. Я сиділа на підлозі у їхньому будинку в Південній Індії, а вчитель розповідав про те, що Всесвіт складається з п'яти основних елементів (ми до них невдовзі повернемося). У голові крутилося: «І про що цей прекрасний дідусь розповідає?» Все здавалось якимось неосяжним. Чесно кажучи, я навіть замислилася, чи коли-небудь його наука знайде практичне застосування у моєму житті західної жінки, що полюбляє новітні технології, користується мікрохвильовою пічкою, ласує гамбургерами та іноді ще й грубіянить. А він сидів собі там, такий вродливий і молодий, як на свій вік! Він

був здоровим. Від учителя віяло добротою, і він був дійсно щасливий. Я навіть мушу визнати, що його дружина Індра у свої шістдесят мала вигляд неабиякий сексуальний!

Однак тоді ця філософія мені здавалася неправдоподібною й надуманою. Можливо, саме глибоке розуміння, любов та усвідомленість подружжя Моган спонукали мене повірити аюрведі. Я почала читати книжки, більше медитувати, змащувала тіло оліями, які вони радили. Почала повільніше дихати, практикувати менш активні види йоги. Стала вживати теплі, власноруч приготовані страви. Проводила більше часу на природі, а також у тиші.

Нині аюрведа для мене така ж справжня, як обійми сестри. Вона живе в моєму тілі, і я радію, що маю змогу невпинно спостерігати, як ці принципи відображаються в природі. Я кажу вам це, бо хочу, щоб ви присвятили свій час вивченню філософських концепцій, викладених у книжці. Доклавши невеличких зусиль, щоб утілити їх на практиці, ви побачите, як оживуть ці стародавні істини.

## 1. Жити в гармонії з Великою Матір'ю

Відповідно до аюрведи, засада науки про життя полягає в тому, що ніщо у світі не існує окремо. Хоч скільки меж ми малюватимемо, знайти чітку відповідь нам навряд чи пощастить. Як каже мій знайомий, доктор біологічних наук: «Чим більше я намагаюся розкласти на частини фізичний світ, тим дужче переконуюся, що Мати-Природа – хитрюча штучка».

Це кмітливе й зухвале дівчисько, Мати-Природа, добряче потрудилося, аби біологи (а разом з ними фізики і лікарі) не сиділи без діла. Вона пішла ще далі і поєднала усе між собою. Відерце морозива, яке ви з'їли ввечері, впливає на якість сну, а ваші сни – на самопочуття вранці. Відмовившись від вечірки, коли ваше тіло потребує десять годин сну, ви подаруєте імунній системі стільки життєвих сил, що їй вистачить снаги протистояти страшному грипу, на який скаржиться решта. Ці, на перший погляд, мізерні рішення зміцнюють чи, навпаки, руйнують чарівний усесвіт нашого організму. Щойно система втрачає рівновагу, її уражають хвороби та недуги. Іншими словами, те, що розгойдує човен, розгойдує й саме море.

Відповідно до аюрведичної міфології, філософський підхід до взаємозалежності всього довкола та його практичне застосування виникли після глибокодумної бесіди з самим Богом (якого у міфі звати Брахма). Якось сиділи собі мудреці (ріші) на вершині Гімалаїв, медитували і споглядали світ згори. Побачивши, як долі бідують люди, ріші засмутилися. Люди не мали часу насолоджуватися життям, шукати сенс і по-справжньому упиватися плодами тяжкої праці. Хвороби руйнували їхні тіла. Люди не жили у згоді з природними ритмами, не ладнали одні з одними й постійно потерпали від психічних розладів. І найгірше у цьому всьому було те, що Мати-Природа теж хворіла. (Вам це також знайомо?)

Цей хаос змусив одного з мудреців запитати у Брахми, що могло б допомогти людям. І тоді Бог відкрив йому таємниці аюрведи. Після цієї бесіди з Творцем інші великі вчителі також дізналися про це вчення, ім розповіли таємниці, як за допомогою масажу, олійок, трав, їжі, способу життя, сексуальних технік та незліченної кількості інструментів і практик можна повернути людству гармонію. Ця книжка є продовженням тієї першої смиренної розмови з Богом.

## Аюрведичне здоров'я

Відновлення балансу може передбачати різні кроки, але в цілому це означає бути здоровим чи, інакше кажучи, не мати хвороб. Та це лише одна з частин цілісного уявлення про здоров'я. В аюрведі міцне здоров'я називають «свастха», що означає «зміцнений у душі». Іншими словами, аюрведу цікавить не ідеальне тіло, принадні кубики на животі чи цифра на вагах, вона понад усе прагне, щоб ви стали тим, ким є насправді. Досягнувши стану свастхи, ми спочиваємо у центрі нашого незмінного ества і саме тому маємо відмінне самопочуття: нам комфортно й легко у власному тілі.

Західна медицина, безумовно, дієва у багатьох аспектах, лікує окремі стани, які себе вже проявили як хвороби. Натомість аюрведа акцентує увагу на профілактиці та лікуванні всього організму. Аюрведа приймає той факт, що ви унікальні й маєте власний досвід, який виліпив із вас неповторну жінку, що нею ви є нині. Кмітливий аюрведичний лікар захоче дізнатись усі подробиці, завдяки яким ви перетворилися на ту, ким є насправді.

Коли я вперше почала застосовувати принципи аюрведи в щоденному житті, мене вразило, якою великою була роль самозцілення на шляху до добробуту і як щільно самозцілення пов'язане з усвідомленням себе. Ця старожитня наука хоче, щоб ми налагодили близькі взаємини з власним тілом, шкірою, язиком, животом, емоціями, а також із перешкодами, що їх долаємо у житті, роботі, сексі та стосунках. Нас просять поглянути на ці складники нашого життя як на стежку до зцілення, адже аюрведа приділяє особливу увагу безпосередньому й щільному зв'язку між фізичним тілом – кров і плоть, що їх бачимо та відчуваємо, – та ментальним/емоційним тілом.

Аюрведа закликає заглибитися в ментальне/емоційне тіло й поглянути, як змінюється наше «я», тобто власне его («асміта»), і, дослідивши його, якомога менше ототожнювати з собою. Ви прекрасно знаєте свою маленьку асміту. Це нескінченні хвилювання та сумніви. Її турбує, чи коли-небудь у неї з'явиться вдосталь грошей, часу, визнання, слави, доброго сексу, черевиків. Вона не може збагнути природу власних страхів і злості. Боїться зупинитися й зізнатись у власних почуттях. Відчуває провину за те, що йде услід своїм мріям. Заздрить щастю інших. Відчуває себе небажаною і нікчемною. Соромиться попросити про те, чого дійсно хоче. Боїться залишатися на самоті. Вагається, чи вистачить любові, що причаїлась у потаємних куточках серця, щоб рухатися далі. Намагається вхопити більше, коли може задовольнитись і малим. Переконана, що її життя сповнене негативу та злиднів, навіть коли статки і багатство лежать просто перед її носом.

Аюрведа твердить, що поки не вийдемо за рамки власних обмежень, ми ніколи не зможемо ласувати золотим нектаром справжнього здоров'я. Отже, як бачите, ця наука розглядає здоров'я як непідробний і глибокий зв'язок зі справжнім, вищим «я». Наше вище «я» говорить лише тоді, коли мовчить маленьке. Голос справжнього «я» – це ваша інтуїція, що наказує не спілкуватися з подругою, що випиває з вас усі сили. Ви можете відчути, як вона вас шпиняє, коли погоджуєтеся погуляти з друзями замість того, щоб відпочити й оговтатися після застуди, на яку хворіли увесь минулий тиждень. Вона говорить мовою тіла, блаженства, глибокого розуміння, нестримної сили волі та справжньої любові.

Вище «я» навіть може вас урятувати. Пригадуєте, коли востаннє відчували себе на межі? І раптом як грім серед ясного неба пролунав голос: «Уставай, серденько! У тебе ще стільки справ!» І то було ваше вище «я» – частина вас, що і є Великою Матір'ю. Та прозорлива, нестримна, безстрашна, впевнена, мудра, палка, сповнена блаженної насолоди космічна бабця.

## Три складники здоров'я

Аюрведа стверджує: щоб бути здоровим, слід шанувати три складники життя. Відповідно до стародавнього трактату з аюрведи, «Чарака Самхіта», існують три стовпи життя: їжа, сон і дотримання «брахмачар'ї», зваженого використання сексуальної (чи життєвої) енергії. Коли нас підтримують ці три складники, тіло стає сильним, шкіра набуває здорового кольору, клітини швидко регенерують[6 - Acharya Vaidya Yadavji Trikamji, ed. and trans., Charaka Samhita, with Ayurveda-Dipika Commentary of Chakrapanidatta, fifth edition (Varanasi: Chaukhamba Sanskrit Samsthan, 2001). (Прим. авт.)]. Простіше кажучи, навіть якщо вирішите не заглиблюватись у вивчення містичних підводних течій аюрведи, ви можете контролювати своє психічне та фізичне здоров'я, врівноваживши ці три, на перший погляд, прості складники життя: харчування, сон і те, яким чином ви послуговуєтеся власною життєвою енергією.

Звучить неймовірно, згодні? Власне, так воно і є. Їжа, сон та секс – головні джерела живлення. Гадаю, ви вже підсвідомо відчули, як приготована з любов'ю та легко засвоювана страва, міцний сон і ніч пристрасних любовощів – ну, гаразд, години вистачить – із людиною, яку ви по-справжньому кохаєте, можуть перевернути світ догори дригом. Це відбувається тому, що нас підживлюють на різних рівнях. Як бачите, природа дарує нам насолоду та винагороджує за вчинки, від яких нам добре, особливо, якщо ми робимо їх належним способом, у слушний час і в правильній кількості. Як приклад: я люблю спати по вісім годин щоночі. Коли мій організм збалансовано, охоче ходжу на базар і купую там сезонні продукти. Це робить мене щасливою, і природа, прославляючи ці почуття, дарує мені міцне здоров'я та нестримну енергію. Знаючи принципи цієї стародавньої науки, ми можемо краще розпізнати те, що дійсно дає радість (міцний сон, здорова їжа, сповнені любові взаємини), і відпустити те, що дає миттєве піднесення, але потім лише виснажує (наприклад, подвійні лате, фаст-фуд і секс без почуттів).

### Складник № 1: Їжа

Якщо харчування неправильне, ліки не допоможуть.

Якщо харчування здорове, ліки не потрібні.

### Аюрведична приказка

Відповідно до аюрведи, усі хвороби виникають у травній системі. Вибір правильної їжі для кожного окремого організму, часу для споживання і пори року – підгрунття доброго самопочуття. Наш живіт страждає від некорисної їжі, емоційного переїдання та переїдання на ніч, а також від споживання зимових страв (гарбуз чи тушковані м'ясні страви) влітку. Хтозна, можливо, причина більшості хвороб суспільства ховається саме в поганому травленні. Мільйони людей день у день споживають їжу швидкого приготування, обідають у машинах, перед моніторами чи взагалі забувають поїсти. Я знаю заклопотаних матусь, корпоративних трудоволіків і навіть учителів йоги, які не можуть пригадати, чи ж обідали.

Їжа – це основа всього живого. Те, чим ви годуєте своє тіло, дає силу реалізувати ваш потенціал. Тому, щоб залишатися неперевершеною, сучасною і мудрою жінкою, слід підживлювати власний двигун найякіснішим паливом.

Аюрведа не аналізує їжу з погляду калорій, вітамінів та мінералів. Вона комплексно підходить до енергії різних продуктів і аналізує їхні якості (гарячі/холодні, легкі/важкі, сухі/вологі). Кожну окрему людину можна також аналізувати за її особистими властивостями: схильністю до перегрівання чи переохолодження. Відчуваєте легкість або навпаки важкість? Маєте масну чи суху шкіру? Знаючи власні особливості, ви зможете обрати ту їжу, яка найкраще годиться саме для вас. Пам'ятайте головний принцип аюрведи: «подібне притягує подібне». Отже, якщо вам і так частенько спекотно, відмовитися від гарячих чи прямих страв є слушною ідеєю. Також важливо знати, як готувати і поєднувати продукти, щоб вони легко перетравлювалися. Постійне споживання продуктів, які нам не підходять (залежно від пори року чи конституції тіла), призводить до дисбалансу та хвороб.

Складник № 2: Сон

Щастя, страждання, підживлення, виснаження, сила, слабкість, потенція, безпліддя, ерудиція, неосвіченість, життя чи смерть залежать від якості сну.

## Чарака Самхіта

Якщо сьогодні зазирнути до типової аптеки в США, кількість проносних засобів і снодійних пігулок на полицях приголомшує. Проносні засоби – бо вся Америка невпинно потерпає від закрепів, а снодійні – бо ми нація ходячих зомбі, що страждає від хронічного недосипання. Харчування, з якого аж пре токсинами, додаймо до браку сну – ось і маємо нинішній стан американського здоров'я. Відповідно до даних центрів із контролю та профілактики недуг у США, якщо людина спить недостатню кількість годин, зростає ризик виникнення таких хронічних хвороб, як-от гіпертонія, діабет, депресія та ожиріння. Люди, які потерпають через недосипання, частіше мають онкологічні хвороби, відчувають зниження якості життя і демонструють низький рівень продуктивності на роботі[7 - “Insufficient Sleep Is a Public Health Epidemic,” Centers for Disease Control and Prevention, accessed April 2014, <http://www.cdc.gov/features/dssleep/>; Institute of Medicine, Sleep Disorders and Sleep Deprivation: An Unmet Public Health Problem (Washington, DC: The National Academies Press, 2006). (Прим. авт.)]. Цілодобовий доступ до сучасних технологій, шалений графік, надлюдські обсяги праці, безсоння й інші розлади сну нині сприймають радше як норму, ніж як виняток.

Необхідна кількість сну творить дива з нашою зовнішністю і самопочуттям. Сон дає тілу змогу самотужки очиститися від подій минулого дня і налаштуватися на новий. Уві сні також лікуються тканини фізичного тіла. Це час, коли ми робимо генеральне прибирання підсвідомості від неперетравлених емоцій та історій із реального життя. Якщо ви зараз потерпаєте від безсоння, зазирніть у 9 розділ за порадами, як умити поринути у сон немовляти.

## Складник № 3: Секс

Поки губи цілують і бачать очі,

Доти житиме Це і даруватиме тобі життя.

Хто практикував аюрведу, ті зятято вірили у вміння управляти сексуальною енергією і цінували брахмачар'ю – розважливе використання життєдайної сексуальної енергії. Помірковано витрачаючи сексуальну енергію, ми наповнюємося натхненням задля втілення творчих проєктів незалежно від того, чи стосуються вони роботи, художнього самовираження або дитини. У нас покращується загальний стан здоров'я. Аюрведа ставиться до сексуальної енергії як до найбільш витонченого складника життєвої енергії. Що більше в нас енергії, то краще наше самопочуття.

Аюрведа не схильна до суджень щодо сексуальності, не має чорного і білого. Вона лише спонукає до обдуманого вибору стосовно того, з ким і як ділитися сексуальною енергією. Аюрведа розуміє, що чоловіки народжуються з визначеною кількістю сексуального запалу, і коли він закінчується, його неможливо відновити. Проте жінкам поталанило більше, і тут справи трішки краще. Коли тіло здорове, настає час насолоди й сексуальних утіх. Оргазм і сексуальна розрядка нас не виснажують, на відміну від чоловіків. Проте, якщо ви нездужаєте чи відчуваєте втому, тимчасове утримання від сексу може стати дуже корисним для організму і відновити запаси енергії. Вагітні жінки й мами, які годують дитину грудьми, відчувають природну потребу в такій паузі. Це цілком нормально і корисно для здоров'я. У частині «Сексуальна» ви дізнаєтеся більше про вшанування цього священного аспекту вашого здоров'я та жіночності.

Цей складник передбачає не так сексуальне життя, як уміння контролювати життєдайну енергію. Як ми ставимося до власного тіла, на що спрямована наша увага? Поглянувши на одне зі значень слова «брахмачар'я», ми дістанемо краще розуміння, що саме мали на увазі наші предки. Одне з тлумачень – це йти поруч із Богом. Тобто використовувати власну енергію в гармонії з вищим «я». Тому, перш ніж ухвалити рішення, запитайте поради у серця (можете називати це свідомістю, інтуїцією, Богом). Тоді ваш вибір буде у злагоді з вашим призначенням та найвищим благом.

Здорова матка і, що найголовніше, зв'язок із власними фізичними й енергетичними сексуальними центрами – ключ до процвітання третього складника здоров'я. Ця книжка навчить вас відновлювати центр сексуальної енергії і помірковано ставитися та вступати в інтимні стосунки. Коли жінка перебуває в гармонії з власною священною сексуальною сутністю, у ній починає пульсувати нове життя. Її здоров'я поліпшується. Очі сяють. І вона володіє усім

Всесвітом.

Викарбуйте це на холодильнику

У стані балансу свідомість сама робить правильний вибір, і ми без чужої допомоги налаштовуємося на рівновагу. Коли баланс порушений, нас інтуїтивно притягує до людей, місць, їжі та розваг, які ще більше нас руйнують. От, наприклад, коли мені кортить поласувати броколі, приготованою в пароварці, взяти до рук добру книжку, раніше вкластися спати і провести час за теплою бесідою з родиною – я в повній рівновазі.

Перший чинник, який виводить із рівноваги, – це розлад травної системи (незалежно від того, помічаємо ми це чи ні). Погане травлення спричиняє утворення «ами», що у перекладі означає токсини.

Коли речовини не перетравлюються належним чином, вони накопичуються й починають гнити. Уявіть собі, що ама – це слизуватий бежевий отруйний осад, який блокує рух енергії у вашому травному тракті, на що ваше тіло реагує здуттям живота, зайвою вагою, акне, втомою, закрепамми й іншими невтішними симптомами. (У розділі 6 ви знайдете докладніший опис.)

Ми також можемо відчувати розумову/емоційну аму, що є результатом нагромадження неперетравлених життєвих історій, які блокують канали сприйняття, а також є місцем зберігання негативного досвіду. Перевірити, наскільки цей «склад» є заповненим, можна, поглянувши, як часто ви звинувачуєте інших у нинішніх життєвих обставинах, ображаєтеся на людей, політику чи негодую. Якщо ви легко і часто впадаєте в такий стан, то маєте підвищений рівень ами. Ама – така собі глевка багнюка, що стікає з голови і гасить у серці вогонь благодаті.

Іноді порушення гармонії є результатом середовища, в якому ми живемо. Наприклад, ама може накопичуватися, якщо повітря та вода у місці, де ми мешкаємо, забруднені. Нам деколи здається, що хвороби – то частина старіння і занепаду. Якщо на кілька років лишити металевий стілець надворі, довкілля й час зроблять свою справу. Наші тіла такі самі. На щастя, аюрведа вчить нас, як уповільнити природний процес руйнування і довше залишатися сповненими сили

та сяяти. Наші тіла не можуть існувати вічно і з часом починають згасати перед руйнівною силою смерті.

На щастя, аюрведа пропонує нам способи надурити цю стару з косою і якомога довше насолоджуватися фізичною силою. Аюрведа розуміє, яку важливу роль відіграє розум у сприйнятті часу тілом. Чим більше ми квапимося, похапцем підживлюючись кавою й несамовито надсилаючи повідомлення близьким, бо забули забрати дитину, тим швидше годинник починає відлік часу. І навпаки, якщо перебуваємо у стані спокою, зосередившись на сьогоднішні, годинник сповільнює свій хід. Через стрес ми старішаємо, тож, якщо хочете лишатися молодою, вам варто геть викинути всю ту купу кремів, на які минулого місяця ви витратили всю зарплату, і почати жити у тут-і-зараз.

Є міцний зв'язок між вибором, який ми робимо щомиті, і нашим добробутом. Звучить надто просто, але, сповільнившись, зможемо приділити більше уваги трьом стовпам здоров'я – їжі, сну та сексу. Коли не поспішаємо, ми споживаємо корисну їжу, краще спимо. Коли маємо вдосталь сну, не виникає потреби у такій кількості солодких перекусів із високим вмістом вуглеводнів для підживлення. Коли відчуваємо себе здоровими і свіжими, сексуальна енергія вільно рухається по тілу. Знову і знову я переконаюся на собі, своїх клієнтах та студентах, що заплутані життєві ситуації потребують найпростіших рішень і засобів. Лише приділивши увагу цим трьом складникам здоров'я, ви зробите досить, щоб розв'язати чимало проблем зі здоров'ям. І тоді мудрість тіла сама візьме гору, а життєва енергія, щастя й сексуальна чуттєвість розіллються, мов повноводна річка.

## Ключові ідеї

- Аюрведа стверджує, що підтримуючи баланс трьох стовпів здоров'я, ми більшою мірою схильні до правильного вибору. Якщо ж рівновагу цих трьох складників порушено, ми ще дужче прагнемо дисгармонії.
- В аюрведі існує три стовпи здоров'я: їжа, сон і секс.
- Коли організм перебуває у стані рівноваги, в ньому відсутня ама, тобто не нагромаджуються токсини на емоційному та фізичному рівнях.

- Брахмачар'я – помірковане використання життєдайної сексуальної енергії.

## Практичне завдання

Для того щоб урівноважити три стовпи здоров'я, вам насамперед треба відпустити «заклопотаність» із власного життя. Почніть писати щоденник і дайте відповіді на такі ось запитання: Що в житті я можу спростити? Які обов'язки важливі, а якими можна знехтувати? Де я кажу «так», коли насправді хочу відповісти «ні»? Як натхненно і по-новому реалізувати власний творчий потенціал та сексуальну енергію цього тижня? Розстеліть полотно і малюйте. Заходжуйтеся коло садівництва. Поніжтесь у ванній. Якщо перебуваєте у взаєминах, спробуйте зблизитися з партнером. Кожен із нас здатен посилити творчий запал та налаштуватися на чуттєвість і радість буття.

## 2. Чотири прекрасні життєві цілі

Існує щільний зв'язок між балансом трьох стовпів здоров'я, про які йшлося в першому розділі, та здатністю нашої душі процвітати й залишатися щасливою. Коли шлунок справно працює, сон міцний, а емоції й сексуальна енергія трансформуються належним чином, у нас з'являється більше енергії, щоб зануритись у власні захоплення й улюблені справи. В аюрведі ці найважливіші прагнення відомі як чотири життєві цілі.

Відповідно до Вед (святих текстів, на які спирається аюрведа), наша душа має перед собою чотири мети, або ж бажання, які називаються «пурушартхи» – тобто те, що створене для душі. Аюрведична традиція розглядає ці чотири основні спонукальні сили і дає змогу насолоджуватися й використовувати їх, не прив'язуючись надто сильно до жодної з них. Таким чином ми можемо мати насолоду, досягати успіху, ставити собі мету та здобувати матеріальні блага, а також шукати практики й наставників, щоб навчитися життя духовного, цілісного, вільного від усіляких забобонів і упереджень. На жаль, мій загальний огляд не може описати всю хитромудрість цих чотирьох спонук чи те, як їх утілити, проте, сподіваюся, ця інформація допоможе зрозуміти провідну роль,

яку вони відіграють у нашому здоров'ї та щасті. (Дізнатися більше про ці славетні цілі і про те, як їх утілити, можна у книзі Рода Страйкера «Чотири бажання».)

### Ціль № 1: П'янка щоденна насолода

Першою метою у житті є «кама», тобто насолода й задоволення. (Ви точно чули про «Камасутру»? «Сутра» означає вчення, тобто «Камасутра» – це наука про насолоду.) Щоб жити повноцінним життям, воно мусить давати задоволення. Не існує нічого приємнішого, ніж стимуляція органів чуття, що її маємо, втішаючись запахом шкіри малюка, шовковою шерстю кошеняти, цвітінням півонії чи торкаючись чоловічих плечей. А що вам дає глибоку чуттєву насолоду?

### Розпочніть зараз же: медитація задоволення

Насамперед заплющте очі. Нехай ваше дихання стане рівним і спокійним. Зосередьтеся на відчуттях у ділянці живота. Зверніть увагу на пупок і відчуйте, як із вдихом живіт рухається далі від хребта, а потім із видихом знову наближається до нього. Відчувши цілковите розслаблення, зосередьте увагу на кожному з п'яти органів чуття: на зору, слуху, смаку, нюху і дотику. Сприймайте власну чуттєвість як божественний дар. Відчуйте шкіру і її здатність передавати чуттєвий досвід. Спробуйте вловити найтонші запахи, звуки й навіть присмак у роті. Розплющте очі і протягом хвилини споглядайте кольори, світло та інші найдрібніші відтінки й тіні, які вловлює ваш зір. Усесвіт прагне, щоб ви відчули його красу та насолодилися дивами творіння завдяки цим так званим «воротам». Відчуваючи задоволення усіма п'ятьма органами чуття, ви досягнете першої мети – ками.

На щастя, природа усе влаштувала так, що більшість приємних речей дають насолоду як на фізичному, так і на емоційному рівнях. Наукою доведено, що дотик (чи то масаж лікаря або коханої людини) підвищує рівень гормонів, які стимулюють імунну систему[8 - Mark Hyman Rapaport, Pamela Schettler, and Catherine Bresee, "A Preliminary Study of the Effects of a Single Session of Swedish Massage on Hypothalamic-Pituitary-Adrenal and Immune Function in Normal

Individuals," Journal of Alternative and Complementary Medicine (September 2010), <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3107905/>. (Прим. авт.)]. Справжня чудасія, та сам лише запах смаженої цибулі змушує організм виділяти травні ферменти, які допоможуть перетравити їжу під час споживання. Це надзвичайна кмітливість Усесвіту та Матері-Природи, які нам кажуть: «Утішайся сповна цією миттю!»

Проблеми з цією чарівною камою настають лише тоді, коли ми починаємо зловживати. Пам'ятаєте, як у «Чарлі й шоколадній фабриці» Август Глуп падає у шоколадну річку і сам перетворюється на цукерку? Без належного контролю незбалансовані органи чуття схильні до зловживання і їм байдуже до ваших внутрішніх спроб хоч якось їх приборкати. Віддавши кермо органам чуття, ми ризикуємо заїхати надто далеко, байдуже, стосується це алкоголю, шоколаду, закупів, сексу, телебачення чи фізичних навантажень.

Таїна істинного блаженства у світі задоволення полягає в самосвідомості, помірності та браку прив'язаності. Хоча практикувати останнє не завжди так просто. Коли мені щось дає задоволення, його хочеться втримати. Розмови з Божественним началом допомогли мені навчитися казати «ні». Щоразу, як тягне до насолоди, я зупиняюсь і запитую: «Божественна Мати, дозволь мені довіритися твоїм безмежним джерелам. Нагадай мені, що задоволення виникає і згасає, але твоя милість і далі наповнюватиме мое життя». Чіпляючись за насолоду, ми ніби не віримо в те, що нам пропонує Всесвіт; ніби стверджуємо, що не віримо в те, що насолоди (чи будь-чого, за що чіпляємося) досхочу і вона завжди чекає на нас. Це допомагає мені залишатись уважнішою. Я знаю, що немає сенсу за щось хапатися, бо, якщо роззирнутись, я помічаю, скільки всього прекрасного мені подарували.

Ще один спосіб не прив'язуватися – коли відчуваєте задоволення, спробуйте глибоко відчути нинішній момент, насолоджуйтеся й одночасно відпускайте.

## Ціль № 2: Процвітання

Другою життєвою метою є «артха», чи, іншими словами, шляхи та методи забезпечення заможного життя. Артха має справу з засобами, які допомагають нам рухатися далі по життю. Так житло, достатня кількість грошей, щоб

сплачувати рахунки, міцне здоров'я, якісний одяг і навіть iPhone є прикладами тих засобів, які полегшують життя.

Нам подобаються достаток та міцне здоров'я, точнісінько як і насолода. Приємно спокійно собі відпочивати, знаючи, що твої основні потреби задоволено.

Важкувато розмірковувати над сенсом життя, коли випадає закладати ювелірні прикраси й сваритися з представниками компанії, що обслуговує вашу кредитну картку. Аюрведа не лише спонукає нас до фінансового процвітання, а й наголошує, що без фінансової свободи наш подальший розвиток у самопізнанні примарний. Чому? Тому що коли ми бідкаємося через гроші, нас легко збити з пантелику, нас наповнює страх і ми втрачаємо пильність. Те саме стосується і здоров'я. Коли хворіємо, важко медитувати, допомагати дітям з домашнім завданням чи розпочинати омріяну справу.

Дисгармонія артхи виникає, коли ми перетворюємося на скнар чи занадто переймаємося матеріальними цінностями. Якщо маємо тринадцять відтінків помади для збільшення губ, але нас тішить думка про купівлю ще однієї, то, ймовірно, ми страждаємо на ненажерливість. Ніколи не забуду, як колись забігла до сусідки. У неї назбиралося 157 м'яких іграшок. Від підлоги до стелі попід мурами стояли стоси взуття (деяке і досі в коробках). У вітальні на невидимому ліжку лежала гора сумок, більшість із цінниками. У її житті рушійною силою стало придбання речей. Поступово вона створила захисну бульбашку з ведмедиків, високих підборів і сумок. Гадаю, якщо бути чесними з собою, то в кожній із нас живе маленька скажена любителька ведмедиків. Аюрведа вчить нас приймати любов до м'яких іграшок, не дозволяючи їм себе задушити.

Дисбаланс артхи також виникає, коли ми хибно вважаємо, що нам нічого не треба. Мені відомо кілька духовних особистостей, які відчувають себе винними через те, що хочуть мати такі блага, як тепла оселя, зручний одяг чи шоколадка (навіть якщо вона органічна й усіх принципів справедливої торгівлі дотримано). Це вже інші крайнощі артхи, які так само руйнують наш добробут. То який же висновок? Нічого поганого в тому, що вам потрібні речі, немає за умови розважливого ставлення і використання їх задля досягнення вищих благ.

Ціль № 3: Сповзайте з ліжка з метою

Третя життєва мета – «дхарма», тобто наше головне призначення в житті. Серед метушні сучасного світу багато хто з нас забуває про цей неймовірний дар – жити в людському тілі (а не, приміром, у тілі медоїда). Аюрведа твердить, що кожна людина приходить у цей світ з певною дхармою, і доки не почнемо її реалізовувати, доти ми не зможемо відчувати себе щасливими. Мій духовний наставник Род Страйкер каже, що у Всесвіті існує так звана «порожнеча», яку треба заповнити. Допоки ви не вигадаете, як себе реалізувати і втілити власне призначення, між вами й тим, ким прагне стати вище «Я», пануватиме розлад.

Реалізація дхарми не завжди означає праведність. Вона не має нічого спільного з тим, що ми називаємо «працею». Це радше той унікальний внесок, який ми робимо у будь-яких життєвих обставинах, безвідносно до того, робота це, стосунки чи якийсь проект. Ба більше, деякі професії, визнані у суспільстві як неprestижні, відіграють дуже поважну роль на космічному рівні. Ви коли-небудь зустрічали людину, яка, на думку суспільства, робить низькосортну справу, але при тому щиро закохана у свою працю? І завдяки цій справі покращується й ваше життя. Це і є втілення особи, котра справджує власну дхарму.

Пам'ятаю, якось в аеропорту я зайшла до вбиральні. Там стояла жінка, яка відповідала за те, щоб було вдосталь туалетного паперу, умивальники блищали і диспенсер паперових рушників працював. Щойно я зайшла, мене ошелешили словами:

– Привіт, красунечко, як справи? Яка ж ти сьогодні гарнюща! – Я уявила собі, як решта втомлених мандрівкою жінок натягують колготки в кабінках під мелодію її доброзичливості.

– Вдалого дня, сонечко! – нагадала мені жінка, коли я виходила.

І знаєте що? Їй вдалося змінити мій день на краще. Власне, її щире привітання лишилося зі мною протягом усієї днини. Й от тепер ви читаете про неї. Ні простір, ані час не завадили світу про неї довідатися. Та жінка лише стояла собі цілий день у громадській убиральні й повторювала ту саму фразу. Це могло бути стандартне привітання: «Вітаю, як справи?» – але натомість жіночка була щирим утіленням чарівності. Вона використовувала роботу як засіб до спілкування, підбадьорювала і нагадувала нам, що навіть у смердючих вбиральнях аеропорту маємо нагоду поділитися щирою добротою.

Для того щоб перейти на шлях реалізації нашого найголовнішого призначення, слід віднайти баланс і почути внутрішній голос інтуїції. Більшість людей, які дійсно закохані у власну справу, кажуть, що не мали вибору, їхня робота сама їх обрала. Вони стверджують, що, беручись до улюбленої справи, відчувають нестримний приплив енергії. Дослідники, як, наприклад, Михай Чиксентмихай, говорять про існування в психології так званого стану творчого потоку, який відчувають люди, коли працюють у злагоді зі своєю дхармою. Саме тоді час уповільнюється, навіть завмирає. Рівень енергії зростає, з'являються життєрадісність і відчуття присутності, що дає нам іще більше мотивації працювати над своєю справою. Відчуття цього потоку є чудовим знаком того, що ви реалізуєте власну дхарму. У своїй книзі «Flow» («Потік») Михай Чиксентмихай характеризує його як оптимальне відчуття.

Одним зі способів дізнатися про ваше особисте призначення – запитати себе: «Якби я мала необмежену кількість часу та грошей, що я робила б зараз?» Якщо ви живете відповідно до дхарми, відповідь буде: «Нічого іншого, крім того що роблю зараз». Якщо ж ні, можливо, настав час переоцінити життєву мету. Аюрведа допомагає нам долучитися до дхарми, знайшовши баланс тіла та розуму. Медитація – це ключ, який відмикає перед нами двері тиші та спокою, щоб приборкати страхи і сумніви, які не дозволяють нам наблизитися до того, що є справді найкращим для нас і для світу.

Розпочніть зараз: як же розпізнати власну дхарму?

- Візьміть ручку і два аркуші паперу.
- Трішки поміркуйте, а потім допишіть це речення: «Якби у мене було вдосталь грошей та часу, я б \_\_\_\_\_». (Наприклад: «Подорожувала світом і фотографувала б екзотичних пташок».)
- Занотуйте відповідь, а потім уявіть, як ви це робите.
- Тепер запишіть відповідь у теперішньому часі, знову і знову протягом п'яти хвилин. («Я подорожую світом і фотографую екзотичних пташок».) Пишіть далі, стежачи, чи не виникає у вас опір, відтак запишіть свої сумніви на іншому аркуші паперу. («У мене ніколи не буде достатньо грошей, щоб це втілити. Моя мама

вважатиме, це гайнуванням часу. Я ніколи не зможу застрахувати життя, втративши цю посаду».)

Аюрведичні вчення стверджують, що наш розум наповнений негативом, який буквально перекриває нам шлях до того, що ми любимо. Нам треба вибиратися з лещат цих негативних настанов і перестати в них вірити. А тепер протягом кількох хвилин запишіть фрази, які знешкоджують цей негатив. (Так можна змінити наші речення з «Усім начхати на мої світлини пташок» на «Моя нестримна цікавість до рідкісних пташок перетворюється на роботу, яка дає матеріальне і творче задоволення».)

#### Ціль № 4: Дайте мені свободу

Мета номер чотири – «мокша», тобто свобода. Хоч як крути, а за всіма нашими вчинками сховано бажання втекти від циклів страждань і задоволення чи то смерті й народження та відчуття щастя, не підпадаючи під вплив цих протилежностей. Мокша – це змога прокинутися вранці вільним від страхів. Мокша – це відчуття того, що нічого з зовнішнього світу нам не може дати цілковитого щастя, бо це насправді перебуває всередині нас. Мокша – це коли ви справді нічого і нікого не потребуєте, щоб відчувати власну повноту та цілісність.

Що далі ми просуваємося на шляху пізнання свого істинного «я», то очевиднішою стає ця мета, нам простіше робити вибір на користь того, що підкріплює власну істинну свободу. Якщо ми надто захоплюємося ідеєю свободи, то ризикуємо перетворитися на лицемірних духовних егоїстів. Я спостерігала за спробою своїх студентів і друзів здобути свободу за допомогою «духовної втечі» – термін, який уживають фахівці в галузі психології та духовного розвитку на опис спроб утекти від лихого у вигаданий духовний простір, де немає жодних проблем. Учення запевняють, що це неможливо. Ми не можемо втекти від болю чи втіхи, народження та смерті, внутрішньої боротьби (карми). Усе, що ми можемо зробити, це стати люблячими свідками двоїстості життя.

Справжня мокша передбачає поглиблення, здатність бачити більше, спостерігати за життям, вільним від наших мотивів. Визначити власну успішність у розрізі мокші можна, поглянувши на власне життя. Індикаторами успішності

е те, наскільки воно вільне від страхів і сповнене радості серед виру сучасного неідеального світу, а також те, як часто ви піддаєтеся впливу негативних почуттів, коли не дістаєте те, чого прагнули. Мокша також означає бачити істинну природу речей, незважаючи на матеріальний світ. Та хай там як, а блиск рекламних оголошень, телефонні дзвінки, побачення, новини і теплий дотик коханої людини для нас так само реальні. А тому що дужче прагнемо пізнати своє справжнє «я», то більше ми маємо радості від перебування в цьому ілюзорному й тимчасовому світі відчуттів, водночас насолоджуєтесь священним задоволенням, що лежить за цим усім. Тобто ми здобуємо свободу, оскільки цілком заглиблюємось і тішимося зі швидкоплинної краси життя, що поступово розгортається перед нами.

Аюрведа ласкава до наших сердець. Чому? Бо ці чотири цілі являють собою лише прості нагадування, що наші серця мають глибокі потаємні бажання. Використовуйте чотири прагнення як основу для власного здоров'я та добробуту. Коли ці бажання перетворюються на відповідну точку, життя стає більш наповненим і збалансованим, внутрішній світ починає розквітати на фізичному, чуттєвому, розумовому та духовному рівнях. Найголовніше те, що ці вчення будують фундамент справжнього щастя й самореалізації. Коли ви відчуваєте себе на висоті та сповнені щастя, можете бути певними, що весь світ відчуває внесок вашої душі й перетворюється на ще краще місце для життя. Немає нічого прекраснішого і сексуальнішого за жінку, яка себе знайшла й реалізувала.

## Ключові ідеї

- Людина має чотири основні життєві цілі: кама (задоволення), артха (багатство), дхарма (призначення) та мокша (свобода).
- Ми щасливі, коли реалізуємо усі чотири прагнення. Якщо ж бракує принаймні однієї мети, це одразу відчувається.
- Коли наше життя духовно наповнене і розкривається на повну силу, ми змінюємо світ на краще.

## Практичне завдання

Знайдіть тихий куточок, дістаньте щоденник і дайте відповідь на такі запитання: Наскільки успішними ви є в реалізації цих чотирьох життєвих прагнень? Котрого з цих чотирьох бажань ваше серце прагне найдужче? Діставши відповідь, поміркуйте над конкретними шляхами, як задовольнити їх. Запишіть це в теперішньому часі. Нижче подано приклади щоденних, щотижневих чи щомісячних справ, щоб реалізувати ваші цілі та бажання:

- Щодня протягом 15 хвилин я танцюю під улюблену музику, бо це мені дає нестримне задоволення.
- Щотижня ми з Робом влаштовуємо побачення – тільки ми удвох, і більше нікого. Раз на квартал ми кудись ідемо на вихідні.
- Раз на місяць я стаю волонтером у центрі для безпритульних.
- Щодня протягом тридцяти хвилин я пишу сценарій.
- На моєму рахунку двадцять тисяч доларів, бо щомісяця я відкладаю п'ятсот.

### 3. Доші та п'ять елементів

Що більшою мірою збалансовані три чільні стовпи здоров'я (їжа, сон і секс), то краще й повніше ми досягаємо чотирьох головних цілей: задоволення, фінансового добробуту, самореалізації та свободи. А от тепер погляньмо уважніше на те, як аюрведа тлумачить здоров'я, щастя й сексуальну енергію. Щоб ліпше відчутти найвищий добробут і долучитися до нього, слід звернути увагу на елементи, з яких ми складаємося. Відповідно до аюрведи, увесь світ, починаючи з найвищої гори і закінчуючи найдрібнішим атомом, складається з п'яти основних елементів, народжених у глибокій космічній любові. Це означає, що, власне, весь зовнішній світ повністю відображено в окремому індивідумі. Цей розділ допоможе вам зрозуміти, як любов між цими елементами знаходить прояв у вашому унікальному тілі та душі.

## Ода стихіям

Ефір, повітря, вогонь, вода й земля – п'ять улюблених дитинчат Усесвіту, які постійно бавляться на фізичному та нефізичному рівнях. Разом вони утворюють світ, який ми здатні відчувати. Ці п'ять елементів також є силами, що стоять понад усіма фізичними процесами в організмі. Можливо, спочатку буде важко уявити ці стихії у своєму тілі, тому спробуйте сприймати їх як метафори задля опису процесів усередині організму. Час і практика допоможуть до них звикнути і відчутти, як вони взаємодіють у вашому тілі та розумі.

Осягнувши природу п'яťох елементів, ви побачите, як їхня взаємодія обумовлює рівновагу чи, навпаки, її порушує. Поглянувши на себе з позиції цих елементів, ми дізнаємося про власну психологічну та тілесну будову. Завдяки п'ятьом стихіям ми здатні сприймати себе як істинний і неповторний прояв природи. Розгадавши, як природа грає всередині нас, комбінуючи п'ять елементів, ми можемо досягнути більшої гармонії. Зазвичай у нас переважають один-два елементи, а решта лише підкріплюють їх. Читаючи про кожен із них, намагайтеся знайти підказки, який саме елемент притаманний вам.

## Ефір

Ефір – це простір, що існує між об'єктами. Його ще називають відсутністю решти чотирьох елементів. Це полотно, з якого виткана божественна історія. Ефір настільки невловимий, що його неможливо відчутти органами чуття, проте ми точно знаємо, коли він є, і гостро відчуваємо його брак. На фізичному рівні ефір представлено порожнинами й западинами у нашому тілі, як то, наприклад, легені чи порожнина шлунка. Наш розум відчуває простір, коли перед очима відкрито безліч можливостей, ми відчуваємо легкість, коли нас не цькують щоденні дріб'язкові справи і ми здатні бачити більше.

Ефір навчає нас священного простору. Створіть простір для тиші. Знайдіть собі окреме місце в оселі (навіть якщо це пуста шафка, куди можна пірнати раз на день). Раз на тиждень викресліть усе з графіку, принаймні спробуйте це хоча б

кілька днів на місяць. Дозвольте незаповненим клітинкам у календарі схилити вас до творчості чи пригод. Медитуйте, щоб звільнити місце в думках та емоціях. Гайніть кудись і проведіть якийсь час (що є також простором) подалі від сімейних обов'язків та відповідальності.

## Повітря

Повітря – то не лише рух і зміни, а й та сила, що, власне, надає руху всім подіям та явищам довкола. Так, приміром, якщо ви відчуваєте труднощі із запровадженням проекту, можливо, вам слід впустити більше повітря у життя. Не дозвольте його легкості ввести вас в оману. Якщо ви бодай колись потрапляли в ураган чи торнадо, то вам точно відомо, що повітря є однією з найпотужніших стихій на планеті. У тілі повітря керує передачею нервових імпульсів, подихом та рухом кінцівок, воно також рухає думки. Велика кількість повітря робить нас гіперактивними. Його надлишок можна порівняти з бажанням спокою та домашнього затишку після тривалих подорожей.

Отже, повітря вчить нас впускати зміни і радіти несподіванкам. Простежте, наскільки ви сповнені життєвого ентузіазму. Чи обраний спосіб життя спонукає вас ліпити кращу версію себе? Якщо ні, створіть список мрій та планів, які прагнете втілити. Який струмінь свіжого повітря всередині вас мріє вирватись і полетіти далі?

## Вогонь

Вогонь нам потрібен, щоб змінювати життя. Без нього з'являється відчуття застою. Усі колись відчували важкість і млявість через брак мотивації. З іншого боку, надлишок вогню з його нестримною перетворюючою силою нас спустошує та виснажує. Так потрясіння через смерть коханої людини може випити усі життєві сили і без вороття змінити людину. Коли вогонь надто сильний, угамувати його допоможуть ефір (простір) та вода (гасить полум'я).

Найголовніший висновок: дозвольте вогню повільно зігрівати ваше життя. Коли життя кидає нам один виклик за іншим, у нас вирує вогонь. Воно випалює нас, роблячи боязкими й уразливими, і тоді лише цілюща сила смиренності здатна загоїти рани хворого его. Вогонь дарує мудрість, спалюючи усе, ким ми не є насправді. Чим більше спокою у нас, тим більшою мірою можемо насолоджуватися мудрістю, співчуттям та безмежною красою власної душі. У мить скрути дозвольте вогню палати, а мудрості народжуватися. Коли у вас з'являються емоції, дозвольте собі їх відчутти на повну.

## Вода

Нам потрібна вода, щоб просотувати життя солодом. Без води з'являється відчуття браку задоволення та чуттєвості. З іншого боку, її надлишок перетворює нас на лінивих і пасивних. Окрім того, вода може несвідомо впливати на чуттєвість, даючи почуттям приязні та близькості змогу керувати нашою логікою й інтуїцією.

Вода вчить нас плисти за течією. Пливіть по хвилях життя зі співчуттям та доброзичливістю. Емоції – це водяні істоти, які виринають і зникають усередині нас, очищаючи від хибних уявлень та старих заялжених звичок. Пам'ятайте, що у вирі подій та емоцій ви є в цілковитій безпеці й вас люблять. Щоб уповні відчутти усі дари цієї стихії, дозвольте їй, як океанським хвилям, змивати з себе все зайве.

## Земля

Земля – це підґрунтя стабільності й цілісності. Це та характеристика, що робить дерево, метал, травинку і ваші литки міцними. У тілі земля представлена фізичною будовою, у розумі – ментальною та емоційною рівновагою. Не плутайте стабільність із браком труднощів, ускладнень із занепадом духу. Насамперед це розуміння того, що попри хаос життя, усе буде чудово.

Земля вчить нас гідності. Вона каже, що ми варті того, щоб бути тут, і варті всією своєю присутністю. Вона навчає нас міцно стояти на ногах і бути впевненим у собі. Якщо віра слабшає, беріться до справ, які зміцнюють землю: оточуйте себе близькими людьми, піднімайте вагу, готуйте приправи, танцюйте босоніж, висаджуйте рослини, копайте яму.

## Доші

Кожен окремо взятий елемент позбавлений життя, і саме тому їх треба змішувати! Лише поєднання цих елементів трансформується в життєві сили, які набувають різних форм. Ці сили зветься «доші», вони є основою здоров'я та добробуту в повсякденному житті.

Доша являє собою особливе поєднання енергії, що створює неповторне життя з власним фізичним, емоційним і ментальним світом. Це набір даних, які керують тілом, емоціями та розумом. Дослівно «доша» означає ваду чи зсув (як то зсув породи), або ж «сили, які легко вивести з рівноваги». Завдяки дошам у тілі й довкола нього щохвилини відбувається безліч процесів. На макрорівні доші представлені природними силами Матері-Природи, які без упину рухають, трансформують і підтримують (тимчасово) стабільність нашого світу. Ці енергії настільки потужні й могутні (можна порівняти з ядерним реактором), що нашій Божественній Матері доводиться гайнувати чимало часу, щоб їх угамувати. І хоча нам подобається шпиняти доші через те, що їх легко вивести з рівноваги, власне, саме цей дисбаланс і є причиною існування життя!

Є три основні доші, наявні в кожному з нас: «Вата», «Пітта» й «Капха». Вата – сила руху. Це кінетична енергія всередині вас, завдяки якій ви рухаєтеся, дихаєте та очищуєтеся. Пітта відповідає за травлення. Це енергія необхідна для обміну, тобто засвоєння й перетворення речовин. Капха – сила, що скріплює елементи всередині вас. Це потенціальна енергія, пов'язана з рівновагою та зміщуванням.

Як визначити тип доші

Ви коли-небудь помічали, якою мірою ваші друзі відрізняються від вас? Наприклад, моя подруга Кейт – розкішна жінка, така собі стильна Одрі Гепберн. Вона здається незворушною, спокійною і зосередженою, відгарцювавши тиждень на фестивалі «Палахкуча людина». Вона їсть вудженого лосося, начиненого манго, і ніколи не скаржиться на проблеми з травленням. Таким чином, щойно я втрачаю кілька годин дорогоцінного сну чи з'їдаю щось після восьмої вечора, як одразу перетворююся на ходячого зомбі з надутим животом. І де тут справедливість? Питання це спірне, бо, як бачите, кожен із нас схильний до певних різновидів дисбалансу через властиве нам поєднання елементів. На щастя, ця комбінація складників дає нам прекрасну змогу втілювати різноманітні можливості.

Кожен народжений з індивідуальним, а тому ідеальним поєднанням дош, де зазвичай домінує одна з них. Деякі містики переконані, що справжній баланс дош нам був даний задля реалізації власного особливого призначення. Та через біганину і не зовсім правильний вибір харчування цей закладений у нас баланс утрачено. Наша мета – відновити рівновагу, яку ми мали, коли народилися. Зазвичай чіткіше вираженою є одна з дош, хоча трапляються випадки, коли пропорційно виражено дві доші, ще рідше – три.

Зараз ми розглянемо всі три доші, а ви тим часом зробіть невеличку перевірку якостей та ознак, що притаманні саме вам, безвідносно до того, яку з дош вони характеризують. Полічіть кількість «плюсиків» і визначте, як саме кожна з дош представлена у вашому організмі і яка переважає. Можливо, ви попросите близького друга чи родича переглянути власні відповіді. Наприклад, поле «Часто дратуюсь» ви, ймовірно, оминете, але ваша найкраща подруга може бути іншої думки. Дівчинко моя, не намагайся себе надурити заради власного ж добра!

## Вата-доша

Перша доша зветься Вата, або те, що рухає речі. Вата є тією частиною, що асоціюється з такими елементами, як повітря та ефір. Це чарівний рушійний безлад. Вата – це вітер змін у тілі, це мандрівний артист із неспинним творчим запалом. Їй притаманні легкість, рух, зміни, різкість, швидкість і сухість. На фізичному рівні Вата відповідає за нервову систему, дихання та очищення. Якщо у вас суха шкіра, закрепи, передчасні зморшки, ви відчуваєте тривогу, страх та

розгубленість, то маєте дисбаланс Вати.

Коли на духовному й розумовому рівнях використовуємо могутню силу Вати заради добрих справ, тоді нас сповнюють піднесення та ентузіазм до життя. Власне «ентузіазм» – це грецьке слово, корінь якого означає «Бог», а префікс «ен» – «усередині». Таким чином краса людини, у якій переважає Вата, полягає у здатності виражати непідробний ентузіазм, тобто захоплення внутрішнім Богом. Люди зі збалансованою Ватою стають чудовими цілителями, натхненними письменниками та митцями, красномовними ораторами.

Дайте відповіді на питання нижче, зважаючи на звичну поведінку, а не на те, як ви почуваетесь сьогодні. Візьміть до уваги те, як ви відчували себе, проживали чи переживали певний стан протягом усього життя, а не лише цього тижня.

У вас, скоріш за все, переважає Вата-доша, якщо:

- Ви худорляві, у вас тонкі кістки і погано розвинені м'язи.
- Вам важко набрати вагу.
- Шкіра схильна до сухості.
- При розладах травлення схильні до закріпів та виділення травних газів.
- У вас передчасні зморшки.
- Вас називають замріяною і кажуть, що ви ловите гав.
- Маєте надзвичайно творчі розумові здібності, але можете легко змінити думку.
- У вас тонке волосся, маленькі очі та ламкі нігті.
- Говорите швидко, нестримно й схвильовано, під час розмови – справжнісінька зірка сцени.

- Ви здатні народжувати оригінальні думки, ви актор, музикант або винахідник.
- Голос жвавий, тоненький і високий.
- Апетит змінюється, а ваші очі частіше за все більші, ніж шлунок.
- Ви надзвичайно швидко вчитеся, проте, щойно відчуваєте дисбаланс, інформація влітає в одне вухо, а вилітає з другого.
- Вам подобається легка їжа, як-от грінки, чипси та крекери.
- Ви можете виконувати кілька завдань одночасно.
- Коли втрачаєте рівновагу, схильні до тривоги та переживань, страху та депресії.
- Подейкують, що ви неспокійна й недовірлива людина і завжди передчуваєте найгірше.
- Вас приваблюють глибокі духовні практики, езотерика та/чи аскетизм.
- Вам було б цікаво спробувати психотропні препарати.
- У вас чудова інтуїція та екстрасенсорні здібності.
- Ваш пульс у спокійному стані коливається від 80 до 100 ударів за хвилину.
- Сон легкий, і якщо відчуваєте дисбаланс, схильні до раннього ранкового пробудження.
- Ви гризете нігті.
- Частіше замерзаєте, ніж перегріваєтеся.
- У вас нерегулярний менструальний цикл або невелика кількість виділень.

- Гроші тринькаете, щойно отримавши.
- У вас активні, динамічні й/або тривожні сни.

## Пітта-доша

Друга доша – Пітта, чи «та, що перетравлює». Особисто я уявляю Пітту як сяйливу розжарену стрілу. Це жар трансформації, це енергія елементів вогню та незначної кількості води. Розлад Пітти ви відчували під час гарячки, діареї, висипів на шкірі чи акне, емоційного перезбудження, нападів злості й розпачу.

Пітта різка, масляниста, легка та нестабільна. У фізичному тілі вона керує травленням і метаболізмом. Саме завдяки теплу цієї сили температура організму тримається на рівні 36,6 °C. Нашому розумі та духові Пітта дарує проникливість і вміння бачити ситуацію чітко й неупереджено.

Якщо ви постійно зустрічаєте чоловіків, які лишень вас руйнують і не здатні на серйозні взаємини, у вас слабка Пітта-доша на ментальному рівні. Ви відчуєте, що ваше ментальне полум'я міцнішає, коли почнете відокремлювати зерно від полови і робитимете це з легкістю та люб'язністю. Це стосується не лише розсудливості у виборі коханців, а й рішень, які ми ухвалюємо з друзями, на роботі чи навіть купуючи продукти. Якщо ми правильно використовуємо вогонь Пітти, перед нами відкривається вся правда про себе й інших. Якщо ж баланс доші порушено, нас переповнюють нав'язливі ідеї і ми стаємо надто критичними. До прикладу, люди, котрі завзято намагаються перебудувати на свій штиб емоції інших чи керувати життям дитини, яка вже давно виростає.

У вас переважає Пітта-доша, якщо:

- Маєте підтягнуте тіло і добре розвинені м'язи, кістки середнього розміру.
- Обличчя загострене, середні за розміром ямкуваті очі.
- Злегка масна шкіра, колір обличчя червонуватий, з рум'янцем.

- Шкіра чутлива, схильна до висипів та акне.
- Під час розладів травлення у вас частіше виникає діарея.
- Волосся рано посивіло.
- Вас називають нестримною.
- У вас відмінний гострий розум, ви уважні. Вам часто здається, що саме ви знаєте, як усе має бути.
- Ви наділені лідерськими якостями, вам важко йти за кимось слідом у групі.
- У вас тонке і світле волосся.
- Маєте прекрасний апетит. Усім відомо, що, коли ви голодні, ви починаєте злитись і дратуватися.
- Ви часто відчуваєте спрагу.
- Усім друзям відомо, що краще триматися подалі й не наражатися на небезпеку, якщо ви раптом не поїли.
- Коли відчуваєте дисбаланс, вас тягне до гострої їжі.
- Втрачаючи ментальну та емоційну рівновагу, ви стаєте напруженою, злою чи роздратованою. Ви також починаєте критично ставитися до інших та до себе.
- У вас регулярний менструальний цикл, із середньою чи помірною кількістю виділень.
- Ви гостріше відчуваєте спеку, ніж холод.
- Темп мовлення середній, тон різкий та глибокий, слова можуть лунати войовничо чи осудливо, якщо втрачаєте баланс.

- Пульс у спокійному стані коливається від 70 до 80 ударів за хвилину.
- У вас кольорові сни, іноді в них трапляються спалахи вогню, війна чи насильство.
- Вам подобається витратити гроші на розкішні речі.

## Капха-доша

Капха – це третя доша, або «та, що зв'язує». Розкішна й змащена Капха втілює спокій і незворушність гір, безпеку материнської утроби, цілковиту довіру сімейних ритуалів. У моїй уяві вона повстає як архетип люблячої матері – пишнотілої, з великими грудьми, неквапливої й закономірної, як висхідне сонце. Капха поєднує такі елементи, як земля й вода. Це м'язи, жирова тканина, рідина та кістки, все те, що змащує й підживлює наш організм і допомагає йому залишатися сильними. Капха також відповідає за лімфатичну систему та слизові оболонки. Їй притаманні такі ознаки, як стабільність, важкість, вологість і незворушність.

На тоншому рівні вона відповідає за почуття прив'язаності. Якщо ж баланс Капхи порушено, прив'язаність може перетворитися на хворобливе бажання володіти чи навіть на патологічну залежність. Вас коли-небудь звинувачували у тому, що у стосунках ви намагаєтеся «задушити» партнера? Це є ознакою того, що у вас переважає Капха. Люди типу Капха і досі зберігають любовні послання шкільних залицяльників, а в їхній оселі живе зоопарк подарованих м'яких іграшок. І хоча усі три доші схильні набирати вагу, людям з яскраво вираженою Капхою найтяжче позбутися зайвих кілограмів (зате легко найшвидше їх набрати).

У вас переважає Капха, якщо:

- Маєте щільну статуру і кругле обличчя.
- Ви іноді кажете: «Я гладшаю, лише поглянувши на їжу».

- Загалом у вас округлі форми.
- Маєте пухкенькі щоки і м'ясистий ніс.
- У вас великі круглі очі. Вам казали не раз, які ж вони красиві.
- Люди хвалили вашу шкіру, просили дозволу до неї доторкнутися, захоплюючись її м'якістю. Ваша шкіра добре зволожена, проте, коли відчуваєте дисбаланс, організм схильний до кістозного акне.
- У вас міцні і здорові зуби та ясна.
- Волосся товсте, кучеряве, важке і гладеньке.
- Суглоби великі й добре змащені. Ви не відчуваєте болю чи скрипу. Суглоби не схильні до запалення.
- Зрідка відчуваєте спрагу.
- Апетит стабільний, не конче великий.
- У вас повільне травлення, після їжі можете відчувати важкість.
- Випорожнення великого обсягу, іноді зі слизом.
- Ви чимало уприваєте, а ваш піт має солодкуватий запах.
- Ви стабільні й ґрунтовні. Друзі завжди можуть розраховувати на вас.
- Ви є втіленням любові, проте, коли втрачаєте рівновагу, вас переповнює почуття власництва та надмірної сентиментальності.
- Загалом ви спокійні й послідовні.
- Відчуваючи дисбаланс, ви схильні до захаращення.

- Температура тіла прохолодна, але не холодна.
- Менструальний цикл регулярний із середньою чи великою кількістю виділень.
- Коли організм працює як слід, ви спите міцно. Полюбляєте довго спати, тому іноді можете відчувати труднощі з раннім підйомом.
- Мовлення повільне, тон лагідний, слова солодкі.
- Пульс у спокійному стані коливається від 60 до 70 ударів за хвилину.
- Сни романтичні. Вам сняться секс, сніг, затоплені водою місця, наприклад, гірські озера.
- У вас товстий гаманець. Ви знаєте, як відкладати гроші.

## Ваша конституція

Під час народження ви були наділені ідеальною, притаманною саме вам сполукою п'яти елементів (ефір, повітря, вогонь, вода та земля), які створили вашу унікальну дошу. Так само як унікальність відбитків пальців кожної людини на планеті, поєднання елементів у кожному окремому організмі є неповторним і прекрасним. Комбінацію елементів під час народження називають «пракруті» [ПРА-КРУ-ТІ]. Термін, що означає «природа» чи «першотворення». Тобто, якщо ви народилися брюнеткою з широкими кістками, яскравими зеленими очима та запальною вдачею, навряд ви станете худенькою карокою блондинкою з природженим спокоем (звісно, волосся можна перефарбувати, придбати кольорові лінзи, багато медитувати, однак ваші розкішні стегна залишаться з вами на все життя).

Із плином життя деякі з наших природжених якостей лишаються незмінними, проте з роками більшість людей втрачає баланс. На те є кілька причин, і ось деякі з них:

- Робота, що висмоктує останні сили.

- Шалений темп, який блокує емоції і не дозволяє їх виражати належним чином.
- Самотність та відчуженість.
- Відмова від корисної, домашньої їжі.
- Отруйні стосунки.
- Материнство без належної підтримки.
- Відчуття, ніби ви живете чужим життям, нехтуєте власним покликанням, що потребує вираження.

То яка ж у мене доша?

Насамперед іще під час народження вас наділено властивою лише вам дошею (пракріті). Тобто тим, що залишається без змін: це кістки, колір очей, вдача. Якщо ви дали відповіді на запитання вище, природженою е доша з найбільшою кількістю «галочок». Існує також та, що вибивається з рівноваги (вікріті) або ж перебуває у дисбалансі саме зараз.

Цілком імовірно, ваша природжена доша може саме зараз збігатися з тією, що втратила баланс. Або ж зовсім навпаки. Тобто природа вас наділила Капха – дошею, ви спокійна, лагідна, незворушна, непохитна і вирите у безумовну любов. Проте через стрес на роботі, стосунки, гроші, дітей – список можна продовжити, – Вата взяла гору над вашим розумом і перетворила вас на неспокійну й тривожну, ще й докинувши проблеми зі сном. Отже, ваша пракріті – Капха (тобто те, чим вас було наділено під час народження), вікріті – Вата (нинішній дисбаланс енергії Вати).

Наведу ще один особистий приклад. За моїми підрахунками, під час народження мене наділили близько 40 відсотками Пітті, 35 відсотками Вати і 20 відсотками Капхи. Проте я мала період у житті, коли щосили намагалася приборкати тривогу і несприйняття власного тіла. Думки не давали спокою, мені забракло

спокою та впевненості. І хоча моєю панівною дошею є Пітта, я відчувала порушення саме Вати. То яку ж слід лікувати? Звісно, ту, що хворіє! Розгляньмо прояви кожної з дош під час дисбалансу, а також з'ясуємо, що робити, щоб їх гармонізувати. Це допоможе прояснити, як саме розпочати збалансування доші.

## Вата

Якщо Вата збалансована:

- У вас прекрасне травлення. Регулярне випорожнення кишечника без затримок та ускладнень.
- Ви сповнені жвавості й енергії. Імунна система працює як слід.
- Вам кортить творити, ви відчуваєте жагу до життя.
- Вам хочеться спілкуватись і підтримувати стосунки з іншими.
- Розум гострий, ви відкриті до нового.
- Міцно спите усю ніч і прокидаєтеся бадьорою.
- Хвилювання та тривога можуть вряди-годи виникати, але, щоб приборкати їх, ви просто заспокоюєтесь і даєте собі час відпочити.

Якщо баланс Вати порушено і її треба заспокоїти:

- Ви легковажні й розгублені.
- Надзвичайно тривожні.
- У вас затримки випорожнення кишечника і надмірна кількість травних газів.

- Шкіра стає жорсткою та грубою, з'являються сухість, тріщинки.
- Тканинам бракує соковитості, як і вашому життю. У вас з'являється відчуття незадоволення.
- Ви виснажені й перевтомлені, однак не можете розслабитись і відпочити.
- Ви прокидаєтеся в проміжку з 2:00 до 4:00 без будь-якої на те причини.
- Вам важко ухвалити рішення.
- Ви гіперчутливі, легко піддаєтеся впливу зовнішніх чинників та поглядам інших.
- Ви не здатні тримати інших на здоровій і безпечній дистанції, тому іноді можете звалити на свої плечі їхні проблеми.

Примітка: Час від часу кожен відчував дисбаланс Вати у своєму тілі. Він проявляється в больових відчуттях, спазмах, бентезі, сумнівах, хвилюванні, здутті живота, закрепах, сухості шкіри і піхви, застудах.

Як угамувати порушення Вати:

- Подумайте про своє життя як про щось тепле і вологе. Теплі ванни, теплі тушковані страви, зігрівальні приправи, теплі слова підтримки (собі й іншим) розтоплять прохолодний характер Вати. Змащуйте шкіру оліями, робіть те, що надає вам чуттєвості: поплавайте в океані (якщо вода тепла!) і додайте до салату олії авокадо. Робіть те, що зможе вас більше зволожити.
- Зменшіть кількість сирих і легких страв у раціоні.
- Вживайте теплу їжу з високим вмістом жирів, наприклад, авокадо, батат й інші м'ясисті овочі.

- Віддайте перевагу натуральним й органічним продуктам, важким, зігрівальним, солодким, кислим та солоним.
- Приправляйте страви.
- Відпочиньте від алкоголю, ліків, цигарок і кави.
- Поспіть. Подаруйте собі розкіш спати стільки, скільки вам заманеться.
- Почніть щоденно медитувати, вправляйтеся в повільній йозі та оберіть час на прийом їжі.
- Відчуйте тепло дотику друга, коханої людини, дитини чи спеціаліста з тілесно орієнтованої терапії. Надлишок Вати зменшується завдяки дотику. Використовуйте кунжутну олію, якщо у вашому організмі немає токсичних речовин. (Щоб визначити прояви та ознаки інтоксикації організму, зверніться до 6 розділу.)
- Огортайте себе теплом.
- Проведіть час на природі, не забудьте про тривалу прогулянку. Якщо стоїть тепла пора, поспіть надворі.

## Пітта

Якщо Пітта збалансована:

- Травлення чудово працює. Кишківник випорожнюється раз чи двічі на день, не виникає свербежу під час сечовипускання.
- Відсутність запалень.
- У вас здоровий потяг до життя. Ви вмотивовані, сповнені хоробрості та лідерських якостей.

- Шкіра не масна, без акне.
- Ви зосереджені, ваша мова чітка й зрозуміла, вона мотивує та надихає інших.
- Ви не перегріваєтеся й вас не мучить спрага.
- Думки ясні, ви сконцентровані.
- Вкладаєтеся спати близько 22:30 і прокидаєтеся бадьорим(-ою).
- Злість чи напруга вряди-годи можуть зростати, проте помітивши їх, ви швидко заспокоюєтеся.

Якщо баланс Пітти порушено і її треба остудити:

- Ви перебуваєте у стресі та напрузі.
- Ви забагато критикуєте, намагаєтесь усім керувати, напружені, схильні до перфекціонізму.
- Спрямовуєте свою злість на інших.
- У вас діарея, печія, свербіж під час сечовипускання.
- Шкіра червона, гаряча й масна. В організмі можуть відбуватися такі запальні процеси, як свербіж у процесі випорожнення кишковика, вугрі чи висипи.
- Життю бракує солодкого.
- Відчуваєте злість, нетерплячку та роздратування.
- Допізна чимось заклопотані, найімовірніше, роботою, і лягаєте спати не раніше від півночі чи другої ночі.

Примітка: Кожен час від часу відчуває дисбаланс Пітти. Його прояви: підвищена кислотність, жар, запальні процеси, припливи крові, больові відчуття, злість, гнів, критиканство, діарея чи закрепи, сухість і застуди.

Як угамувати хворобливу Пітту:

- Уявіть своє життя як щось прохолодне та солодке. Поплавайте в річці, побудьте на свіжому повітрі, говоріть іншим і отримуйте у відповідь солодкі слова ніжності.
- Вживайте охолоджувальні продукти на кшталт м'яти, фенхеля, огірка, кокосової олії, а також кокосової води.
- Приправляйте їжу такими заспокійливими і охолоджувальними приправами, як зіра, коріандр, м'ята та кардамон.
- Зменшіть кількість алкоголю та кави.
- Прогуляйтеся під Місяцем.
- Купуйте троянди. Нанесіть кілька краплинок ефірної олії на зап'ястя й шию.
- Уникайте гострих страв, гарячої ванни, сауни і спекотної погоди.
- Додайте в холодну воду чайну ложку насіння фенхеля. Пийте якомога частіше.
- Розслабтеся. Не забувайте про спонтанність.
- Не забувайте їсти регулярно і не пропускайте обід.

Капха

Якщо Капха збалансована:

- У вас прекрасне травлення. Випорожняєтеся щонайменше раз на день, не відчуваєте важкості.
- Тіло сильне, а думки спокійні.
- Ви вірні, люблячі, на вас можна покластися. Ви готові підтримати інших і себе. Ви прощаєте й відпускаєте.
- Маєте достатню кількість енергії та добрий імунітет.
- Шкіра м'якенька та гладенька.
- В тілі достатньо рідини.
- У вас оптимальна вага, з огляду на зріст і структуру кісток.

Якщо є дисбаланс Капхи та необхідність її стимулювати:

- Ви не відчуваєте смаку до життя, не маєте бажання прокидатись і рухатися далі.
- Відчуваєте важкість та незграбність.
- З'являється надлишок слизу, закладений ніс чи інші респіраторні хвороби.
- Ви надто сентиментальні, нав'язливі чи жадібні. Починаєте обставляти себе речами.
- Травлення сповільнюється, у виділеннях з'являється слиз.
- Шкіра стає липкою та блідою.
- Ви починаєте набирати зайву вагу.
- Зловживаєте сном і відчуваєте слабкість.

Примітка: Кожен із нас час від часу відчуває порушення Капхи, ознаками якого є млявість, закрепи, надлишок слизу, затримка рідини в організмі, біль у суглобах, набирання ваги, відчуття важкості, слабкість, нездорове відчуття прив'язаності та жадоба.

Як стимулювати порушення Капхи:

- Вживайте найголовнішу і найбільшу страву на обід, коли травлення працює найкраще. На вечір лишіть щось легке. Наприклад, суп чи зелень із приготованими в пароварці овочами. Смажені та запечені страви також годяться для відновлення Капхи, адже вони змушують воду випаровуватися.
- Додавайте до страв приправи, котрі мають зігрівальний ефект, як-от часник, кориця, цибуля, каенський перець, пір та імбир.
- Не лягайте спати вдень. Прокидайтеся разом із сонцем.
- Більше тренуйтеся.
- Робіть масаж тіла сухою щіткою.
- Уявляйте, що все, що ви робите, є легким і рухливим. Будьте спонтанні. Візьміть та й гайніть світ за очі.

Ключові ідеї

- Ефір, повітря, вогонь, вода й земля – це п'ять елементів.
- Ці елементи являють собою фізичні та метафоричні сили, що допомагають зрозуміти світ матерії й енергій, а також взаємозв'язок речей. Вони є архетипами, але водночас мають практичне застосування.

- Підґрунтям аюрведи виступає уявлення про наявність трьох типів конституції, дош – сил, які легко втрачають баланс.
- Вата – кінетична енергія (рух). Пітта – енергія метаболізму (трансформація). Капха – потенціальна енергія (стабільність і надійна робота організму).
- Найімовірніше, у вас переважає одна чи дві з цих дош. Зрідка три доші представлено пропорційно.
- Пракриті – комбінація дош під час народження, незмінна протягом усього життя. Порушення балансу доші на даний момент зветься вікриті.

### Практичне завдання

Дістаньте щоденник і дайте відповідь на такі запитання: Яка доша чи поєднання дош найкраще описують ваші звички? Яка з дош зараз хворіє?

Як ви відчуваєте силу Вати у житті, позитивно чи негативно? А як щодо Пітти? Капхи?

Які з проявів цих сил ви відчуваєте в своєму тілі, розумі й житті зараз? Справи йдуть добре чи є труднощі? Відчуваєте холод чи спеку? Жвавість або застій? Легкість або важкість? Невпорядкованість або стабільність? Захват або пригнічення? Світло чи темряву? Плутанину чи ясність?

### 4. Ваша прониклива і вразлива сутність

Тепер ви почали розумітися на дошах, а отже, можемо заглибитися в тонші аспекти здоров'я та добробуту за аюрведою. Можливо, ви запитаете себе: «Гаразд, і що ж буде, коли я почну відновлювати баланс дош? Ці сили просто зникнуть?» І не сподівайтесь. Власне, коли доші з попереднього розділу збалансовані, вони стають нашими найкращими союзниками. Тобто те, що

колись було слабкістю, перетворюється на силу, яка зміцнює тіло, розум і душу та допомагає справджувати життєві цілі.

Одна з найголовніших концепцій аюрведи твердить, що, згармонізувавши доші, ми даємо змогу найтоншим силам та енергії, що їх живлять, вільно протікати по організму та зміцнювати його. Кожна з дош містить енергетичні сили: «прану», «теджас» та «оджас» і наділяє нас ними. Прана – це витончена енергія Вати, рушійна сила усіх процесів, дихання і руху. Теджас – енергія Пітти, або ж наша здатність до трансформації, це світло відкриттів і людське тепло. Оджас – невловима енергія Капхи, що відповідає за імунну систему, психічну стабільність і здатність тіла до відновлення й регенерації. Ці три тонкі енергії доповнюють одна одну і являють собою позитивні якості Вати, Пітти та Капхи, які сприяють зціленню душі та тіла. Зараз трішки поясню. Так само як фізичне тіло складається з речовин, які ми їмо, перетравлюємо й трансформуємо у м'язи та шкіру, тонке тіло створене з чуттєвих, енергетичних речовин і досвіду, що їх споживаємо й трансформуємо в емоції та душевний стан. Іншими словами, ви – це те, що ви їсте, бачите і відчуваєте. Якщо ми хочемо зрозуміти власне тонке тіло, конче слід критично оцінити, які враження і відчуття маємо завдяки емоціям, інтуїції, розуму та духовним зв'язкам.

Особисто я відчуваю, як мій розум і тіло перетравлюють найдрібніші емоції, що ними їх годую. Так, наприклад, якщо я протягом годин стирчу в Інтернеті посеред чорної діри Pinterest чи стрічки новин у Facebook, мене накриває втома, а іноді ще й смуток. Водночас, коли я залишаюся надворі після вечері серед місячного сяйва і поринаю у співи цвіркунів, мені навіть кортить помолитися. Цвіркуні та місячне сяйво мене підживлюють, а Інтернет (у великій кількості) навпаки, спустошує.

Отже, існують чуттєві сприйняття та враження, які нас оздоровлюють. Ви можете створити власний список «їжі», що підживлює чутливість. Для мене це захід сонця, музика Джилліана Велча, дитячий сміх, сльози щастя і запах щойно спеченого хліба. Ваш перелік буде іншим, та з енергетичного погляду найголовніше те, чи ви себе живите, чи, навпаки, отруєте.

Ці найтонші енергії існують не лише на чуттєвому рівні, на них також впливає матеріальний світ їжі, звичок і навіть погоди. На жаль, телевізійні новини також впливають на здоров'я тонкого тіла. Оскільки жоден із нас не може жити у власній вигаданій бульбашці, то коли обираємо, чим заповнювати свій час, мусимо брати до уваги ці впливи.

Отже, так само як впливаєте на здоров'я, дотримуючись здорового харчування, ви можете позитивно вплинути на власне духовне тіло завдяки дихальним вправам, заспокійливим процедурам, розвитку концентрації та споконвічної прекрасної любові. Починаючи збалансовувати доші, ми сприяємо утворенню найтонших енергій і стаємо на крок ближче до реалізації наших бажань і розуміння того, ким ми є насправді. А тепер розгляньмо кожен з цих енергій докладніше.

Прана – провідна сила розуму

Прана [ПРА-НА] – то є справжнє диво. Вона вдихає життя й активує дихання, думки, нервову систему та емоції. Поки фізичне тіло керує механічними процесами, дивовижна сила прани допомагає крові перекачуватися, серцю битися, забезпечуючи належний обмін речовин. З погляду західної медицини прану можна сприймати як автономну нервову систему. Це той прояв мудрості тіла, яким ми управляємо несвідомо. Візьмімо до прикладу дихання: цей процес не треба планувати, він відбувається сам собою. Аюрведа тлумачить прану дещо глибше. Ця цілюща та найтонша енергія Вати (повітря й ефір) наявна в багатьох біологічних системах організму, дозволяючи нам удосконалювати й розширювати усвідомленість. Ми краще відчуваємося після йоги, оскільки завдяки їй змінили власну прану. Ми змусили рухатись енергію, що затрималася в плечах після проведеного за комп'ютером робочого дня, зруйнували утворені в ній дрібні закупорки. Енергія також закупорюється, коли нас постійно переповнюють отруйні думки. Я ніколи не зможу піти з цієї роботи. Я ніколи не знайду своєї половинки. Мое тіло (фінанси, чоловік, життя...) ніколи не зміниться.

Прана блокується, якщо ми без упину виконуємо купу справ одночасно, постійно користуємося технікою, зловживаємо кавою і перебуваємо у стані повсякчасної перевтоми. Людина зі здоровою праною енергійна, їй легко дихати, у неї чудовий кровообіг і координація рухів, вона швидко пристосовується до змін. Їжте свіжі натуральні продукти, щоб покращити прану. Пересмажена й переварена ресторанна їжа, термічно оброблені харчові продукти, консерви, навіть якщо вони «корисні», – енергетично мертві. У них немає життєвої сили. Пранаяма (свідомий контроль над енергією) покращує прану. Усвідомлені заняття йогою, китайське бойове мистецтво тайцзіцюань, а також ритуальні танці допомагають

звільнити енергетичні канали і збільшити потік прани в організмі.

Почніть зараз і відчуйте власну прану

Сядьте зручно і заплющте очі. Кілька разів глибоко вдихніть. Розслабтеся, нехай ваше дихання стане глибоким та рівним. Відпустіть думки, емоції, біль чи смуток і зосередьте увагу на животі. Тепер зверніть її на пупок. Правило просте: ваша прана йде слідом за вашою увагою. Тонка енергія прани лине туди, де ви концентруєте власну увагу. Можливо, ви відчуєте більше енергії в ділянці живота, щось на кшталт вихруватого світла, спалахів чи теплого медово-золотого сяйва. Ви можете й нічого не відчувати. І це нормально. Нагадую, прана йде слідом за вашою увагою, отже якщо ви зосереджені, вона працює. Упродовж кількох хвилин простежте за власною праною, кілька разів спробуйте зібрати увагу і відчувати, як уроджена провідна сила розуму рухається до пупка, відкриваючи вам першу найтоншу енергію.

Теджас – сила, яка запалює вогонь

Теджас [ТЕД-ЖАС] – яскраві промені внутрішнього сяйва. Це цілюща й тонка енергія Пітті. Це жар трансформацій, запал думок і сила, що пробуджує наше сяйво. В організмі ця сила виражена травною системою, яка перетворює їжу на поживні речовини. Вона наділяє тіло здатністю розпізнавати світло й спрямовувати його в потрібне річище. Це сяйво випромінюють закохані. Коли кажуть: «У її очах вогонь», – то це якраз енергія теджас.

Теджас – це найтонша сила божественності, яка живе всередині нашого ества і змінює нас. Нам усім відомо, що гарні уроки йоги, відпочинок у горах та дивовижна церковна служба мають нетривалий позитивний ефект. Ми й справді почуваємося краще, змінюється наше сприйняття. Проте скільки це триває? Досить одного затору, сварки з чоловіком чи шаленого робочого дня – і ми знову повертаємося до старих звичок. Іноді здається, що позитивний ефект розтанув як дим, і ми миттю повертаємося до колишніх звичок і почуттів.

Теджас наділяє нас силою змінюватись. Один із варіантів перекладу теджас – «блиск», який утворюється від тепла чи вогню всередині, іскра божественного багаття. Уявіть, що це полум'я, яке спалює ваше его. Воно пожирає старі моделі поведінки, знищує думки і погляди, що перешкоджають досягати життєвих цілей. Завдяки теджас ми стаємо іншими. Відчути теджас можна, стоячи на межі життя та смерті. Власне, саме життя – це і є вогонь; руйнівній силі чи красі якого ми дозволяємо себе розплавити або набути іншої форми, засвоївши його уроки. Цю силу завжди помітно у блиску та сяйві людини, яка вабить до себе й розтоплює серця усіх довкола.

Людина з сильною енергією теджас сяє, її очі блищать, розум ясний, інтуїція чудова, вона хоробра, співчутлива і безстрашна. Підсилити теджас можна завдяки медитації, зосередивши увагу на пупку (на місці, де живе вогонь), а також дихальним вправам, очищувальній дієті та пікантним спеціям.

Розпочніть зараз і розпаліть внутрішнє сяйво

Сядьте зручно і заплющте очі. Глибоко вдихніть. Заспокойтеся, нехай подих стане рівним та глибоким. Відпустіть думки, емоції, біль чи смуток і зосередьте увагу на животі. Зверніть увагу на пупок. Перенесення уваги – це рух прани. Сконцентруйтеся на пупку, це саме те місце, де мешкає теджас. Щоразу, як у вас виникають думки чи емоції, звертайте увагу на ділянку живота.

Правило просте: сяйво енергії теджас є результатом постійної уваги (концентрації). Наприклад, завдяки сповненому любові поглядові ви змушуєте вогонь трансформації палати яскравіше. Ви підживлюєте енергію, яка дозволяє встояти серед спалахів життєвих випробувань та піднесенень. Підтримуйте вогонь теджас, залишаючись зосередженою і насолоджуючись природженою трансформаційною силою.

Оджас – живильна сила

Уявіть, що оджас [ОД-ЖАС] – це емність, у якій перебуває ваша нестримна енергія. Це головний запас енергії тіла й розуму. Це первинна сутність Капхи, що

на фізичному рівні відповідає за репродуктивну та гормональну системи, а також за спинномозкову рідину. Мені подобається асоціювати оджас із медом тіла. Це очищені й вишукані есенції рослин і решта речовин, що нас підживлюють. У той час як теджас – сила трансформації, оджас є силою, що потім употужнює ці зміни і підтримує їх. Це така собі психофізична емність, невидимий захисник.

Суспільство дещо нехтує цією життєвою силою, та чим більше її в нас, тим стійкіші ми до хвороб і негативних емоцій інших людей. Здорова енергія оджас слугує лагідним захистом від стресів та недуг, викликаних фізичними й психічними патогенами (енергетичним вампірам тут не місце!). Наша душа огорнута надійною і міцною оболонкою. Оджас наділяє нас відчуттям цілковитого задоволення життям. Як ви вже припустили, сучасна західна культура потерпає від хронічно низького рівня оджас.

Людина, у якої ця життєва сила здорова, є спокійною й задоволеною, має міцний імунітет і здатність чинити опір хворобам. Це один з найважливіших елементів, які нам треба в собі культивувати. Девід Фроулі, автор наукових праць із аюрведи та йоги, наводить приклад електричної лампи задля кращого розуміння цих трьох сил: «Уявіть, що прана – це енергія, скерована в лампу, теджас — електрична сила, а оджас – потужність лампи. Не збільшивши потужності, ви почуватиметесь обмеженим, незалежно від того, скільки енергії направлено в лампу»[9 - Lori Gaspar, “Dr. David Frawley: Reuniting Yoga and Ayurveda,” YOGA Chicago (July—August 2004), <http://yogachicago.com/2014/03/dr-david-frawley-reuniting-yoga-and-ayurveda/>. (Прим. авт.)].

Покращити оджас означає не просто збільшити обсяг цієї життєвої енергії, а насамперед не втратити її і не розгубити. У стані надмірного збудження, тобто якщо сидите годинами в Інтернеті, п’єте забагато кави, невпинно надсилаєте повідомлення друзям, ви втрачаєте такі обсяги енергії через п’ять органів чуття, що й важко собі уявити. Зрештою, ми відчуваємо спустошення, яке може призвести до депресивних станів та надзвичайного хвилювання. «Пратьягара» – практика опанування чуттів шляхом зменшення мовної та сексуальної активності, достатньої кількості сну та відпочинку – допомагає зберегти життєво важливу енергію. Отже, коли наступного разу відчуєте брак сили, зазирніть усередину замість того, щоб шукати порятунку ззовні. Мені до вподоби просто лягти і дослухатися до відчуттів у тілі, концентруючи увагу всередині, та вивільняти застою енергію назовні.

Розпочніть зараз і відчуйте зв'язок з енергією оджас

Ця вправа допоможе відчути силу власного енергетичного запасу. Сядьте зручно і заплющте очі. Кілька разів глибоко вдихніть. Розслабтеся, нехай ваше дихання стане рівним і глибоким. Облиште думки, емоції чи біль і сконцентруйте увагу в ділянці живота, тримаючи її там доти, аж доки не з'явиться якесь відчуття. Потім повільно переведіть увагу на серце. Пригадайте мить, коли вас переповнювало почуття глибокої любові. Можливо, це народження дитини, любові з коханою людиною, міцні обійми батьків чи блаженство, яке ви відчуваєте, допомагаючи іншим. Можливо, це той момент, коли ви дозволили собі бути цілковито вразливим. Якщо до місця концентрації уваги додати любов, життєва сила оджас

Кінець ознакомительного фрагмента.

notes

1

«Burning Man» (Палахкуча людина) – щорічний восьмиденний мистецький фестиваль, що проходить у США, в пустелі Блек-Рок. (Тут і далі прим. перекл., якщо не зазначено інше.)

2

Шривідья – тантрична традиція. Означає «Вище Знання», або «Вище Вчення». Це давня наука про світобудову, про місце і призначення в ньому людини, про людську душу та про Всесвіт, у підґрунті якої три прояви богині Шакті.

3

ParaYoga (парайога) – напрямок йоги, заснований Родом Страйкером.  
[www.parayoga.com](http://www.parayoga.com)

4

Marc Halpern, Principles of Ayurvedic Medicine (Nevada City, NV: The California College of Ayurveda, 2007), 17. (Прим. авт.)

5

Domonik Wujastyk, ed., The Roots of Ayurveda: Selection from Sanskrit Medical Writings (New York: Penguin Books, 2003). (Прим. авт.)

6

Acharya Vaidya Yadavji Trikamji, ed. and trans., Charaka Samhita, with Ayurveda-Dipika Commentary of Chakrapanidatta, fifth edition (Varanasi: Chaukhamba Sanskrit Samsthan, 2001). (Прим. авт.)

7

“Insufficient Sleep Is a Public Health Epidemic,” Centers for Disease Control and Prevention, accessed April 2014, <http://www.cdc.gov/features/dssleep/>; Institute of Medicine, *Sleep Disorders and Sleep Deprivation: An Unmet Public Health Problem* (Washington, DC: The National Academies Press, 2006). (Прим. авт.)

8

Mark Hyman Rapaport, Pamela Schettler, and Catherine Bresee, “A Preliminary Study of the Effects of a Single Session of Swedish Massage on Hypothalamic-Pituitary-Adrenal and Immune Function in Normal Individuals,” *Journal of Alternative and Complementary Medicine* (September 2010), <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3107905/>. (Прим. авт.)

9

Lori Gaspar, “Dr. David Frawley: Reuniting Yoga and Ayurveda,” *YOGA Chicago* (July—August 2004), <http://yogachicago.com/2014/03/dr-david-frawley-reuniting-yoga-and-ayurveda/>. (Прим. авт.)

----

Купить: [https://telnovel.me/s-lkoks\\_ket/zdorova-schasлива-seksual-na-mudr-st-ayuverdi-dlya-suchasno-zh-nki](https://telnovel.me/s-lkoks_ket/zdorova-schasлива-seksual-na-mudr-st-ayuverdi-dlya-suchasno-zh-nki)

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)