

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 відправним 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* (священні 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 моему 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, змашувала 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 моему 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 усевіт 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, їм 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 регенерують¹. 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,

¹ Acharya Vaidya Yadavji Trikamji, ed. and trans., *Charaka Samhita, with Ayurveda-Dipika Commentary of Chakrapanidatta*, fifth edition (Varanasi: Chaukhamba Sanskrit Samsthan, 2001). (Прим. авт.)

прості складники життя: харчування, сон і те, яким чином ви поспілкуватиметеся 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, годинки вистачить — із людиною, яку ви по-справжньому кохаєте, можуть перевернути світ догори дриг'ом. 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 — підґрунтя 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 реалізовувати ваш потенціал. Тому, щоб залишатися неперевершеною, сучасною і мудрою жінкою, слід підживлювати власний двигун найякіснішим пальним.

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 слухною ідеєю. Також важливо знати, як готувати і поєднувати продукти, щоб вони легко перетравлювалися. Постійне споживання продуктів, які нам не підходять (залежно від до пори року чи конституції тіла), призводить до дисбалансу та хвороб.

СКЛАДНИК № 2: СОН

Щастя, страждання, підживлення,
виснаження, сила, слабкість,
потенція, безпліддя, ерудичія,
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 роботі¹. 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 потерпаете від безсоння, зазирніть у 9 розділ за порадами, як умить поринути у сон немовляти.

СКЛАДНИК № 3: СЕКС

Поки губи цілують і бачать очі,
Доти житиме Це і даруватиме тобі
життя.

Ватсьяяна Малланага, «Камасутра»

¹ "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.)

Хто практикував аюрведу, ті зятато 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 вміння 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,