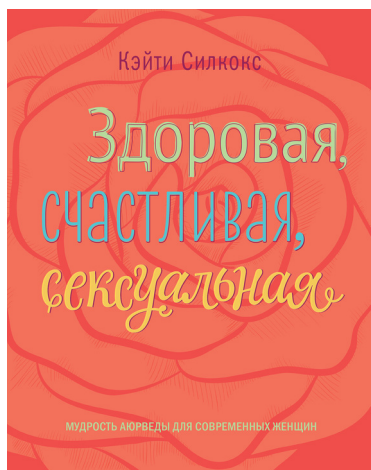




Кэйти Силкокс
Здоровая, счастливая, сексуальная.
Мудрость аюрведы для современных женщин

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=12250487

Здоровая, счастливая, сексуальная. Мудрость аюрведы для современных женщин / Кэйти

Силкокс: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2016

ISBN 978-5-00057-712-7

Аннотация

Эта книга – своего рода справочник по женскому здоровью: от сияющей кожи до полноценной сексуальной жизни. Автор, известный на Западе преподаватель йоги, собрала в ней упражнения, медитации, рецепты и древние ведические практики, которые нисколько не противоречат современной жизни и возвращают женщине покой и внутреннее равновесие.

На русском языке публикуется впервые.

Содержание

Предисловие	5
От автора	8
Введение. Так что же такое аюрведа?	11
Безоговорочная честность и осознанность	12
Мать-природа? А как быть тем, кто живет в мегаполисе?	13
Как пользоваться этой книгой и избежать перегрузки информацией	14
Часть I. Философия	15
Мой путь к аюрведической философии	16
1. В гармонии с Великой матерью	17
Здоровье в аюрведе	17
Три столпа здоровья	18
Первый столп. Еда	19
Второй столп. Сон	19
Третий столп. Секс	20
Повесьте это на холодильник	21
Основные мысли	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24
Комментарии	

Кэйти Силкок Здоровая, счастливая, сексуальная. Мудрость аюрведы для современных женщин

Katie Silcox

Healthy

Happy

Sexy

Ayurveda Wisdom for Modern Women

Atria Paperback

New York London Toronto Sydney New Delhi

Beyond Words

Hillsboro, Oregon

Издано с разрешения Atria Books, a division of Simon & Shuster Inc. и литературного агентства Andrew Nurnberg

Дизайнер Devon Smith

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс».

© Katie Silcox, 2015

© Издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2016

* * *

*Моей родной маме, Вере Джесси Силкок. И Роду Страйкеру
из Йогагира, который рассказал мне о моей Великой матери.*

Предисловие

Эта книга может кардинально улучшить качество вашей жизни. В это трудно поверить, особенно если вы не знакомы с аюрведической системой и глубочайшей мудростью, лежащей в ее основе. Трудно разом осознать все потенциальные дары аюрведы¹: главным образом потому, что цель этой системы – обретение здоровья и благополучия во всех сферах жизни. В западной культуре редко встречается такой всеобъемлющий подход. По телевизору такого не увидишь. Об этом не говорят знаменитости, рекламируя свои секреты здоровья и красоты. Нас не учат аюрведе в школе, и современные врачи – даже эксперты в своей области – редко владеют этими знаниями. Поэтому книга, которую вы держите в руках, – настоящий дар: в ней четко, без лишней теоретизации и с истинным пониманием современных реалий рассказывается, как сделать нашу жизнь такой, какой каждый в глубине души мечтает видеть: здоровой, счастливой и полноценной.

Давайте признаем, человек стал жить дольше, но вовсе не лучше. Несмотря на все доступные сегодня достижения высоких технологий, результаты исследований показывают, что в целом мы чувствуем себя менее счастливыми по сравнению с предыдущими поколениями. А здоровье наше во многом ухудшилось. Мы начали воспринимать многие распространенные болезни и недомогания как неминуемую плату за старение и увеличившуюся продолжительность жизни. Нам кажется, что бессонница – это не так уж страшно, потому что среди наших знакомых попросту нет людей, которые не страдали бы этим недугом. Аналогичная проблема связана с употреблением кофеина и других стимуляторов, без которых у современного человека уже просто не хватает сил выполнить все повседневные дела. Многие из нас постоянно испытывают фоновую тревогу, депрессию и беспокойство, а функции наших иммунной, пищеварительной и выделительной систем ослаблены. Кто-то осознаёт это, кто-то нет. Почти у всех современных людей наблюдается ухудшение памяти и концентрации и снижение либидо.

За последние лет десять тревога, уныние и хроническая усталость стали новой нормой. И, конечно, современная медицина и фармацевтические компании тут же подоспели с лекарствами, временно облегчающими симптомы. Поскольку все хотят чувствовать себя как можно лучше или хотя бы избавиться от боли, мы принимаем эти современные средства. Мы тратим миллиарды, но ни на шаг не приближаемся к главной цели: не мимолетному, а истинному счастью, крепкому здоровью и ощущению, что жизнь полна смысла.

Так было не всегда. Вспомните себя. Наверняка когда-то вы жили такой полной жизнью и чувствовали себя настолько хорошо, что казалось, лучше и быть не может. Помните это ощущение? А свое раннее детство? Для большинства людей именно детские годы – пример истинного здоровья (а истинное здоровье не то же самое, что отсутствие болезней). В древней традиции аюрведы это состояние, близкое к совершенному. В детстве оно есть у нас в избытке, ведь именно в этот период нас переполняют безграничный энтузиазм, любопытство и энергия. Когда-то все мы были полны сил, и все нам казалось в новинку. Мы жили в мире неограниченных возможностей. Каждое столкновение с действительностью несло волшебные открытия, как и мир внутри нас. И казалось, это никогда не кончится. А еще мы спали как дети, в буквальном смысле. Помните? Если вам повезло, это состояние длилось примерно до тридцати лет, а потом постепенно стало сходиться на нет. Именно тогда на нас навалились обязательства, стрессы, тревоги и ответственность, дали о себе знать естественные возрастные изменения, чрезмерное потребление алкоголя и нездоровое питание,

¹ Древняя медицинская система, сформировавшаяся в Индии за несколько веков до н. э. Здесь и далее там, где это не оговорено особо, примечания даны редактором.

нервы и типичные последствия существования в постоянном цейтноте. В какой-то момент все постепенно и незаметно стало меняться, и на смену вам прежнему, молодому и полному сил, пришел кто-то другой. Вы не изменились, но ваши прежде богатые ресурсы истощились. Большинство людей растрачивают свой запас выносливости, способности радоваться жизни, творческой энергии, сил, вдохновения, страсти и потенциальных возможностей еще до наступления среднего возраста.

Основная цель аюрведы – восполнить эти ресурсы и вернуть человеку его возможности и сам дар жизни. Об этом и пойдет речь в книге «Здоровая, счастливая, сексуальная». В мире не так много систем, изучающих путь к здоровью и благополучию и способных сравниться с глубоким и всесторонним аюрведическим подходом. И еще меньше учений, которые, подобно аюрведе, помогают людям улучшать качество жизни на протяжении уже нескольких тысячелетий. Но главное, несмотря на то, что это древняя практика, выдержавшая испытание временем, она как никогда актуальна для современного человека. Проблемы, которые стоят перед вами, реальны, вы пытаетесь решить их, не забывая о своих надеждах и устремлениях. Одним словом, для любого, кто стремится укрепить здоровье, ощутить прилив жизненных сил и умиротворение, расширить спектр своих возможностей, стать свободнее, счастливее, крепче спать и даже улучшить сексуальную жизнь, эта книга станет ценнейшим источником информации. В этом ее главная задача. Несмотря на множество полезных и подробных рекомендаций, цель книги проста: помочь вам обрести больше желаемых качеств и избавиться от ненужных.

Я очень рад, что именно Кэйти Силкокс направила свой талант на создание полной современной энциклопедии по аюрведе для начинающих. Мне посчастливилось знать Кэйти лично: она была моей ученицей более десяти лет, великолепно владеет материалом и сама олицетворяет эффективность аюрведической системы. Это ее страсть. Кэйти была свидетелем того, как благодаря этой древней науке ее подопечные менялись физически и эмоционально. На страницах своей книги она будет обращаться к вам как сестра, друг, внимательный и любящий наставник (к тому же не лишенный чувства юмора) и откроет перед вами все бесчисленные дары аюрведы. Под ее умелым руководством вы научитесь распознавать и развивать уникальные качества, делающие вас такими, какие вы есть, и узнаете о простых ежедневных решениях, которые помогут выявить лучшее в вас и обрести радость жизни.

Я сам прочувствовал огромную пользу аюрведической системы и видел, как благодаря ей жизни множества моих учеников изменились к лучшему. Поэтому я убежден, что, следуя мудрым советам из этой книги, вы вскоре почувствуете, что окрепли, зарядились вдохновением, начали радоваться жизни и меньше уставать. Все мы к этому стремимся. И все же мне бы хотелось, чтобы вы не забывали о более высокой цели аюрведы. Ведь ее главная задача не столько в оздоровлении тела, сколько в пробуждении духа.

Начав осваивать это глубокое духовное учение, вы вскоре поймете, что аюрведа представляет собой обширный и сложный комплекс знаний. Возможно, вас испугает объем информации для изучения. «Не бойтесь», – советует Кэйти. Знать наизусть содержание этой (или любой другой) книги об аюрведе вовсе не обязательно, не это главное. Это не теоретический труд, это книга для жизни: учебник для применения на практике. Вы можете начать пользоваться ею независимо от уровня знаний. Применяйте те рекомендации, которые глубже всего отзываются в вас, в вашем сердце. И вы будете бесконечно благодарны себе за это.

Аюрведа – одна из величайших и наиболее полных систем оздоровления, когда-либо разработанных человеком. Ее принципы помогут осознать вашу истинную сущность и достичь более устойчивого внутреннего баланса. По мере того как наладится это равновесие, ваш ум очистится и станет более сосредоточенным, а душа или дух засияют в полную силу. Одновременно и жизнь обретет более глубокий смысл. Вы начнете замечать красоту,

вернете свойственное детям умение изумляться миру и действительно поверите, что жизнь — это дар. Вы поймете, что можете поступать по велению сердца и умеете любить. Научитесь заботиться о себе и мире, в котором мы живем. В конце этого пути вам откроется ваше истинное «я», и вы станете тем человеком, которым задумала вас природа. Практическое применение того, что вы узнаете из этой книги, несомненно, положительно повлияет на вас, ваших близких и окружающий мир. Поэтому не ждите и не сомневайтесь. Приятного чтения!

Род Страйкер

От автора

Много лет мой круг общения составляли чудаковатые айтишники, чиновники, биржевые брокеры и бесконечная вереница коллег, которые втайне мучились от бессонницы. Потом я решила, что корпоративная Америка высасывает из меня душу. У меня возникло непреодолимое желание заглянуть в себя. Наблюдая, как люди, у которых есть деньги, машины, дорогая одежда и власть, отупляют свой ум алкоголем, лекарствами и прочими «обезболивающими», я понимала, что больше не могу этого выносить.

Я и сама страдала от множества факторов, нарушавших мое внутреннее равновесие. Я испытывала почти невыносимую постоянную тревогу, сидела на экспресс-диетах, чтобы избавиться от последствий поздних ужинов, не могла проснуться без кофеина и расслабиться без сигарет. Однажды начальник предложил мне перейти на более высокую должность с прибавкой к зарплате. Я вернулась домой и разрыдалась. Мне казалось, будто я стою на краю обрыва: на одной чаше весов был рациональный выбор (согласиться на новую должность), на другой – крик души, который велел мне спастись бегством.

Дело в том, что мне хотелось, чтобы моя жизнь была осмысленной, а деньги, красивые люди из деловой элиты и мое тогдашнее понимание мира не приближали меня к этому. Я мечтала жить полной жизнью – той, в которой мое сердце было бы постоянно открыто, и неважно, будет ли оно при этом разрываться от грусти или полниться восторгом. Мне хотелось жить в согласии со своим собственным Богом. Научиться слушать свое тело. Чувствовать запах травы и земли, узнать больше о мире растений.

И я отказалась от повышения. К счастью, у меня было достаточно денег, и я могла позволить себе сосредоточиться только на заботе о себе и своем здоровье (в моей прошлой жизни на это никогда не хватало времени). Я начала каждый день заниматься йогой и медитацией. С головой погрузилась в изучение систем оздоровления и прочла, кажется, все существующие труды по лекарственным травам, работе с энергиями, восточной философии и западным воззрениям на взаимосвязь, существующую между телом и душой.

Аюрведические термины

Аюрведические тексты написаны на санскрите, но в этой книге я старалась использовать как можно меньше древнеиндийских терминов. Однако в санскрите слишком много слов, которые очень красиво звучат, и их жалко заменять другими. У некоторых нет эквивалента в переводе, и поэтому их любопытно было бы выучить. Вы наверняка слышали, что в языке эскимосов десятки слов, обозначающих снег: настолько сложное у них восприятие. Древние ученые обладали столь же сложным восприятием тела и ума. Кроме того, санскритские термины – это не просто слова, а наполненные энергией звуки. Произнося их, мы на уровне чувств соединяемся с мудрецами-провидцами и матерями-шаманами, для которых аюрведическая наука означала саму жизнь. Надеюсь, вам понравится изучение новых экзотических слов. Как минимум, сможете поразить своими знаниями собеседников за ужином.

Вдохновленная своим увлечением, я отправилась путешествовать по свету и брала уроки у многих великих учителей, пытаясь раскрыть секрет гармоничной жизни. В Ладакхе²

² Историческая и географическая область, в настоящее время входящая в состав индийского штата Джамму и Кашмир,

я видела врачей тибетской медицины, которые исцеляли пациентов при помощи чудес или магии. Я любовалась танцем кружащихся суфиев³ на пляжах Гоа. Своими глазами видела, как математики с дипломами Массачусетского технологического плакали, узрев красоту золотого сечения в природе. Я изучала значение снов у шаманов в Марокко. В индийском Ченнаи⁴ узнала, как наши эмоции подспудно влияют на дыхание. Я медитировала с духами растений в Северной Калифорнии. Занималась с самыми знаменитыми наставниками и целителями Востока и Запада, практиковавшими аюрведу, даосизм⁵, тибетскую и индийскую тантру⁶ и йогу. И пробовала все, чему меня научили.

Из всех дисциплин, посвященных взаимосвязи физического и ментального здоровья, меня особенно привлекла йога, а точнее – аюрведа, оздоровительная система, которая применяется в йоге. Ее принципы и легли в основу этой книги. Древние практики самоисцеления оказались эффективными, простыми для интуитивного понимания, а их способность восполнять ресурсы – просто невероятной. Мои тело и душа нуждались в том, чтобы их любили, и аюрведа щедро отвечала этим потребностям. Чем больше я работала с ее принципами, тем спокойнее становилась моя тревожная душа. Тело окрепло и стало гибче. Я научилась работать со своими эмоциями, освоила методы оздоровления, которые подпитывали мое тело и наполняли его энергией. Я открыла новые мощные способы управления своей сексуальностью. Одним словом, я стала чувствовать себя комфортно в своем теле. Раньше оно было для меня объектом критики и казалось чужим, а теперь стало восприниматься как храм, достойный почитания и заботы. Я все еще продолжаю учиться: это путь длиною в жизнь. Но я глубоко благодарна за то, что Бог ответил на мои молитвы и открыл мне мудрость аюрведы. Теперь я знаю, что это спасло мне жизнь.

Мой первый учитель аюрведы, индийский йог А. Г. Мохан, часто говорил нам, полным энтузиазма воспитанникам, что для того, чтобы сохранить здоровье и достичь просветления, не обязательно есть индийскую еду и петь мантры.

«Все очень просто, – говорил он. – Ешьте то, что готовила для вас ваша бабушка. Это и будет самая полезная еда для вашего тела. Поклоняйтесь богам своих предков. Ваши душа и тело узнают и примут их».

«Но что, если наши бабушки кормили нас сосисками и синей газировкой из супермаркета?» – возразил мой внутренний голос.

В конце концов я поняла, что А. Г. Мохан имел в виду не конкретно мою бабушку и то, чем она меня кормила. Он говорил о бабушке как архетипе: самой мудрой, знающей толк в жизни, умиротворенной старушке, которую только способно нарисовать мое воображение. И я подумала: а что, если призвать на помощь коллективную мудрость всех наших бабушек и прабабушек? Я представила, как они режут лук морщинистыми руками, чтобы сварить куриный суп для простудившихся внуков. Почувствовала любовь и интуитивное знание, помогавшее им готовить простые лекарства из трав. Соединилась с древней мудростью, которая скрывалась в их смехе, рассказах и умении исцелять.

населена народами как индоевропейского, так и тибетского происхождения, иногда регион называют Малым Тибетом из-за схожести природы и культур.

³ Последователи мистико-аскетического течения в исламе. Слово «суфий» восходит к арабскому слову «суф» (грубая шерсть). Суфиями первоначально называли тех мусульманских мистиков, которые носили одежду из грубой шерсти как символ самоотречения и покаяния. Основными составляющими суфизма принято считать аскетизм, подвижничество и мистицизм.

⁴ Город на юге Индии, административный центр штата Тамилнад; ранее носил название Мадрас.

⁵ Китайское традиционное учение, включающее элементы религии, мистики, гаданий, шаманизма, медитационной практики, несущее также традиционную философию и науку.

⁶ Общее обозначение эзотерических традиций, использующих особые тайные практики и инициации, которые ведут к освобождению и духовному развитию, и считающих данные методы наиболее эффективными.

Моя внутренняя бабуля оказалась не только умудренной жизнью, она была еще и удивительно молодой и полной энергии. Это была не просто любящая бабушка, она оказалась очень деловитой. Эта старушка умела принимать роды, бинтовать раны и танцевать самбу, а могла взять и сорваться на фестиваль Burning Man⁷. Если звезды выстраивались нужным образом, она могла и сварить вкуснейший бульон с косточкой, и провести занятие йогой, и даже забыть обо всем на свете и раствориться во вспышках сильнейших множественных оргазмов. Летом ее кожа была гладкой, словно умащенной кокосовым маслом. Осенью она уходила в себя, как требовала того ее природа, заворачивалась в шерстяные одеяния и медитировала на луну. Зимой готовилась к грядущему возрождению, а весной распускалась, подобно пышной экзотической орхидее. Она чувствовала связь с временами года и, следуя своим внутренним понятиям о духовности, не боялась пренебречь канонами. Шаловливая богиня, она жила в полном согласии с самой главной и мудрой старухой – матерью-природой. Она жила внутри меня и требовала, чтобы ее выпустили. Живет она и внутри вас. Эта бабушка и есть та сила, которую открывает для нас аюрведа, и этой непобедимой богине внутри каждой из вас я посвящаю свою книгу.

Я практикую аюрведу уже более десяти лет и за это время стала старшим учителем в тантрической традиции пара-йоги Шри Видьи⁸. Мне очень повезло, что все это время я занималась у одного наставника – Рода Страйкера из центра YogaGura. Его считают одним из выдающихся учителей йоги и медитации в США. Занимаясь йогой и практикуя принципы аюрведы, которые помогли мне поверить в себя, я стала преподавателем йоги, путешествующим с семинарами по всему миру, писательницей и основателем центра подготовки преподавателей тантрического направления йоги. Я также окончила одну из лучших школ аюрведы в стране и стала практикующим аюрведическим врачом.

В этой книге я делюсь всеми своими знаниями об этой науке и тем, что опробовала на практике. Аюрведа – наука о жизни, в центре которой лежит понимание, что нами управляет мать-природа. Приспосабливаясь к ее ритмам и колебаниям внутри нас и во внешнем мире, мы начинаем чувствовать себя лучше. У нас появляется больше энергии. Ум успокаивается, проясняется восприятие. Мы становимся более открытыми. Я веду занятия йогой и практикую аюрведу уже более десяти лет и могу подтвердить, что эта система меняет жизнь постепенно, но радикально.

Пусть аюрведа поможет и вам, мои чувственные богини, ощутить источник внутренней силы, осознав глубокую и тесную связь между внешней средой (отношениями с людьми, пробками, очередями в супермаркете, кричащими детьми) и внутренней – вашими драгоценными телом и умом. Отправляйтесь в путешествие, и пусть путь к здоровью, счастью и обретению сексуальной энергии принесет радость. А эта книга познакомит вас с арсеналом практических средств, которые помогут приблизиться к цели. Восстанавливая внутреннее равновесие, вы тем самым способствуете поддержанию духовной гармонии всех существ с планетой, на которой мы живем. Если бы мудрые аюрведические принципы изучали и применяли большинство людей, мы могли бы даже изменить мир.

⁷ Фестиваль альтернативной культуры, проходящий ежегодно в пустыне Блэк-Рок в штате Невада. Дословно переводится как «Горящий человек», потому что в конце фестиваля по традиции сжигают статую в форме человеческой фигуры. *Прим. перев.*

⁸ Одно из самых закрытых учений йоги.

Введение. Так что же такое аюрведа?

Когда я в первый раз попыталась выговорить слово «аюрведа», то чуть не сломала язык. Оно произносится как «а-юр-ве-да», с ударением на третий слог. Слово состоит из корня «аюр», что означает «жизнь», и «веда», то есть знание. Таким образом, в буквальном переводе аюрведа – это наука о жизни, то есть о том, как жить полноценно. Это возвращение к истокам и природе. Эта наука представляет собой сложную совокупность устных и письменных инструкций, философии, мифологии, духовных принципов и научных знаний. Это народная медицина и традиция, эволюционировавшая до высочайшего уровня, простая, но глубокая; это собрание вполне обычных средств, которые, тем не менее, оказывают магическое действие.

Аюрведа – одна из четырех *упавед*, или второстепенных учений, описанных в Ведах – старейшем религиозном документе Древней Индии. Эти тексты, созданные несколько тысяч лет назад, считаются древнейшим медицинским трактатом в истории человечества. В них рассматриваются все аспекты целительства и оздоровления тела и ума. Аюрведическая медицина и философия существовали главным образом в форме устной традиции, передававшейся от учителя к ученику. До нас дошли несколько основных текстов, в которых заложен фундамент классической аюрведической медицины и перечислены принципы философии аюрведы. Эти тексты и практические руководства датируются периодом между 450 и 1500 годами до н. э. и включают следующие труды: «Карака Самхита», «Сушрута Самхита», «Аштанга Хридаям», «Аштанга Самгراها», «Мадхава Ниданам» и «Сарангадхара Самхита»^[1].

Аюрведа возникла на заре появления индской цивилизации и постепенно стала пользоваться большим уважением и распространилась по всей Индии и Шри-Ланке, а также дошла до Тибета, Китая и Непала. По сути, она легла в основу множества разновидностей традиционной медицины, которые начали практиковать в этих странах в более поздние эпохи. К сожалению, колонизация Индии внезапно положила конец процветанию аюрведы. Новые хозяева страны критиковали эту систему, считая ее отсталым народным поверьем, не идущим в сравнение с западной медициной, которая и пришла ей на смену. К счастью, в деревнях и монастырях аюрведические принципы продолжали применяться втайне от британских колонизаторов^[2]. В наше время в Индии, Северной Америке и во многих западных странах аюрведа переживает настоящее возрождение. Мы стремимся объединить научный подход и высокотехнологичность западной медицины с аюрведическим путем, в основе которого лежит профилактика болезней и лечение тела и ума в совокупности. Понятно, почему аюрведа становится популярной в развитых странах: цены на медицинские услуги и лекарства растут, и многие стремятся предотвращать болезни и обращаться к природным методам оздоровления.

Безоговорочная честность и осознанность

В основе аюрведы как философии и оздоровительного метода лежит осознанность, представляющая собой суть и фундамент здоровья. Принципы этого тысячелетнего учения действуют на глубоком уровне, но вместе с этим очень просты, поэтому в их эффективность порой трудно поверить. Как же настроиться на одну волну со вселенской благодатью, пользуясь аюрведическими методами? Научиться жить в гармонии с бесконечно сменяющимися друг друга приливами и отливами нашей Великой матери – матери-природы.

Аюрведа не только создает гармонию с макрокосмосом матери-природы, но и помогает глубоко проникнуть в микрокосмос – собственный внутренний мир. Это происходит с помощью самонаблюдения и внимания к себе. Чтобы узреть свою истинную природу, нужно захотеть глубоко проанализировать трудности, с которыми мы сталкиваемся в жизни, и ситуации, повергающие нас в смятение. Придется поразмыслить над сложными вопросами, например: «Какой части меня не хватает гармонии и внимания до такой степени, что я тянусь за конфетами поздно вечером, устраиваюсь на диване с бутылкой вина или звоню бывшим бойфрендам, с которыми рассталась не просто так, а по серьезному поводу?» Такой самоанализ просто необходим: ведь по мере того, как мы все дальше и дальше проникаем в темные уголки нашей души, естественным образом проявляется чистота нашей истинной природы, и тело и ум тоже начинают очищаться.

Путь, на который я предлагаю вам ступить, не всегда гладок. Он потребует от вас безоговорочной честности по отношению к себе, умения сопереживать и анализировать, а также регулярных занятий медитацией. Не волнуйтесь: с этой книгой вам будет легко начать медитировать, даже если вы никогда этого не делали. Вам также придется изменить отношение к своему здоровью и взять ответственность за него на себя. В основе аюрведы лежит понятие о том, что каждый день мы совершаем, казалось бы, незначительные поступки, которые со временем существенно влияют на наше состояние. Мы должны взять на себя ответственность за жизненные обстоятельства и признать существование проблем. То есть сознаться самим себе, что у нас финансовые трудности, что мы набиваем живот поздно вечером, «заедаая» отрицательные эмоции, страдаем от бессонницы, таим обиду на наших родителей, не находящую выхода, и все прочее, что заставляет нас топтаться на месте.

Став честными по отношению к себе и взглянув в лицо обстоятельствам, мы сразу приблизимся к тому, чтобы быть хозяевами собственной жизни. Как это работает? Согласно аюрведе, старые, бесполезные схемы поведения невозможно преодолеть, не признав и не приняв их. Разумеется, не все обстоятельства можно изменить, но вы способны научиться реагировать на них иначе. Именно это умение внутренне переключаться в итоге освобождает нас от страданий. Методы, описанные в этой книге, помогут понять, что у вас есть выбор: вы можете стать автором своей истории, а не ее пассивным персонажем.

Используя аюрведические принципы оздоровления и практикуя соответствующий образ жизни, мы овладеем инструментами, которые в итоге сделают нашу жизнь здоровой, счастливой и сексуально полноценной. Из жертв мы превратимся в создателей и добьемся своей цели, будь это здоровое тело, умиротворенный ум или доброе сердце. Аюрведа дарит безграничные возможности для осуществления этих трех задач – и все благодаря осознанности, умению жить в настоящем и чувствовать ритмы матери-природы.

Мать-природа? А как быть тем, кто живет в мегаполисе?

Жить в гармонии с природными ритмами... Я понимаю, что многим задача может показаться непростой. Среди моих знакомых немало женщин, которые живут в больших городах и тесных квартирах. Есть среди них и энергичные мамы, которые бесконечно развозят детей по бесчисленным кружкам, маневрируют на оживленных магистралях со стаканчиком двойного эспresso в руке. Наше общение – такая же оживленная магистраль: мы в реальном времени отправляем сообщения родным, находящимся далеко от нас. Неудивительно, что жизнь в современном мире с ее сверхскоростями и чрезмерным объемом информации нарушает наше внутреннее природное равновесие, баланс женской энергии. Если вы стремитесь к счастью, открыты духовному познанию, но вместе с тем испытываете недостаток времени, эта книга для вас.

Я и сама была такой. Жила в шумном и суетливом Сан-Франциско и почти постоянно чувствовала себя отвратительно. Лишь аюрведа помогла мне восстановить равновесие. Начав осваивать эту науку, я обнаружила, что женщины прошлого ощущали гораздо более тесную связь со своим природным целительным потенциалом, чем мои современницы. Для оздоровления и восстановления сил они использовали древние способы и техники. Но те же самые методы могут существенно облегчить наше существование в безумном лабиринте современного мира. Благодаря им мы способны стать намного спокойнее. Намного счастливее. А главное, получать глубокое удовлетворение от повседневной жизни, будучи частью ее пестрого узорчатого полотна.

Так что поверьте, жительницы городов и пригородов, читающие эти строки, для нас не все потеряно. Прелесть аюрведы в том, что она в равной степени применима к женщинам Древней Индии (у которых хватало времени на то, чтобы натирать соски маслом, настоящим на ладане, жевать семена пажитника и умачивать тело в ожидании возлюбленного) и к современным (у которых в лучшем случае в ожидании возлюбленного хватает времени на то, чтобы побрить ноги). Суть аюрведы в том, чтобы развить в себе способность вести здоровую, сбалансированную жизнь, не отрекаясь от естественных чувственных удовольствий.

Как пользоваться этой книгой и избежать перегрузки информацией

Запомните, что, если вы попытаетесь применить все советы из этой книги завтра же, ничего хорошего не выйдет. Начните постепенно. Рекомендую сначала прочитать весь текст, чтобы проникнуться красотой и жизненностью аюрведической философии, а затем перейти к практике одного из трех разделов книги: «Здоровье», «Счастье» и «Сексуальность». Возьмите на вооружение 1–2 принципа, которым сможете следовать в течение нескольких недель. Освоив эти принципы, выберите еще несколько. Со временем рекомендации из книги начнут восприниматься естественно и войдут в повседневную жизнь. Не забывайте, что аюрведа охватывает огромный пласт информации и чтобы изучить ее полностью, понадобится время. Делайте это по частям. Медленно вчитывайтесь в понятия, описанные в тексте, и давайте им возможность осесть в вашем сознании.

Прочитав книгу целиком, положите ее на кухне, рядом с ванной или кроватью – в любом месте, где она будет служить напоминанием и вы сможете обратиться к ней за советом и вдохновением. Я также советую завести дневник наблюдений и хранить его там же, где книгу. Он поможет вам отслеживать прогресс и слышать свой внутренний голос. В конце каждой главы я буду предлагать темы для размышления и практические шаги, которые помогут лучше осознать новый опыт, а главное, понять себя.

Путь, на который вам предстоит ступить, окупится сторицей, но не забывайте, что его нужно проходить шаг за шагом, не торопясь. Скорее всего, эта книга оказалась у вас в руках, потому что вы хотите, чтобы ваша жизнь стала более естественной, наполненной любовью, счастьем и согласием с собой. Нынешние условия нашей жизни сложились не в одночасье. Неважно, в восторге мы от того, что с нами происходит, или в отчаянии. Держите дневник наблюдений под рукой, будьте открыты изменениям и не сворачивайте с пути. Мы дойдем до пункта назначения вместе, а пока давайте сделаем первый шаг навстречу здоровью, счастью и сексуальности.

Часть I. Философия

Прежде чем мы погрузимся в глубины аюрведических ритуалов, упражнений и рекомендаций, нужно заложить фундамент. Вы должны составить представление о том, на чем зиждется вся практическая часть. Аюрведа – сложная древняя наука о здоровье, и подобно тому, как западная медицина основывается на биологии и других областях знаний, изучению которых можно посвятить всю жизнь, в аюрведе есть множество фундаментальных идей и постулатов, которые можно исследовать и глубоко анализировать на протяжении долгих лет.

Для решения наших задач мы начнем с основных принципов, которые помогут вам лучше понять аюрведическое восприятие мира (макро- и микро-), нашего места в нем и человеческих взаимоотношений. Эти принципы, с одной стороны, послужат основой для применения аюрведических методов в повседневной жизни, а с другой, посеют семена для дальнейшего более глубокого изучения аюрведической философии (если у вас возникнет такое желание).

Если вы занимаетесь йогой, изучение этих принципов сможет обогатить вашу практику. Выполнение асан на коврике, которое многие из нас и считают йогой, – всего лишь верхушка айсберга, под которой скрывается огромный пласт ведической традиции. Часть этого пласта – аюрведа, забытая, но очень важная родственная йоге дисциплина.

Йога и аюрведа – две взаимосвязанные ветви одного большого дерева ведических знаний. Обе играют особую роль в вашем путешествии навстречу здоровью, счастью и жизненной энергии. К йоге обычно относят применение таких техник, как асаны (позы), мантры (священные звуки, изменяющие сознание) и пранаямы (управление энергией). Аюрведа смягчает течение болезней, исцеляет тело и ум.

Йога поддерживает здоровье, в то время как аюрведический образ жизни, принципы которого вы освоите с помощью этой книги, помогает вам на пути к духовному благополучию. Йога способствует оздоровлению, но именно древнее искусство аюрведы учит нас способности к самоисцелению.

Мой путь к аюрведической философии

Я впервые услышала о философии аюрведы из уст двух великих мастеров йоги А. Г. Мохана и его жены Индры Мохан. Мы сидели на полу их дома в Южной Индии. А. Г. Мохан рассказывал, что Вселенная состоит из пяти основных элементов (вскоре мы об этом узнаем). Помню, я подумала: о чем говорит этот красивый старик? Мне все это казалось совершенно отвлеченными материями. Я искренне усомнилась в том, что разъяснения А. Г. Мохана когда-либо пригодятся мне, западной женщине, которая любила гаджеты, готовила в микроволновке, ела гамбургеры и иногда даже грубила. Но сидевший передо мной учитель был прекрасен и выглядел очень молодо для своих лет. Он был здоров и излучал сияющую доброту. А еще он, несомненно, был счастлив. Осмелюсь сказать, что его красавица жена Индра, несмотря на свои шестьдесят с лишним лет, была определенно сексуальной.

Но в то время философия аюрведы все еще казалась мне оторванной от реальности. Видимо, благодушная уверенность, исходящая от А. Г. Мохана и Индры, заставила меня поверить в аюрведу. Я начала читать книги на эту тему. Стала больше медитировать. Пользовалась маслами, которые они рекомендовали. Стала спокойнее дышать и практиковать более медленную разновидность йоги. Ела больше теплой пищи, приготовленной на огне. Проводила больше времени на природе и в тишине.

Теперь аюрведа кажется мне такой же реальной, как объятия моей сестры. Она живет в моем теле, и, постоянно замечая ее принципы в природе, я проникаюсь к ней все большим почтением. Я делюсь этим опытом с вами, потому что хочу, чтобы вы не торопились, изучая философские принципы в этой книге. Приложив немного усилий и применив их на практике, вы поймете, что эти древние истины вполне реальны и для вас.

1. В гармонии с Великой матерью

Сточки зрения аюрведической науки о жизни ничто в этом мире не существует как отдельно взятый объект. Сколько бы мы ни пытались разложить Вселенную на составляющие, это не даст четкого ответа на наши вопросы. Как сказал один мой приятель с кандидатской степенью по биологии, «чем больше я пытаюсь разложить физический мир на части, тем яснее прихожу к выводу: мать-природа – хитрющая дама».

Мать-природа, эта изобретательная плутовка, уже много лет подкидывает работу биологам, физикам и врачам. Она все продумала наперед и распорядилась так, что между всем в этом мире есть взаимосвязь. Ведерко мороженого, которое вы решили съесть сегодня вечером, повлияет на то, как вы спите, на то, что вам снится, и на то, как вы почувствуете себя утром. Решение не пойти на вечеринку, когда вы чувствуете, что организму необходимы десять часов сна, подарит вашей иммунной системе достаточно сил, чтобы противостоять коварному вирусу гриппа, который валит всех подряд. Эти, казалось бы, незначительные поступки приводят к равновесию или дисбалансу в прекрасной вселенной вашего организма. А следствием дисбаланса становятся нарушение здоровья и болезнь. Другими словами, то, что раскачивает лодку, раскачивает и море.

Согласно легенде, эта философия и практическая наука возникли после разговора по душам с самим Богом (в мифе он носит имя Брахмы). Однажды мудрые провидцы (риши) сидели на вершине Гималаев и смотрели с этой высоты на мир, погруженные в глубокую медитацию. Глядя на человеческие страдания, они почувствовали недовольство существующим порядком вещей. У людей не было времени на то, чтобы ощутить блаженство своего существования, искать смысл жизни и наслаждаться плодами своей упорной работы. Болезни мучили их тела. Они жили в дисгармонии с природными ритмами. Люди не ладили между собой и нередко страдали от душевных расстройств. Но хуже всего то, что весь этот дисбаланс пагубно действовал на мать-Землю. Не правда ли, знакомая картина?

Не в силах выносить этот хаос, один из мудрецов обратился к Брахме и спросил, как помочь людям. И Бог раскрыл ему тайны аюрведы. Мудрец поделился с другими великими учителями тем, что поведал ему Бог: секретами использования массажных техник, масел, трав, особого питания, образа жизни, сексуальными практиками и многими другими инструментами. Все это было сделано для того, чтобы помочь людям восстановить равновесие. Эта книга – лишь очередное воплощение того первого разговора с Богом.

Здоровье в аюрведе

Восстановление равновесия – довольно расплывчатое понятие, но в целом оно означает здоровье, то есть «состояние отсутствия болезни». Однако это лишь одна сторона медали. Здоровое состояние организма в аюрведе описывается словом *свастха*, что означает «укоренившийся в душе». Другими словами, практикующих аюрведу не интересует лишь идеальная фигура, кубики на животе или определенные цифры на весах. Их основная задача – стать такими, какие они есть. В состоянии *свастха* мы пребываем в центре своего существа, в том месте, которое всегда остается неизменным. Там мы чувствуем себя счастливыми и ощущаем себя комфортно в своем теле.

Западная медицина во многом преуспела, но, как правило, она лечит отдельные, уже проявившиеся заболевания. Аюрведа занимается главным образом профилактикой и исцеляет всего человека целиком. Она признает тот факт, что мы уникальны и индивидуальный опыт сделал нас неповторимыми людьми, теми, кто мы есть. Опытный аюрведический врач захочет узнать все о том, что делает вас тем, кто вы на самом деле.

Когда я впервые начала применять эти принципы в повседневной жизни, меня поразило, какую большую роль играет самоисцеление на пути к здоровью и как сильно наша способность к самоисцелению зависит от того, насколько хорошо мы себя знаем. Аюрведа предлагает нам наладить очень тесные отношения с нашим телом – кожей, языком, желудком, – эмоциями, а также проблемами, с которыми мы сталкиваемся в быту, на работе, в сексе и отношениях. Эти составляющие нашей жизни рассматриваются как этапы пути к оздоровлению, потому что аюрведа чтит прямую и тесную взаимосвязь между физическим здоровьем тела – того самого объекта из плоти и костей, который можно увидеть и почувствовать, – и нашим ментальным/эмоциональным телом.

Аюрведа предлагает проникнуть внутрь ментального/эмоционального тела, рассмотрев наше меняющееся маленькое «я», или эго (асмита), и научившись меньше идентифицировать себя с ним. Вы наверняка знакомы со своим маленьким «я». Именно оно постоянно беспокоится и сомневается. Оно боится, что ему не хватит денег, времени, оно гонится за признанием и славой, хорошим сексом и новыми туфлями. Оно не умеет перенаправлять свой гнев и страх и превращать их в милосердие и понимание. Оно ощущает вину из-за того, что пытается осуществить мечты. Завидует удаче других. Чувствует себя ненужным и никчемным. Стыдится попросить о том, в чем действительно нуждается. Боится одиночества. В глубине души сомневается, хватит ли ему любви на всех. Берет большой кусок, когда достаточно меньшего. Верит, что жизнь полна негатива и в ней вечно чего-то не хватает, хотя возможность прикоснуться к изобилию лежит прямо на ладони.

В аюрведе считается, что человек никогда не вкусит золотой нектар истинного здоровья, если не выйдет за пределы этого ограниченного «я». Дело в том, что в аюрведе совершенным здоровьем считается реальная и тесная взаимосвязь с большим или высшим «я», обитающим внутри каждого из нас. Высшее «я» проявляет себя лишь тогда, когда маленькое «я» замолкает. Оно – ваша интуиция, советующая прекратить контакты с подругой, общение с которой отнимает у вас все силы. Вы чувствуете его, когда соглашаетесь пойти на встречу с друзьями, хотя еще не совсем восстановились после простуды, которая свалила вас неделю назад. Высшее «я» говорит языком физических ощущений, блаженства, интуитивного знания, безграничной силы воли и искренней любви.

Возможно, высшее «я» даже спасало вас. Помните, когда в последний раз вам казалось, что вы на грани отчаяния? А потом вдруг словно ниоткуда внутренний голос повелевал: «Ну, хватит. Займись уже делом!» Это и было высшее «я» – та часть вашего существа, в которой живет Великая мать, всезнающая, решительная, побеждающая страхи и развеивающая сомнения, мудрая и сексуальная, внушающая благоговение и восторг вселенская «бабушка».

Три столпа здоровья

В аюрведе считается, что для того чтобы быть здоровым, необходимо соблюдать три жизненных принципа. В древнем тексте «Карака Самхита» говорится, что жизнь зиждется на трех опорах (столпах). Это пища, сон и *брахмачарья* – разумное использование сексуальной (то есть жизненной) энергии. Когда мы опираемся на эти три столпа, наше тело становится сильным, цвет лица здоровым, а клетки обновляются^[3]. Другими словами, даже те, кто решит не утруждать себя более глубоким изучением мистической подоплеки аюрведы, сможет повлиять на свое душевное и физическое благополучие, сбалансировав три на первый взгляд простых аспекта своей жизни: еду, сон и использование жизненной энергии.

Звучит воодушевляюще, правда? И неудивительно. Пища, сон и секс – основные способы подпитки нашего существа. Вы и сами наверняка интуитивно понимаете, что приготовленный с любовью и хорошо усвоенный ужин, крепкий ночной сон и вечер страстной любви – ну ладно, допустим, не вечер, а час – с человеком, к которому вы испытываете насто-

ящие чувства, могут преобразить ваш взгляд на мир. Это происходит, потому что мы получаем питание на разных уровнях нашего существа. Природа радуется и вознаграждает нас, когда мы делаем то, что нам приятно, особенно если это здоровые удовольствия, которым мы предаемся в правильное время и не чрезмерно. Например, я люблю спать по восемь часов. Когда мой организм пребывает в равновесии, мне нравится ходить на фермерский рынок и покупать сезонные продукты. Мне это приятно, и природа отвечает моим чувствам, надевая меня крепким здоровьем и запасом энергии. Начав жить по аюрведе, мы учимся лучше понимать, что действительно приносит нам радость (глубокий сон, здоровая еда, теплые взаимоотношения), и избавляемся от того, что приносит временное удовольствие, но в конце концов истощает нас (двойной эспрессо, фастфуд и секс без любви).

Первый столп. Еда

*При неправильном питании лекарства бесполезны.
При правильном – не нужны.
Аюрведическая мудрость*

В аюрведе считается, что все болезни берут начало в пищеварительной системе. Для того чтобы чувствовать себя хорошо, необходимо выбирать правильные продукты для своего тела, есть их в подходящее время и даже в определенный сезон. Когда мы употребляем неправильные продукты, принимаем пищу поздно вечером, под действием эмоций или едим летом зимние блюда (например, тыкву и тушеные овощи), пищеварительная система страдает. Не исключено, что плохое пищеварение даже лежит в основе наших социальных проблем. Миллионы людей изо дня в день питаются фастфудом и полуфабрикатами. Мы обедаем в машине, за компьютером или вовсе забываем это сделать. Я знаю мам, у которых вечно нет времени, амбициозных сотрудников крупных корпораций и даже преподавателей йоги, которые не могут вспомнить, пообедали они сегодня или нет.

Еда – основа жизни. То, чем мы питаемся, дает нам силы, чтобы осуществить наши жизненные устремления. Для того чтобы все успевать, сохранять остроту восприятия и принимать мудрые решения, нужно подпитывать наш «мотор» высококачественным горючим.

В аюрведе пищу не принято разлагать на калории, витамины и минералы. Эта наука рассматривает энергию, свойственную различным продуктам, и анализирует их качества (холод/тепло, легкость/тяжесть, сухость/влажность). Человека в аюрведе также оценивают по этим качествам: вы обычно мерзнете или, наоборот, вам все время жарко? Чувствуете ли вы себя легким или тяжелым? Ваша кожа сухая или жирная? Определив присущие вам качества, вы сможете подобрать продукты, подходящие вашему индивидуальному типу, основываясь на ключевом аюрведическом принципе «подобное усиливает подобное». Например, если по природе вы горячи, то есть никогда не мерзнете, вам стоит избегать горячей и острой пищи. Также важно знать, как готовить и сочетать продукты, чтобы облегчить пищеварительный процесс. Если постоянно питаться неправильными продуктами (не подходящими нам по конституции или сезону), равновесие нарушается и мы заболеваем.

Второй столп. Сон

*Счастье, несчастье, сытость, истощение, сила, слабость, сексуальная мощь и ее отсутствие, знание, невежество, жизнь и смерть – причиной всего этого бывает правильный и неправильный сон.
«Карака Самхита»*

Зайдите в любую аптеку, и вас поразит количество слабительных и снотворных препаратов на полках. Слабительные пользуются таким спросом, потому что хронический запор стал одним из очень распространенных расстройств, а снотворные – потому что мы поколение ходячих зомби, страдающих острым недосыпанием. Питание, перегруженное токсинами, плюс бессонница – и результат налицо: состояние здоровья современного человека. По данным ученых, недосыпание увеличивает риск возникновения хронических болезней: гипертонии, диабета, депрессии, ожирения. Люди, которые плохо спят, также чаще заболевают раком, у них снижено качество жизни и работоспособность^[4]. В наше время, когда мы имеем круглосуточный доступ к гаджетам, наши календари переполнены событиями, а на работе требуют невозможного, бессонница и другие проблемы со сном становятся скорее нормой, чем исключением.

Положенное количество часов сна преобразит нас и внутренне, и внешне и повлияет на то, как мы выглядим и чувствуем себя. Во время сна организм очищается от накопившихся за день токсинов и готовится к следующему дню. Именно в этом состоянии восстанавливаются ткани физического тела. В это же время все «непереваренные» эмоции и жизненные ситуации перерабатываются нашим подсознанием. Если вы страдаете бессонницей, можете сейчас же открыть страницу 149 и прочесть рекомендации, которые помогут вам забыться сном младенца.

Третий столп. Секс

*Покуда целуют губы и видят глаза,
Это будет жить и давать тебе жизнь.*

Малланага Ватсыяна, «Камасутра»

Практикующие аюрведу свято верили в управление сексуальной энергией и почитали принцип, называемый брахмачарьей – разумным использованием сексуальной энергии. При гармоничном подходе к ней у нас появляется больше энтузиазма для занятий творческими проектами, будь то свое дело, креативное самовыражение или воспитание ребенка. Наше здоровье также улучшается, так как сексуальная энергия рассматривается в аюрведе как самый чистый вид жизненной силы. А чем больше у нас ее, тем лучше мы себя чувствуем.

Аюрведа не осуждает сексуальность – в ней нет правил и запретов. Она лишь предлагает нам относиться разумно к тому, с кем и как мы делимся этой энергией. В аюрведе существует понимание, что мужчины рождаются с определенным запасом сексуального пыла, и когда он истощается, его уже не вернуть. Женщинам повезло больше: у них все иначе. Когда женское тело ощущает себя здоровым, наступает самое подходящее время для занятий сексом и плотских наслаждений. Оргазмы и сексуальная разрядка не истощают женщин так, как мужчин. Однако если вы чувствуете себя больной и уставшей, небольшой отдых от секса способен принести большую пользу телу и поможет восстановить энергию. Беременные женщины и кормящие матери часто берут естественную паузу в сексуальной жизни. Это абсолютно нормально и не вредит здоровью. В разделе «Сексуальность» мы подробнее рассмотрим все, что касается этого священного аспекта здоровья и женственности.

Принцип брахмачарьи – воздержания – не ограничивается сексуальной жизнью. Брахмачарья – это умение поддерживать и восполнять запасы необходимой нам жизненной энергии. Как мы используем собственное тело, на что растрчиваем свое внимание? Рассмотрев одно из значений слова «брахмачарья», мы сможем лучше понять, что имели в виду наши предки. Это слово можно перевести как «идти рядом с Богом». То есть, соблюдая брахмача-

рю, мы используем энергию, не нарушая гармонии высшего «я». Пример такого правильного использования – это когда, прежде чем принять решение, вы спрашиваете свое сердце, будет ли выбор мудрым (для кого-то это означает спросить у совести, для кого-то – у интуиции, а для кого-то – у Бога). Поступая таким образом, мы соотносим наши решения с высшей целью и высшим благом.

Третий столп будет крепким, если вы станете заботиться о здоровье своей матки, а главное, ощущать связь со своими физическими и энергетическими сексуальными центрами. Эта книга научит, как восполнять энергию сексуального центра и вступать в осознанные плотские связи, воспринимая секс как священный ритуал. Когда женщина ощущает свою священную сексуальную сущность, в ней пробуждаются новые жизненные силы, здоровье улучшается, и в глазах появляется блеск. Вся Вселенная находится в ее распоряжении.

Повесьте это на холодильник

Находясь в равновесии, мы интуитивно начинаем делать правильный выбор и стремиться удерживать этот баланс. Если он нарушен, чувства толкают нас навстречу людям, местам, пище и развлечениям, которые создают еще более глубокий дисбаланс. Я понимаю, что нахожусь в равновесии, когда мне хочется есть брокколи на пару, лечь спать пораньше с хорошей книгой и предаваться позитивному общению с родными.

Первый шаг на пути к возникновению дисбаланса – расстройство пищеварительной системы. Мы можем замечать, что это происходит, а можем и не замечать. Ослабленное пищеварение рождает аму. Термин «ама» можно примерно перевести как «токсины». Если пища плохо переваривается, ее остатки накапливаются в организме и гниют. Представьте аму как склизкую токсичную массу бежевого цвета, которая препятствует движению энергии по пищеварительному тракту. В теле ама проявляется как вздутие, набор веса, прыщи, усталость, запор и прочие малоприятные симптомы. (Подробнее об этом в главе 6.)

Ама проявляется и на ментальном/эмоциональном уровне. Это скопление «непереваренного» жизненного опыта, блокирующего каналы восприятия, хранилище негативных эмоций. Чтобы осознать размеры «запасов» амы, подумайте, как часто вы вините окружающих в сложившейся жизненной ситуации, как часто бываете недовольны людьми, политической обстановкой и даже погодой. Если это происходит часто и легко выводит вас из себя, значит, вы имеете дело с накопившейся амой. Это неподвижная ментальная слизь, которая окутывает ваш ум и тушит огонь добра в вашем сердце.

Порой нарушение равновесия представляет собой естественное следствие дисбаланса среды, в которой мы живем. Например, ама накапливается, если мы дышим загрязненным воздухом и пьем такую же воду. Иногда болезнь – следствие естественного процесса старения и разрушения. Если оставить металлический стул на улице на несколько лет, стихия и время состарят его. То же происходит и с нашими телами. К счастью, аюрведа учит, как замедлить естественный процесс разрушения и дольше сохранять жизненные силы и ясность ума. Но тело не вечно. И со временем оно начнет разрушаться, будучи не в силах противостоять самой смерти.

Основатель школы дживамукти-йоги⁹ Шэрон Гэннон о своем знакомстве с аюрведой

Мое знакомство с аюрведической медициной состоялось в начале 1990-х годов. Это случилось в маленьком городке в Южной Индии. Жара стояла удушающая. Дело было после обеда, и я сидела на ржавой металлической скамье в тесной комнатухе с земляным полом. Кроме меня там были еще четыре человека, и все ждали врача. Я пришла за компанию с подругой. Та в последнюю неделю неважно себя чувствовала. У нее все болело, пропал аппетит, а по утрам стало трудно вставать. Она ощущала не только физическую усталость, но и депрессию, и все чаще задавала себе вопрос «зачем все это?», висевший над ней, как грозовая туча. Наконец врач вызвал нас в кабинет. Он не стал ходить вокруг да около и задал ей вопрос в лоб:

– Мадам, хотите ли вы, чтобы вам стало лучше?

– Да, – отвечала она.

– Тогда вставайте. Расставьте ноги, встаньте прямо и опустите руки, – велел он, выговаривая слова с сильным индийским акцентом; моя подруга хоть и была немного шокирована его приказным тоном, подчинилась. – Теперь вам нужно встряхнуться: поднимите правую ногу и потрясите ею, потом левую, потом руки поочередно и голову. Расслабьте челюсть, подвигайтесь, двигайтесь, двигайтесь, теперь ложитесь на пол, покатайтесь, не останавливайтесь, двигайтесь и начинайте трястись всем телом!

Минут пять без остановки она тряслась и каталась под его руководством, а я сидела в уголке и наблюдала эту картину. Потом он сказал:

– Отлично, сейчас вам станет лучше. С вас двадцать рупий.

Мы расплатились и вышли из аюрведической клиники, согнувшись от хохота пополам. Моя подруга действительно вылечилась от своего недуга, просто встряхнувшись всем телом. Можно сказать, она стряхнула с себя болезнь.

Но не все так печально. Аюрведа дает нам инструменты, благодаря которым мы сможем достаточно долго обманывать старуху с косой и полноценно существовать в физическом мире. Эта наука понимает, какую важную роль играет ум в ощущении времени физическим телом. Когда мы гоним время, лихорадочно строча текстовые сообщения мужу, потому что забыли забрать детей из школы, и одновременно прихлебывая кофе, мы тем самым лишь ускоряем процесс старения. Когда мы спокойно пребываем в настоящем, биологические часы замедляются. Стресс старит, и если вы хотите выглядеть моложе, то можете с легкостью выбросить кучу антивозрастных кремов, на которые потратили всю зарплату, и начать жить в настоящем.

Между решениями, которые мы принимаем каждую минуту, и нашим состоянием существует глубокая связь. Это может показаться слишком простым, но всего лишь замедлив ритм нашей жизни, мы сможем сосредоточиться на трех столпах здоровья – еде, сне и сексе. Когда мы никуда не торопимся и едим здоровую пищу, то начинаем лучше спать. Тот, кто хорошо спит, уже не нуждается в снечах с высоким содержанием сахара и углеводов, чтобы поддерживать энергию на высоком уровне. Ощущая себя здоровыми и отдохнувшими, мы даем возможность сексуальной энергии течь беспрепятственно. Я много раз убеж-

⁹ Западное направление йоги, сочетающее несколько подходов.

далась на своем примере и на примерах моих учеников, что самые сложные жизненные проблемы обычно решаются очень простыми средствами и методами. Иногда достаточно уделить внимание этим трем столпам здоровья, чтобы искоренить многие проблемы. Мудрость нашего тела берет управление на себя, и жизненные силы, счастье и сексуальность восстанавливаются естественным образом.

Основные мысли

- Согласно аюрведе, когда три столпа здоровья сбалансированы, человек стремится делать правильный выбор. Когда равновесие нарушено, нас тянет к вещам, еще сильнее расшатывающим его.
- В аюрведе различают три столпа здоровья: еда, сон, секс.
- Брахмачарьей называют разумное использование сексуальной (то есть жизненной) энергии.
- Находясь в равновесии, мы препятствуем возникновению амы – накоплению токсинов на физическом и эмоциональном уровне.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.

Комментарии

1.

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

2.

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

3.

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

4.

“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).