

Зміст

Вступне слово	14
Передмова.....	18
Вступ	24
Отже, що ж то воно таке — та аюрведа?	24
Частина 1. Філософія	31
1. Жити в гармонії з Великою Матір'ю	34
2. Чотири прекрасні життєві цілі.....	47
3. Доші та п'ять елементів	57
4. Ваша прониклива і вразлива сутність	76
Частина II. Здорова	87
5. Зв'язок між харчуванням та дошами.....	91
6. Секрети відмінного травлення.....	106
7. Їжа та емоції.....	119
8. Додайте кухні пристрасності й соковитості	132
Частина III. Щаслива	145
9. Щоденні ритуали сяйливої богині	148
10. Більше блиску, менше зморшок.....	175
11. Тренуйтеся, як королева аюрведи	191
12. Навіщо сучасним жінкам медитація	198
Частина IV. Сексуальна.....	215
13. Аюрведична сексуальність і таємнича життєдайність жінки	219
14. Тантра й усвідомлений секс	233

15. Пробудження сексуальної енергії.....	245
16. Сила матки.....	258
Заключне слово.....	275
Подяки	277
Додаток А.....	281
Загальновідомі таємні рецепти	281
Додаток В.....	305
Кухонна аптечка: трави	305
Додаток С.....	320
І ось настав час поговорити.....	320
Джерела.....	331

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. Точнісінько як і в кофеїні та інших стимуляторах, без яких усе більшої 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.

[Купить книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

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. Якоїсь невловимої миті геть усе поступово змінилось, і нові ви затьмарили себе справжнього та юного. Власне, ви ніби й не змінилися, 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 боретеся 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 перекона-

ний, 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 гловною 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 ж бо, 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*) цілювали 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 самозцілення 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 моє 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 інутів, 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 мудрецами-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 — зазямили 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 бабуся, 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 бабусяю — найпривабливішою, найзухвалішою і найбільш задоволеною версією моєї бабусі, яку тільки можна уявити. І я подумала: *«А що, коли і я долучуся до колективної мудрості наших бабусь і прабабусь?»* Я собі уявила, як вони зморшкуватими руками нарізають цибулю для курячого супу, щоб вилікувати 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 працювитою, схожою на поборницю здорового харчування Мішель Обаму. Вона народжувала дітей, вміла перев'язувати рани, танцювати самбу і гасала на фестиваль «Палахкуча людина»¹. 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.

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.)