

ЗМІСТ

Вступ	6
1. Майндфулнес та усвідомлене харчування	9
2. Їжа та самоусвідомлення	31
3. Їжа та здоров'я	47
4. Споживання їжі як священний ритуал	63
5. Подорож їжі	77
6. Їжа та сторітелінг	95
7. Основи страв та рецепти	109

Боули на сніданок та ранч	116	Боули як основна страва	144
Смузі-боул з банану, какао та арахісової пасту	117	Рамен	145
Каша з насінням чіа	118	Поке 147	
Заготована звечора вівсянка	118	Солодкий і пікантний будда-боул	148
Смузі-боул з кавуна	119	Насі-горенг	149
Запечені яйця	120	Таджин із курагою	151
Кокосова каша з тушкованими ягодами	121	Карі з бататом та кокосом	152
Ранч будда-боул	122	Кацу-карі	154
Боул з копченим тофу та кіноа на сніданок	123	Пад тай	156
Ранч буріто-боул	124	В'єтнамський боул із вермішеллю	157
Кукурудзяні фріттери	126	Квасоля по-мексиканськи	159
Прості ланч-боули як перша страва	128	Пудинг-боули та інші десерти	160
Морквяно-кокосовий суп	129	Карамельні тістечка	161
Суп із запеченим червоним перцем та помідорами	130	Веганський шоколадний мус	162
Суп із запеченим гарбузом	131	Індонезійський пудинг з чорним рисом	163
Суп із запеченими помідорами та базиліком	133	Веганський чизкейк із лохиною	164
Ланч-боул з гарбузом, капостою та гранатом	134	Веганський крем-брюле	165
Гадо-гадо	135	Груша-пашот з кокосовим йогуртом	165
Овочевий кускус із качанами кукурудзи	137	Веганський морквяний пиріг без цукру	167
Дипси	138	Веганський хлібний пудинг	168
Класичний хумус	138	Фініки з арахісовою пастою в шоколаді	170
Буряковий хумус	140	Кульки з кокосом і лаймом	170
Ґуакамоле	140	Завершальна думка	171
Сальса	141	Алфавітний показчик	174
Ризото зі спаржею, шпинатом та горохом	141	Подяки	176
Дал із червоною сочевицею та цвітною капостою	143		

Вступ

Спершу я написала цю книжку як кишеньковий путівник для гостей, які відвідують мої оздоровчі ретрити у Корнуоллі, що у Південно-Західній Англії. Наприкінці кожного ретриту гості просили рецепти страв, які їм сподобалися — м'ясоїди були часто здивовані, наскільки їм припало до смаку меню, що складалося переважно з рослинних продуктів. Я не професійна шеф-кухарка чи дієтологиня, але люблю готувати, і мене захоплюють теми, які ми разом розглядатимемо в цій книжці. Через дослідження медитації, духовності й здатності до креативності, я прагну зрозуміти, як розум впливає на наші враження, фізичне здоров'я та загальний стан.

Їжа, харчування та стосунки з власним тілом — це теми, які можуть бути дуже чутливими та глибоко особистими, тому мета цієї книжки — підкреслити унікальність та індивідуальність кожного з нас. Єдиного, правильного чи швидкого рішення не існує. Те, що підходить мені, може не підійти вам, але практика усвідомленого харчування заохочує нас з любов'ю до себе зрозуміти *хто ми, що ми та де ми є*.

Ця книжка не про дієти чи схуднення. Вона не про те, як стати веганом чи як більше ніколи не їсти шоколад. Вона не дає дієтичних рекомендацій та не розповідає, як готувати бездоганні страви мішленівського рівня з нечуваних екзотичних інгредієнтів, які навіть вимовити складно. Це книжка про самоусвідомлення, турботу про себе і гру з ідеєю, що їжа, яку ми споживаємо, є частиною близьких взаємин між нами і землею. Вона лиш дає нам можливість свідомо дослідити власні звички та стосунки з їжею і надихає на створення яскравих боулів з корисних та смачних продуктів рослинного походження.

Сподіваюся, що процес читання цієї книжки буде для вас за-спокійливим та практичним, а також дасть вам можливість «освіжити» свої стосунки з їжею і підштовхне до творчості. На мою думку, те що і як ми їмо, говорить про ставлення до себе і до землі. Завдяки

усвідомленому харчуванню виникає нагода зрозуміти та лагідно дослідити власні звички і рішення; це своєрідний спосіб у значно ширшому розумінні поглибити почуття самоусвідомлення, взаємозв'язку і любові до себе. Наведені рецепти на основі рослинних продуктів — це прості домашні страви, які я сама готую під час ретритів. Спробуйте отримати задоволення від створення цих насичених, смачнучих боулів і поділіться власною радістю з іншими. Я заохочую вас «погратися» з цими рецептами — експериментуйте з ними, адаптуйте на свій лад: зробіть так, щоб вони стали авторськими. Та не забувайте ділитися своїми творіннями і думками зі мною в інстаграм, позначивши @joeyhulin_writer та використавши гештег #mindandbowl.

Мета ретритів та медитації, які я проводжу, доволі проста: створити живильний, приземлений і затишний простір для людей, де вони зможуть поставити життя «на паузу» та відновитися. Перебування на ретритах часто дозволяє людям відчувати певні зміни в тому, як вони почуваються та дивляться на світ. Сподіваюся, що завдяки цій книжці схожі зміни стануться і з вами — де б ви не були.

Адже — погляньте! — ця книжка саме у ваших руках і, як і з усіма іншими речами в житті, на це існує своя причина. Незалежно від того, чи шукаєте ви дружню руку, за яку зможете триматися у пошуках чогось нового, чи хочете переосмислити свої стосунки з їжею, я дуже рада, що ви опинилися саме тут.

Нехай ця невелика книга стане своєрідним дозволом зробити паузу, порефлексувати та повірити у те, що ви є саме тією людиною у саме тому місці, у якому вам судилося бути. У вас є можливість обирати; ви можете рухатися вперед у напрямку, який здається правильним і надійним для вас та планети. Гадаю, ця книжка допоможе вам знайти радість, баланс і творчість у стосунках з їжею та в самому собі.

Отже, підіймімо келихи за споживання їжі, дивовижної їжі, а також за насолоду від кожного шматочка їжі.

Майндфулнес — це щось більше, ніж просто модне слівце. Хоча мушу визнати, що все ж цей термін, що позначає популярну, але рідко використовувану практику того, як бути присутнім у теперішньому моменті, часто оповитий домислами. Я пам'ятаю свої перші майндфулнес-сеанси під керівництвом досвідченого психолога, який вирішив стати викладачем з майндфулнес-терапії. Невеликій групі людей (серед яких була я) було доручено сісти у коло, заплющити очі і кілька разів глибоко вдихнути. Кожному з нас дали по одній родзинці і сказали подивитися на неї, відчуті її аромат та легесенько відкусити, а тоді з'їсти. Пам'ятаю: поки я сиділа там, то гарячково роззиралася довкола, скануючи зосереджені обличчя навколо мене, щоб побачити, чи не здається комусь ще ця вправа абсолютно ніяковою і безглуздою. «Яка ж це все фігня!» — подумала я наприкінці сеансу і пішла далі по своїх справах, охоплена думками, судженнями і несвідомими звичками.

З мого досвіду, прийняття практики майндфулнес має відбуватися поступово, крок за кроком. Ледь помітні зміни у нашому сприйнятті, викликані рішучою майндфулнес-практикою, ведуть нас від мислення до почуттів, від дії до буття, від життя «в голові» до життя «в серці». Практика майндфулнес змушує нас відкрити очі й усвідомити, що ми — це не наші думки чи почуття; ці речі — це всього лиш те, що ми переживаємо.

Але спробуйте сказати людині, яка повністю ототожнює себе зі своїми думками і почуттями, що ці думки не дорівнюють реальності: ви лиш заплутаєте та зіб'єте з пантелику. Я знаю це, тому що я сама була такою. «Та як ви смієте мені казати, що я — це не мої думки чи почуття? Я навіть не розумію, про що йдеться, — думала я. — Ви не знаєте як це — бути мною».

Тоді я проживала кожен день неначе сновиди у тумані: більшість речей я просто робила «на автоматі». Я прокидалася вранці втомленою після поганого, перерваного нічного сну

«Практикувати майндфулнес означає бути свідомо присутнім у власних переживаннях саме у той момент, в якому перебуваєте».

й одразу тягнулася до свого телефону, щоб швидко прогорнути стрічку у пошуках власної гідності. У такому ледь притомному стані я доповзала до душу, де починала хвилюватися про майбутній день і прокручувала в голові історію про те, як сильно я була зайнята та виснажена. Мій розум відтворював минулі спогади, ментально «перекидуючи» мене в інший час і місце, через що тоді, стоячи у душі, я відчувала тривогу та смуток. Я швидко випивала каву і снідала похапцем. Ця «туманна завіса» не покидала мене навіть по дорозі на роботу, тому часто, коли я діставалася до місця призначення, жодних реальних спогадів про те, як я туди доїхала, у мене не було. Я проводила день, витріщаючись в екран комп'ютера. Обідала за робочим столом і фактично не робила жодної фізичної чи розумової перерви. Іноді після роботи я ходила у спортзал: там я, продовжуючи перебувати у цьому «затуманеному» стані, збільшувала швидкість на біговій доріжці, щоб бігти все швидше і швидше. Без жодних роздумів чи міркувань я нашвидкуруч готувала собі вечерю і з'їдала її на дивані, навіть не відриваючи очей від телевізора. Після кількох келихів вина я лягала спати, але спала погано — і все повторювалося знову й знову.

Практикувати майндфулнес означає бути свідомо присутнім у власних переживаннях саме у той момент, коли вони з нами трапляються. Коли ви приймаєте ранковий душ,

чи дійсно ваше тіло і розум там, у душі? Можливо, ваш розум перебуває у фантастичному світі думок, а тіло — у стані тривоги чи стресу? Бути присутнім означає відчувати воду на шкірі, насолоджуватися ароматом мила, помічати те, що є прямо перед вами, і усвідомлювати те, що ви відчуваєте в цей момент.

Коли ми повністю «занурені» у те, що відбувається саме зараз, ми вільні від минулого, майбутнього і від того, що постійно крутиться у нас у голові. Думки про майбутнє або спогади про минуле — це всього лиш думки, вони не мають значення. Майндфулнес — це практика, що полягає в усвідомленні стану замріяності та у цілеспрямованому поверненні нашої усвідомленості — розуму та тіла — до реальності теперішньої миті. Майндфулнес можна практикувати протягом дня та будь-якої слухної миті.

Один із перших випадків, коли я збагнула, що таке майндфулнес насправді, стався зі мною на пошті. Я стояла в кінці довгої черги, яка ледве рухалася. Мене це сильно дратувало, тому я метушилася і зітхала. Мої думки теж були деінде: я хвилювалася за свого собаку, якого залишила в машині, що стояла ззовні на паркомісці для грузового транспорту. То був прохолодний осінній день, тому з собакою би нічого не сталося, але я знала, що він ненавидить бути на самоті. Я відчула, як тривога всередині мене почала наростати, проте, втримавши це почуття у свідомості, я не дозволила йому поглинути мене. Після цього я зрозуміла, що дискомфортні відчуття виникають саме через мої думки. Роздратований і напружений стан розуму, в якому я перебувала, не змусив би чергу рухатися швидше. Він не допоміг би мені уникнути штрафу за паркування, та не вплинув би на те, як мій собака почувається в машині. Я усвідомила, що своїми думками, судженнями й опором звичайнісінькій черзі на пошті я створюю власні переживання і тривогу. Усі мої колишні переконання та уявлення луснули неначе мильна

бульбашка. Я перебувала в тій самій фізичній реальності, але мої переживання вже були зовсім іншими. Мені стало значно легше: приголомшливе відчуття ясності і спокою сповнило мене силою. Усвідомивши це, я зрозуміла, що переді мною стояв вибір — залишити чергу, переставити машину та повернутися іншим разом, або, набравшись терпіння, не виходити з черги, практикувати майндфулнес та бути присутнім у тому моменті.

Присутність у моменті, що зокрема передбачає усамітнення зі своїми думками, почуттями та емоціями, полягає у динамічній практиці неупередженого усвідомлення та співчуття до себе. Вам не обов'язково знаходити додатковий час для цього чи робити щось по-іншому: натомість звертайте увагу на випадки, коли ви губитеся у власних думках, потім пробачаєте себе за це і свідомо повертаєтеся до «актуальної реальності» — теперішньої миті.

Ми нічого не можемо контролювати в цьому житті, окрім власної реакції на нього. Завдяки цілеспрямованій майндфулнес-практиці ми можемо перейти від реакції до відповіді, а також створити для себе набагато спокійнішу реальність, яка б надихала.

Яким чином виникла майндфулнес-терапія?

Незважаючи на те, що ще кілька десятиліть тому її часто вважали якоюсь псевдонауковою маячнею, сьогодні майндфулнес-терапія — це широко прийнята практика для покращення здоров'я і самопочуття в усьому західному світі. Популярність майндфулнес-терапії на Заході поступово зростала у 1980-х і 1990-х роках завдяки секуляризації та зростанню кількості наукових даних,



Боули на сніданок та бранч

Смузі-боул з банану, какао та арахісової пасти

2 ПОРЦІЇ

Смузі

- 1 стиглий банан
- 1 ст. л. арахісового масла
- 1 ст. л. какао-порошку
- 2 ст. л. вівсяних пластівців без глютену
- 1 ст. л. кленового сиропу
- 2 фініки без кісточок
- 1 ст. л. насіння чіа
- 570 мл вівсяного або кокосового молока

Поради щодо топінгів

- ягоди або подрібнені фрукти на ваш вибір
- жменька натуральних мюслів або граноли (для хрусткої текстури)
- кокосова стружка
- насіння чіа
- кленовий сироп

Спосіб приготування

1. Помістіть усі інгредієнти для смузі у блендер і збийте до однорідної консистенції. Розлийте суміш у два боули та додайте топінг на ваш вибір.
2. Зробіть ваш смузі-боул яскравим і красивим. Поекспериментуйте з різними комбінаціями кольорів, текстур, форм та розмірів ваших топінгів і насолодіться стравою сповна.