

Кэйти Силкокс

Здоровая,  
счастливая,  
сексуальная

МУДРОСТЬ АЮРВЕДЫ ДЛЯ СОВРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

Katie Silcox

# *Healthy Happy Sexy*

**Ayurveda Wisdom for Modern Women**

**Atria Paperback**

*New York London Toronto Sydney New Delhi*

**Beyond Words**

*Hillsboro, Oregon*

2015

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Кэйти Силкок

# Здоровая, счастливая, сексуальная

Мудрость аюрведы для современных женщин

*Перевод с английского Юлии Змеевой*

Москва

«Манн, Иванов и Фербер»

2016

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Моей родной маме, Вере Джесси Силкокс. И Роду Страйкеру из YogaCura,  
который рассказал мне о моей Великой матери.



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



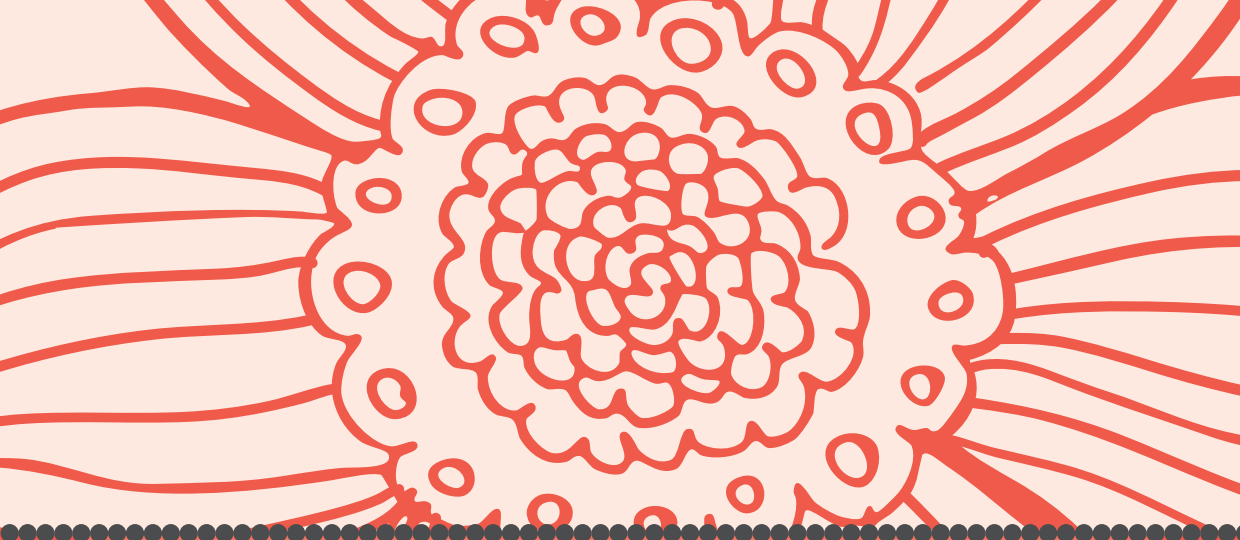
## Содержание

Предисловие	9
От автора	15
Введение. Так что же такое аюрведа?	21
<b>Часть I. Философия</b>	
1. В гармонии с Великой матерью	31
2. Четыре достойных жизненных устремления	43
3. Доши и пять элементов	53
4. Тонкое тело души	73
<b>Часть II. Здоровье</b>	
5. Аюрведическое питание и ваша конституция	89
6. Секрет отличного пищеварения	103
7. Еда и эмоции	117
8. Обустраиваем «живую» кухню	129
<b>Часть III. Счастье</b>	
9. Распорядок дня богини	145
10. Как ярко сиять и медленно стареть	171
11. Физкультура для королевы аюрведы	187
12. Зачем современным женщинам нужна медитация	195

**Часть IV. Сексуальность**

13. Сексуальность и жизненная сила женщины в аюрведе	215
14. Тантра и осознанный секс	229
15. Пробуждение сексуальной энергии	241
16. Сила матки	255
В заключение	273
Благодарности	275
Приложение А. Проверенные рецепты	279
Приложение Б. Домашняя аптечка: травы	301
Приложение В. Давайте обсудим	315
Литература	326
Дополнительно	332





## Предисловие

**Э**та 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 аюрведы\*: 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

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





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 подросли 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, 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 Силкокк 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.

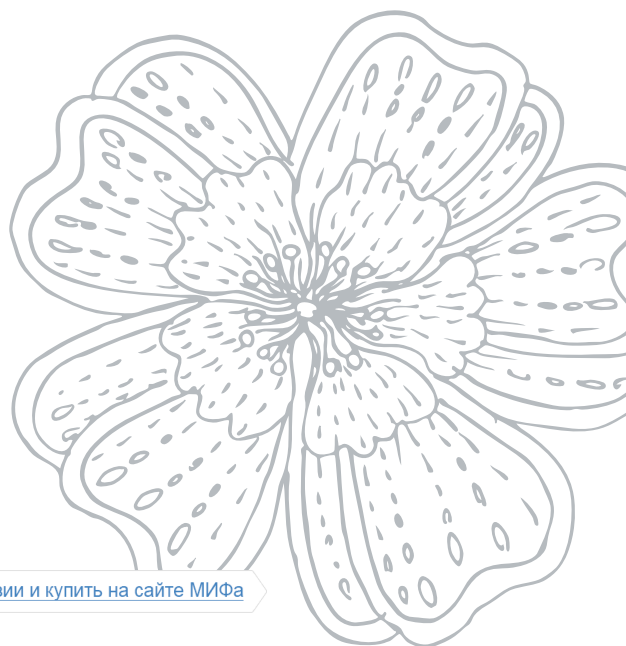
Я сам прочувствовал огромную пользу аюрведической системы и видел, как благодаря ей жизни множества моих учеников изменились к лучшему. Поэтому я убежден, что, следуя мудрым советам из этой книги, вы вскоре почувствуете, что окрепли, зарядились вдохновением, начали радоваться жизни и меньше уставать. 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.

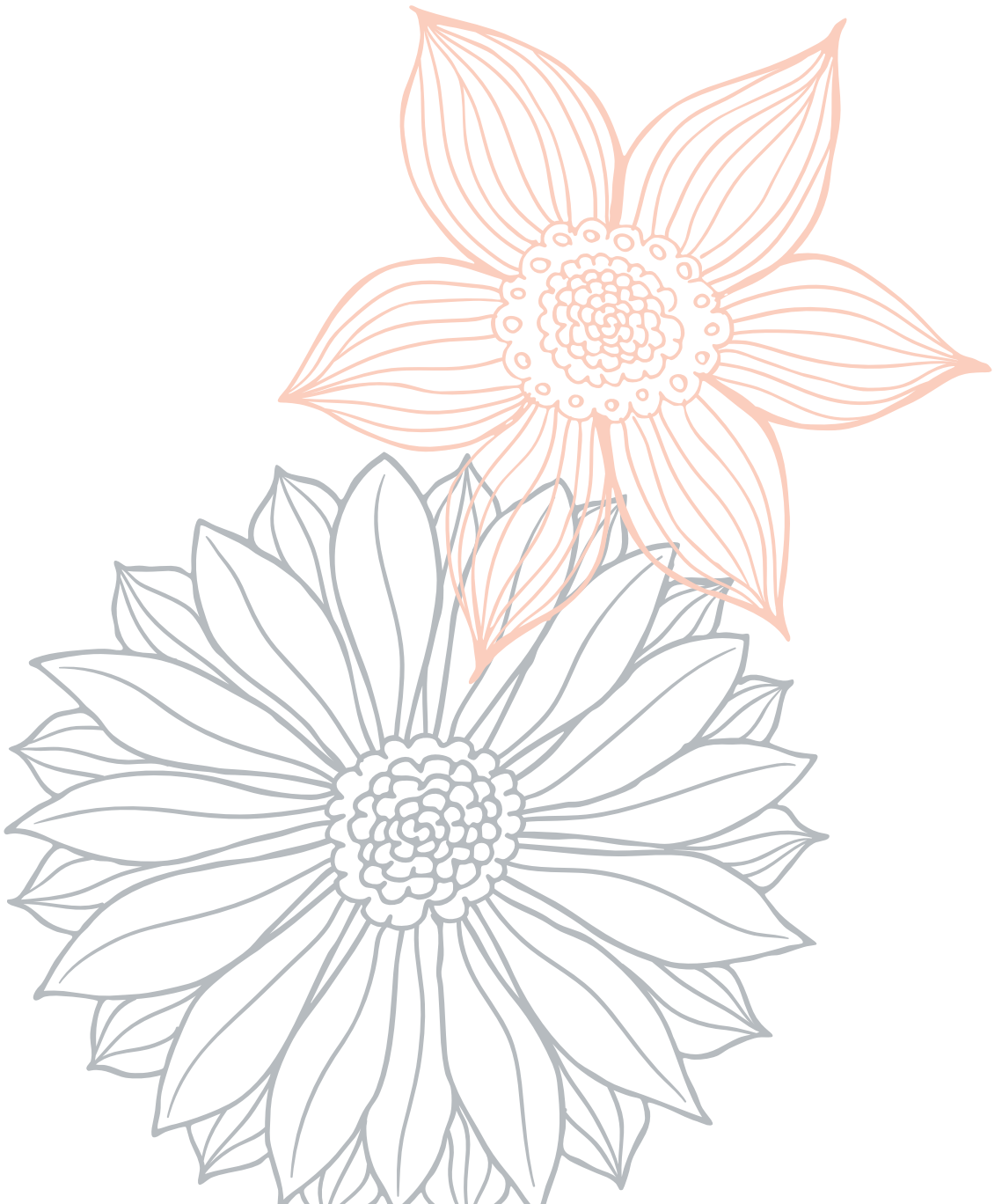
Начав осваивать это глубокое духовное учение, вы вскоре поймете, что аюрведа представляет собой обширный и сложный комплекс знаний. Возможно, вас испугает объем информации для изучения. «Не бойтесь», — советует Кэйти. Знать наизусть содержание этой (или любой другой) книги об аюрведе вовсе не обязательно, 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.

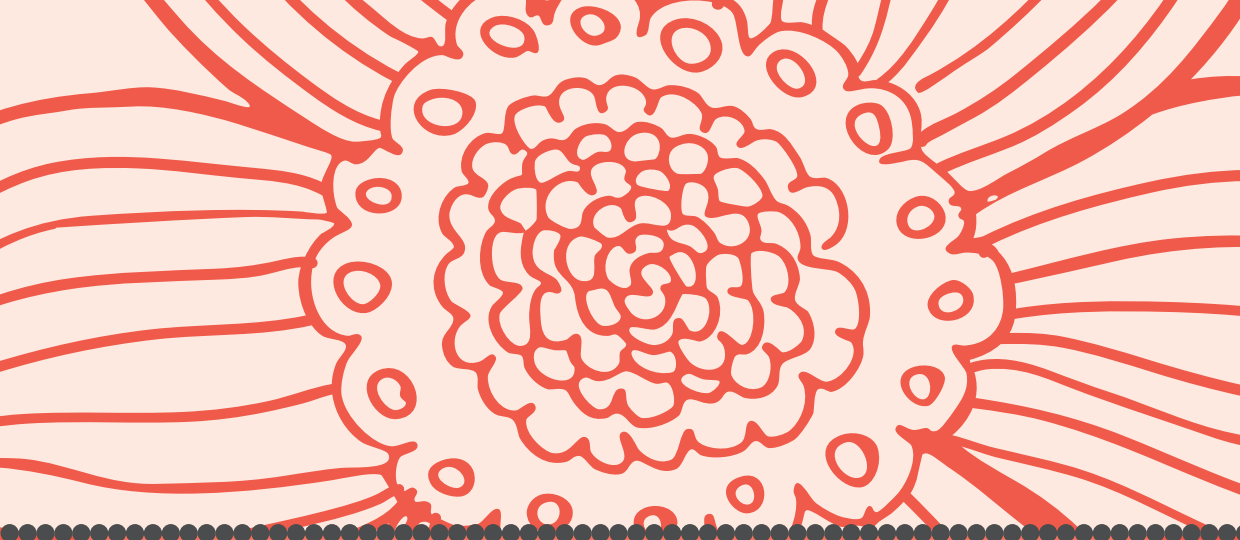
Вы начнете замечать красоту, вернете свойственное детям умение изумляться миру и действительно поверите, что жизнь — это дар. Вы поймете, что можете поступать по велению сердца и умеете любить. Научитесь заботиться о себе и мире, в котором мы живем. В конце этого пути вам откроется ваше истинное «я», 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*





[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



## От автора

*М*ного лет мой круг общения составляли чудаковатые ай-тишники, 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 своим 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 экспрес-

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



### 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.*



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.

Вдохновленная своим увлечением, я отправилась путешествовать по свету и брала уроки у многих великих учителей, пытаюсь раскрыть секрет гармоничной жизни. В Ладакхе\* я видела врачей тибетской медицины, которые исцеляли пациентов при помощи чудес или магии. Я любовалась танцем кружащихся суфиев\*\* на пляжах Гоа. Своими глазами видела, как математики с дипломами Массачусетского технологического плакали, узрев красоту золотого сечения в природе.

\* Историческая и географическая область, в настоящее время входящая в состав индийского штата Джамму и Кашмир, населена народами как индоевропейского, так и тибетского происхождения, иногда регион называют Малым Тибетом из-за схожести природы и культур.

\*\* 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.

Я изучала значение снов у шаманов в Марокко. В индийском Ченнаи\* 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, даосизм\*\*, тибетскую и индийскую тантру\*\*\* 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

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

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

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



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. Покло-няйтесь 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.

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 деловой. Эта старушка умела принимать роды, бинтовать раны и танцевать самбу, а могла взять и сорваться на фестиваль Burning Man\*. 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,

\* 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.*

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 Видьи\*. Мне очень повезло, что все это время я занималась у одного наставника — Рода Страйкера из центра YogaCura. 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.

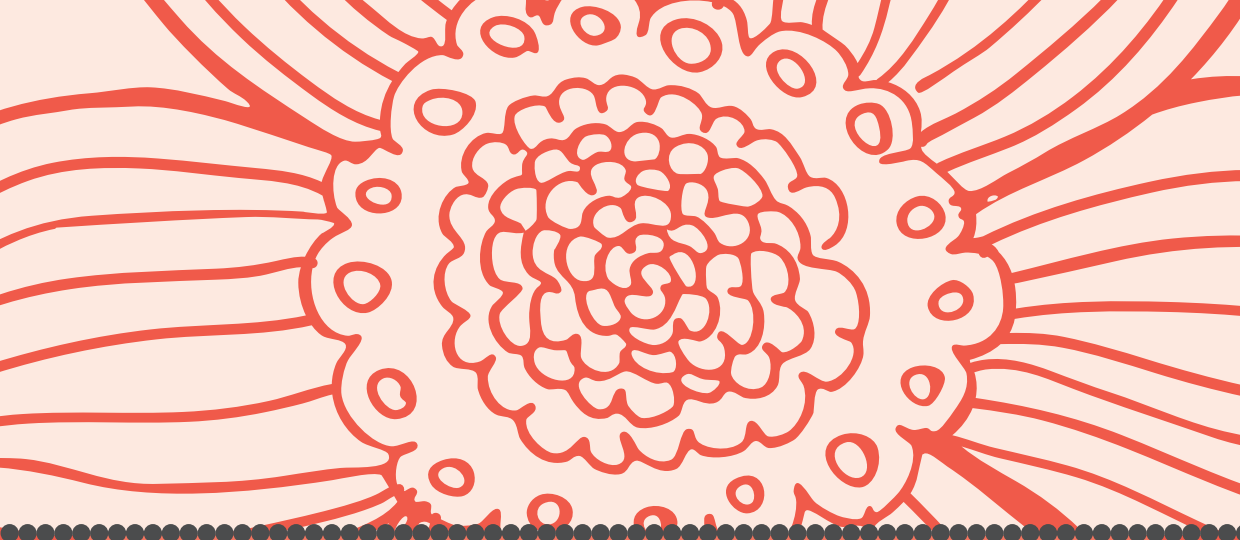
В этой книге я делюсь всеми своими знаниями об этой науке и тем, что опробовала на практике. Аюрведа — наука о жизни, в центре которой лежит понимание, что нами управляет мать-природа. Приспосабливаясь к ее ритмам и колебаниям внутри нас и во внешнем мире, мы начинаем чувствовать себя лучше. У нас появляется 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

\* Одно из самых закрытых учений йоги.

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.





## Введение. Так что же такое аюрведа?

**К**огда я в первый раз попыталась выговорить слово «аюрведа», то чуть не сломала язык. Оно произносится как «а-юр-вэ-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 *упанед*, 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 Самграха», «Мадхава Ниданам» и «Сарангадхара Самхита»<sup>1</sup>.

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<sup>2</sup>. 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 эспрессо 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

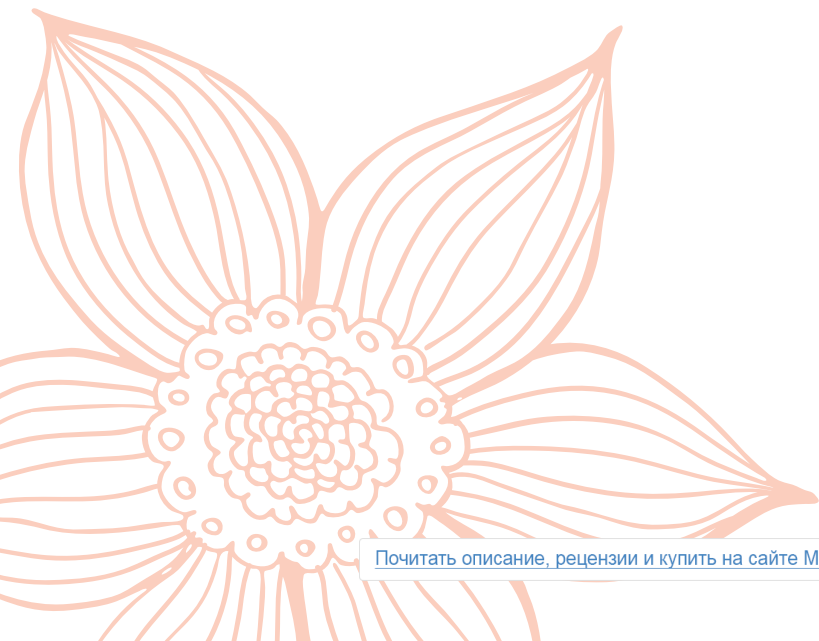
Запомните, что, если вы попытаетесь применить все советы из этой книги завтра же, ничего хорошего не выйдет. Начните постепенно. Рекомендую сначала прочитать весь текст, чтобы проникнуться красотой и жизненностью аюрведической философии, а затем перейти к практике одного из трех разделов книги: «Здоровье», «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*

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

**Т**режде 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.

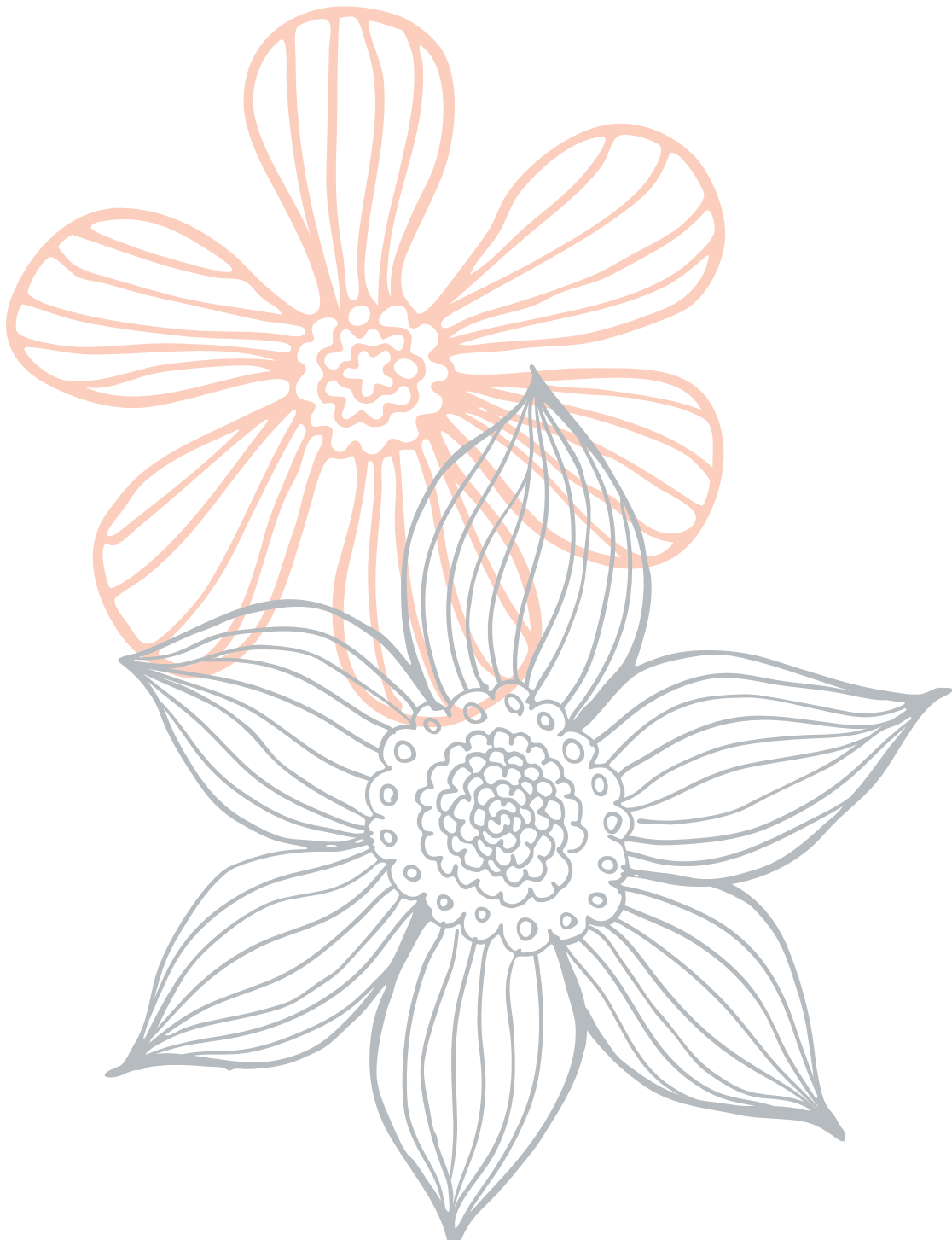
Йога поддерживает здоровье, в то время как аюрведический образ жизни, принципы которого вы освоите с помощью этой книги, помогает вам на пути к духовному благополучию. Йога способствует оздоровлению, но именно древнее искусство аюрведы учит нас способности к самоисцелению.

## 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.



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

