КИБЕА

МИРА МАНЕК

ПРАДЖНА

प्रज्ञा

Аюрведически ритуали за щастие

серия • здраве •

Въведение

Докъдето стигат спомените ми, всеки ден се будех с класическите звуци на сутрешните раги* и уханието на сандалово дърво (агарбатти), които се носеха из къщата. Ритъм като по часовник. Това беше първата работа на баща ми.

На младини, когато отидох да живея в чужбина, често си спомнях тези две неща, с които отварях очи като дете. Понякога си палех агарбатти, но нямаше как да слушам раги, пък и нямах нищо против да се будя в тишина. Едва сега, като поглеждам назад, си спомням оглушителната тишина, особено по времето, когато бракът ми се разпадаше и аз се мъчех да се закрепя над бездната на самотата.

Днес разбирам, че малките ритуали могат да ободрят душата; че събуждането с позитивен звук или нещо друго, което ни кара да се усмихнем, макар и вътрешно, насърчава положителната нагласа и с времето тя става част от нашето същество, влияе на мислите и подобрява настроението ни. Рагите и агарбатти се превърнаха в символи едва когато почувствах липсата им. В това се крие очарованието на ритуалите: щом станат част от живота, просто се случват.

---

* Рага – мелодична рамка за импровизация в индийската класическа музика. – Бел. прев.

Израснах с практикуването на дребни на вид неща, които се превръщаха в навици и ритуали. Ритуалите могат да бъдат ежедневни (например дълбоко дишане) или сезонни (например използване на джинджифил и куркума в студените месеци). Има ритуали, които също като миенето на зъбите сутрин или вземането на кафе на път за работа, осигуряват стабилност в различни етапи от живота.

Ритуалите са красиви практики, които ни помагат да поддържаме хармония със себе си. Те не се нуждаят от рутина и схеми, нито имат времеви ограничения. Ритуалите изграждат хармония със сезоните, придават смисъл, вдъхват стабилност. Избирайте на воля, намерете своите ритуали в ежедневието и създайте свой собствен език – нещо, към което винаги ще се връщате, също като към родния си език. Идеята на тази книга е да ви предложи възможности, от които сами да изберете подходящите за себе си ритуали.

Изразяване на благодарност, дихателно упражнение, йога, поспиране преди среща, внимателно дъвчене, пиене на гореща вода с лимон – направете си сами списък с практики, а после го редактирайте и добавяйте нови. Петте минути тишина рано сутрин, вглъбяването в себе си и енергизиращите, пречистващи дихателни упражнения задават тона за целия ден.

Разглеждам ритуалите в тази книга като набор от инструменти, водещи началото си от принципите на индийските и аюрведическите традиции; инструменти, които можете да използвате цял живот. Подбрах практики, доказали смисъла си в собствения ми живот, изложих техните основи, добавих още ритуали и преплетох всичко с нишките на духовността и философия-

та. Така вие сами ще можете да подберете свой собствен набор от инструменти, средства за оцеляване в лошите моменти в живота, защита от пропадането и средство да се оттласнете от дъното.

Ритуалите в тази книга ще вдъхнат бодрост сутринта, ще повишат издръжливостта през деня и ще донесат спокойствие и освобождаване от стреса вечерта. Изберете си вдъхновяващи утвърждения, разберете силата на мантрите, изследвайте дълбокото дишане и прегледайте списъка с древни лечения за всякакви проблеми – от подут корем до главоболие. Тук ще намерите и рецепти за всяко време от деня, включително семпли, но подробни напътствия за приготвяне на обяд в работните дни, както и информация за правилното хранене според аюрведа.

Тези ритуали са и начин да поддържате връзка със собствения си Аз, да опознаете себе си и да възстановите вродения си усет към магията, вълшебството и енергията. Описаните тук практики ще ви помогнат да заживеете в сиянието на здравето и благоденствието, съзнателността и присъствието на ума.

Всички преживяваме моменти на мрак и светлина с различна интензивност – животът е невероятно изпитание за баланса, също като ходене по въже. Но как да се справим с мрака и да излезем от него? Как да се преборим с ежедневното чувство за нещастие, когато живеем с него; как да се измъкнем, за да си възвърнем яснотата и щастието?

Аюрведа подчертава връзката между ума, тялото и духа; житейската мъдрост и философия са тясно преплетени с физическото благополучие. Постоянният стрес и страх влияят както на психическото и физи-

ческото здраве, така и на дълголетието; затова изучаването на индийската философия – независимо дали относително прости аспекти като съзнателността, или сложни концепции за душата и вътрешния Аз – ни дава сила и стабилност, разбиране за смисъла на живота и способност да се справяме със ситуациите, които ни поднася животът.

Човек никога не знае как би се справил с трагедия – смърт, раздяла или други трудни обстоятелства, докато не се сблъска с тях, понякога съвсем неочаквано. Точно в тези моменти всекидневните практики, ритуалите за щастие, могат да се превърнат в средство за оцеляване, което ще ни помогне да посрещнем гигантската вълна, да се задържим над водата, да дишаме и да се понесем по повърхността, без да се борим със стихията, за да достигнем до отсрещния бряг – може би понатъртени, но със сигурност преобразени. Трудно е да държиш глава над водата, когато си затънал в трудности, но трагедията притежава потенциала да се превърне във върховния лек. Понякога вглеждането навътре, търсенето на отговора в самия себе си и простото оцеляване са напълно достатъчни. Трябва да дадем възможност на тази сила да порасне. Често най-болезнените мигове в живота позволяват на семенцето на истинския ни Аз да разцъфне. Медитацията, неподвижността, вслушването в собствените мисли, наблюдаването на емоциите, които преминават през нас, потапянето в спомените и връщането в настоящето могат да ни помогнат да укрепим връзката със себе си, с онова, което представляваме под пластовете на отношенията си с дру-

гите, под титлите на кариерата и етикетите на обществото.

Изберете практиките, които ви допадат, и ги превърнете в навик, а после им позволете да станат част от живота ви. В щастливи и напрегнати дни те ще бъдат вашите ключове към собствения ви Аз, които ще ви помогнат да намерите изцеление и радост от живота.