

Треба щоб гілля і коріння росло в розумі. Зцілення



Те, з чого почнеться моя розповідь, — не сповідь жертви окупації. Я свідомо не хочу додавати жаху й пекла в психіку читачів: ви й без того щодня зараз пропускаєте крізь себе сотні важких історій. Навпаки, **прагну показати одну з найпотужніших естетичних і тілесних терапій у природі** — найдієвішу техніку зцілення душі, розуму й тіла.

Опинившись в окупації в Запорізькій області, я почала саджати город. Не через надію, що він мене прогодує (я планувала виїхати як тільки зможу), і не через ілюзію, ніби окупація швидко завершиться. А тому, що це був єдиний спосіб зупинити нескінченний потік тривожних думок і заціпеніння від війни. Я виполювала бур'яни, до яких рік не доходили руки, висадила п'ять сортів помідорів, огірки, картоплю, баклажани, горох і навіть сочевицю. Носила воду відрами з хати на ділянку й щодня з'їдала по дві великі ложки меду — аби від стресу бодай не випало волосся й не посипалися зуби.

І тільки це **зупиняло** виснажливий потік думок. Ми можемо прочитати сотні книжок і годинами сидіти в класичній медитації, сподіваючись досягти тієї самої «внутрішньої тиші». Та жодна з цих практик не зрівняється з плеканням власного клатика землі.

По-перше, медитація в нерухомості заради досягнення гармонії — це велика пастка, і, як я підозрюю, **наслідок викривлення давніх духовних вчень**. Спробуйте надовго посадити дитину на одне місце. Бачите, як вона вертиться? А тепер давайте «вибігаємо» її достатньо.

Що ми побачимо й почуємо в результаті? Спокій і тишу! І глибокий, міцний сон.

Спроба заспокоїти внутрішні бурі, тривоги й негаразди нерухомою медитацією — це все одно що заглушити важкими антидепресантами живі внутрішні процеси, які насправді потрібно просто «вибігати».

Цей насильно-седативний метод не дає справжнього полегшення. Розум треба перенаправити, руки — зайняти, а тіло — набігати. І найголовніше — треба занурити руки в землю.

По-друге. Ті, хто любить «копатися в землі», скажуть абсолютно впевнено: **це приносить якесь особливе психічне задоволення.** І науковці теж намагаються пояснити, чому робота з ґрунтом так добре впливає на психічний стан. Зокрема, увагу дослідників привернула бактерія *Mycobacterium vaccae*, яка живе в ґрунті. Є дані, що взаємодія з нею може впливати на імунну та нервову системи й на реакцію організму на стрес. Тобто, можливо, коли ми запускаємо руки в землю, задоволення від цього не лише «в голові» — наше тіло справді взаємодіє з живим світом ґрунту.

Тому якщо ви десь чули вислів «треба заземлитися» й сприймали його лише як метафору чи красивий мовний зворот — знайте: техніка й терапія заземлення дійсно існують. І це зовсім не вигадка, а реальна практика зцілення.

Тобто перше, що я зробила, опинившись в окупації, — це заземлилася. У мене була така можливість, і вона буквально врятувала мою психіку.

Я на власному досвіді побачила, як ця фізична, земна праця створила в моєму розумі потужний психологічний щит. Адже в окупації страшно не лише опинитися під обстрілами. Ворог веде методичну психологічну війну, виснажуючи й ламаючи свідомість. Його завдання — знищити самоідентифікацію, знесилити фізично й духом, зламати будь-який опір. Усі грані жаху, невідомі нам досі й описані хіба що тими, хто пройшов крізь подібний досвід (як-от Віктор Франкл), — усі ці руйнівні сили безперервно б'ють по розуму, шукаючи джерело нашої життєвої сили. І як тільки психологічний захист пробито — людина більше не належить собі. Вона стає здобиччю диктатури божевілья.

У такому разі потрібно знайти можливість зникнути на рівні его. Вимкнути власність «я», будь-яку ідентифікацію, за яку божевільний режим міг би зачепитися й зламати свідомість. Це сама по собі надзвичайно складна духовна задача. Що й казати, коли це не уможлидне тренування з медитації заради саморозвитку, а жорстока, реальна боротьба за виживання.

Тому ось моя головна порада всім, кому потрібно вирватися розумом з лещат і жаху цієї війни: заземлюйтеся будь-яким доступним вам способом! Є город — лопата й сапка стануть вашим магічним посохом. Є наділ землі — починайте орати й саджати. Немає такої змоги, бо мешкаєте в місті, — доглядайте шматочок клумби перед під'їздом. Немає й цього — вирощуйте вдома квіти чи зелень. Головне — щоб коріння, гілля, листя й плоди постійно проростали у вашому розумі, а руки постійно торкалися землі. Це єдиний спосіб реально і якісно витруїти звідти паразитичний ментальний бруд.

Після виїзду з окупації я не шукала квартиру чи просто тимчасовий прихисток. Моїм першим прагненням було знайти дім із достатньо великою ділянкою землі. Мені казали: «Ого, 30

соток! Як ти це оброблятимеш?» — «Саме в цьому й річ, — відповідала я. — Доки я доглядаю цю землю, у мене просто не залишається сил годувати власною увагою те, що я не хочу оживляти й підсилювати».

Я шукала дім, щоб просто пережити цей час, і землю — щоб зцілитися. Шукала багато важкої фізичної праці, аби на розумовий балаган у голові просто не залишалося ресурсів.

Саме про це насправді хотіли б розповісти ті переселенці, які зараз так часто знімають відео про свій переїзд у село. Та, найімовірніше, їм просто бракує слів. **Вони прагнуть поділитися тією глибокою мудрістю земної праці, яку здобули.** Тому я розповім про це за них — бо я вмію розповідати саме про такі речі.

Так як я купила старий дім і заброшений участок — роботи у мене було вище моїх фізичних сил. З того моменту я спостерігаю як лікується моя власна травма біженця. І це — описуватиму тут. Бо комусь це точно стане в нагоді.

Поряд із моєю новою хатою росли хащі бузини. Бузина розрослася так сильно, що навалювалася на електродроти й водостоки будинку. Мені довелося купити бензопилу й навчитися нею працювати, переборюючи страх від її гучного гарчання (в окупації я дістала легку контузію й ще рік після того її лікувала).

Ручною пилкою та бензопилою я воювала з тими хащами понад тиждень. Бузина забрала левову частку моєї уваги, поки я розплутувала її міцне гілля з дротів. А коли я лягала спати — **і саме це я хочу вам показати**— у моїй голові не залишалося нічого, крім бузини.

Я торкалася подушки, заплющувала очі — і в моїй уяві росла лише бузина. Далі я ментально провалювалася в глибокий сон без сновидінь.

Усі новини, істерія, емоційні гойдалки, намисто з страхів, спогади, біль, ненависть, жах і виснажливі думки — **усе застрягло в тому заплутаному гіллі бузини.**

І саме тоді з глибини моєї психіки почали повертатися сили. Бо мій розум відпочивав від шуму, нескінченних тривог і спогадів минулого.

Я закарбувала в пам'яті цей момент. Ще з минулого життя я знала: густе гілля має здатність «заплутувати» й розчиняти токсичні мислеформи. Тому найперше застосувала цю терапію до самої себе.

Ви ж неодмінно бували в лісі чи на морі. Помічали, як думки губляться у верхівках дерев чи зникають на гребінцях хвиль? Це не просто абстрактне «зцілення природою» — це чіткий, прагматичний механізм терапії. Важкі думки, чужі нав'язані сенси, чужорідні ментальні програми — **усе це потрібно виснажувати, заплутувати й виганяти.** І ніщо не виселяє цей бруд із нашої свідомості так швидко й безжально, як жива природа та щоденна праця з нею.

І цей ментальний бруд, ці токсичні мислеформи ви ніколи не виженете, просто ганяючи їх на сеансах у психологів, мов кульку для пінг-понгу, — туди й назад. **Вам потрібна техніка, що викорчує їх назавжди. Що їх безкомпромісно витіснить. Що не залишить їм жодного шансу прижитися навіть у найвіддаленішому закутку вашої психіки.**

А знаєте, що саме в природі здатне виселити їх із найтаємніших, вам самим не відомих куточків психіки? Бур'ян! Починайте воювати з бур'янами — і ви пізнаєте справжній дзен!

Бур'ян рятує від депресії. Кажу вам щиру істину — пророкую й проповідую! Якщо ви зможете влаштувати собі війну з бур'янами, вони біситимуть вас спочатку не менше, ніж те лихо, що завдало вам травми. Але саме ця боротьба навчить вас відчувати час, розуміти зміну сезонів, опанувати терпіння, смирення й спокій.

Бур'ян росте з такою швидкістю, що всі ваші мрії про ідеальний сад, охайний город чи доглянутий квітник тануть просто на очах. А якщо ще й пройде рясний дощ — маєте класичний мем «Мрії VS Реальність». Він лізе всюди, де його не чекали: загарбує кожен сантиметр землі, сіється, в'ється і знущається з вас!

Ви змушені бігати за ним навипередки з часом. І повірте, **жодна зайва думка не проскочить крізь ці хащі:** ви просто не встигатимете її подумати — вона миттєво розчиниться в лютій ненависті до бур'яну! А ще — у тихому соромі перед сусідами, бо у господарів, як відомо, свої суворі еталони краси. І ось ви вже переймаєтеся тільки тим, чи вистачить у каністрі тих десяти літрів бензину для бензокоси. Саме ця побутова турбота, мов гостра скалка, засяде у вашій голові, витіснивши тривожний шум.

З вами природним чином відбудеться найбажаніша терапевтична трансформація — ви вилете всю свою накопичену ненависть і лють на бур'ян! Ви навчитеся опановувати власні емоції, коли методично, цілеспрямовано й неухильно будете його косити, виривати з корінням та випалювати.

День за днем боротьби, війни, батлу, битви з бур'янами, **ви відчуєте акт внутрішнього смирення перед природою.** Вам почне спадати на думку, що життя воно як ваш сад-город — з бур'янами. Що бур'яни невід'ємна частина життя-буття на землі. Що догляд за землею це догляд за життям — періодично треба воювати з бур'янами. Не раз, не два за життя, а постійно.

Раз за разом ваша психіка почне приймати життя з бур'янами як космічний закон природи. Те, що з вами сталося, стосується не лише вас — є універсальні закони. Бур'яни треба вчасно прибирати, рослини — вчасно поливати. Любов — вчасно плекати, а злість — вчасно спрямовувати в конструктивне русло. Інколи треба вчасно мовчати, а інколи — вчасно говорити. Інакше все життя просто заросте бур'яном.

Можливо, у вас винирнуть у пам'яті рядки зі Старого Завіту: «Час сіяти і час збирати врожай». І ви зненацька побачите часи на землі не лише в рамках вашого життя і з ваших зіниць. А побачите мільярди людей що жили-були до вас, і проходили схожі шляхи. Ви зможете залучитися їх надбаннями, досвідом, духовними силами.

Непомітно для себе ви змиритесь з космічним законом існування бур'янів.

І **особливо благословенним знаком від Всесвіту** буде той момент, коли у ваше волосся намертво застрягне реп'ях. А краще — одразу декілька. І вам доведеться або стригтися коротко, як монахи Францисканці, або голитися налісо, як буддисти. І тоді ви смиренно, з глибоким видихом святого на землі, діставши з волосся ті кляті реп'яхи — пов'яжете голову хусткою або одягнете крислатий капелюх справжнього фермера. І ніколи більше не полізете в реп'яхи без покритої голови. Як і до землі більше, без покритої голови не вклонитесь!

Ви так набігаєтеся, намаєтеся й задовбаєтеся з цими бур'янами, що нарешті почнете махати

рукою на все, чого не встигаєте, відпустите задушливий контроль над собою та припините прагнути недосяжної ідеальності. Вам стане достатньо просто щоденно виконаної роботи — посильної для вас саме сьогодні.

Ви навчитеся ділити завдання на етапи, методично відпрацьовувати кожен окремий шмат землі й перебудуєте біологічні ритми свого організму так, щоб встигати за бур'янами — настільки, наскільки це взагалі можливо.

І під зиму ви нарешті зрозумієте, чому кажуть: «природа засинає». Ви будете готові, мов той ведмідь, упасти у барліг на всю зиму й ледь ворухитися до самої весни. Ваші природні ритми почнуть відновлюватися. Вас синхронізує із земними циклами, з віссю Землі, Сонцем, Місяцем, Сонячною системою, космосом і Всесвітом. Це і є справжня «слов'янська гімнастика», про яку я говорила [тут](#).

Не тому що ви медитували на центр Всесвіту чи робили щось спеціально для досягнення такого просвітлення. А тому що ви вклонялися землі по справжньому. І як древні люди, і як людина нашого часу, з всіма знаннями що має зараз людство. Ви втомилися не розумово а фізично. А от розумово, ви помітите — що ви відпочиваєте.

Зрештою, ви почнете відчувати спокій. Не такий, як раніше. Не «той самий» — бо до колишнього вже ніколи не повернутися. А інший. Глибокий, мовчазний, нарешті абсолютно бездумний — справжній спокій.

Тишу. Ви почнете чути тишу в голові.

І ось тут ви мене згадаєте. Бо той стан свідомості, який я описую, не досягається жодним іншим шляхом. Ви просто не зможете вийти в цей вимір мозкових хвиль інакше. Ані медитація на точку, ані дихальні практики, ані сеанси з психологами чи щира сповідь. Усе це має право бути у вашій аптечці психічного здоров'я, але діє скоріше як пластир чи тимчасове знеболювальне. А щоб відчувати **абсолютну, бездумну тишу**, яка дає справжній перепочинок виснаженим нервам і повністю розвантажує розум, — **потрібно, аби у вашій свідомості проростало коріння й живе гілля, разом з бур'яном.**

Навіть зараз, коли я пишу цей довгочит, у моєму розумі ростуть сидерати — зелені добрива, якими я засіваю ділянку цими днями. Я фізично відчуваю, як осіння волога просочує насіння, як у ньому прокидається прадавня генетика й як ця проста ботаніка повністю заповнює мою свідомість. Ось насіння випустило перші тонкі корінці. Вони вриваються в землю й водночас у вимір мого життя. Вони пригнічують бур'яни, розпушують ґрунт і ростуть у моєму розумі просто зараз — паралельно з усіма іншими нейронними процесами. Вони забирають левову частку моєї уваги. Уваги, яку я волю віддати їм, аніж ворогу чи страхам.

І коли ви увійдете в цей світ живого рослинного життя — у якийсь момент збагнете, про що насправді писали давні мудреці, промовляючи «Я Є». Рослини теж мають свій особливий, **тихий розум**. Але вони не живуть у часі, **не застрягають у минулому й не тривожаться за майбутнє**. Вони просто Є.

Так само й ви. У певний момент ви перейдете в цей стан разом із ними. І відчуєте: ви — просто Є. Бо ви — вкорінені. Ви — заземлені.

Ось що прагнуть розповісти переселенці, котрі почали масово знімати відео про нове життя

в селі. Це не тому що їм нічого робити, чи вони хотіли б підзаробити на лайках. Хоча і це може бути. Це тому що вони почали відчувати справжні земні істини, котрих до цього не відали. Коли я попадаю на такі блоги і історії я знаю що у цієї людини — гілля і коріння в розумі росте. Це дає нові сили, звільняє місце для нових досягнень і можливостей, відчиняє нові двері всесвіту. Це їх зцілює.

Хтось із сільських жителів може сказати: «Ось ми все життя живемо в селі, а жодного дзену так і не пізнали». На що я відповім: ви дзен більшою мірою, ніж будь-який міський майстер чи духовний вчитель. Бо ви — це ваші рослини. Це півонії, що пишно розквітають навесні, і жоржини, які (от клопіт!) треба щоосені викопувати й дбайливо берегти всю зиму: покласти в пісок чи тирсу, стежити за температурою у +5...+7 °C і вологістю, бігати в підвал і зволожувати. Ви — це ваші тварини, це ваша земля, це всі корисні бактерії *Mycobacterium vaccae* у ній, усі птахи й дерева довкола, усі бур'яни та ті сотні простих, обов'язкових щоденних справ, які не дають вам зійти з розуму від страху.

Звісно, розумова праця, інтелектуальний розвиток та освіта необхідні кожному. Та в сучасному суспільстві, переначеканому інформацією, виникла інша біда — нескінченний токсичний шум. Його так багато, а зірок на міському небі так мало, що люди роками живуть у власних ментальних бульбашках, майже не торкаючись живої землі й не глянувши на Чумацький Шлях.

Звісно, ця моя порада підійде не всім. Але якщо ви відчуваєте, як вас засмоктують гарячкова гать психічного виснаження від нездатності вигнати важкі думки, — вам не стільки до психологів. **Вам серйозно й довго — вклонятися до землі.**

Справжня цілюща слов'янська гімнастика :)



Коли я працювала з людьми як цілителька (терпіти не можу називати себе психологом, бо вважаю, що психологія без духовного шляху — мертва), мене дуже розсмішила «слов'янська гімнастика», котрою тоді якимось повально почали займатися жінки. Бо «тоді», в сакральному нашому минулому, в котрому езотерична площина шукає істину, ніякої слов'янської гімнастики не було.

Було поле, плуг, борона, пахота. Оце і вся слов'янська гімнастика. І розумієш це тільки тоді, коли живеш в селі і маєш наділ землі. Або хоча б город.

Ті, хто називали цей вид гімнастики і вправ «слов'янською гімнастикою» і продавали як сакральне знання наших предків — просто ніколи не працювали на городі. Скоріш за все — це жителі великих міст, де до городу далеко, а до села ще далі. Бо якщо ти працюєш на землі і живеш з того, що вона дасть, ніяких сил ні на яку «сакральщину» у тебе після немає.

Зате у селян є справжня слов'янська гімнастика.

Нагнулися, стоїмо, рвемо бур'ян, доки в поперек не запече. Встаємо, повільно вдихаємо, ееее, кряхтимо. Стали, спинку розпрямили, руку на очі, щоб не засліпило сонце. Вправо-вліво

стегнами похитали, трохи розрядили поперек — і знову нахиляємося! І так зі світанку до заходу сонця. Бо селяни мають стільки справ, що від світанку до сутінок вистачає.

Пропололи бур'ян, переходимо носити воду. Беремо коромисло, і сіли... Сіли, напружуємо сідниці, прес, хребет тримаємо, бо можна і грижу заробити, і обережно встаємо. Встаємо, відчуваємо навантаження на весь хребет і м'язи — і обережно йдемо з двома відрами до двору.

Бачите? Оце справжня слов'янська гімнастика.

Тепер присіли, перепочили, дихаємо. Дихаємо 1 хвилину, відпочиваємо 5 хвилин і встаємо. Кряхтимо, бо такий ритм весь тиждень, окрім святої неділі. Свята неділя — відпочинемо. Встаємо і йдемо до курей, корів, свиней, або на поле, якщо кріпаки. А кріпаками українці були давно і часто, тому на сакральну слов'янську гімнастику ні часу, ні сил, ні можливості, ні грошей не мали. Пахота.

І по-перше, я давно, ще до війни, хотіла сказати це. От муляло воно мені про цю слов'янську езотеричну сакральщину вже багато років. Тож, користуючись можливістю і часом, кажу: шановні езотерики! Не існувало на наших землях ніякої слов'янської гімнастики. Існувала земна праця, важка і постійна. Це стає очевидно навіть при 5 сотках городу. При наявності більш ніж 5 соток — ви, дай Бог, встигнете зробити його 15 хвилин з ранку. Години на якусь-то там сакральну гімнастику немає. Бо земля не чекає, доки ми освятимося.

Весна — на посів, осінь — на збір, літо — на бур'яни, зима — на дрова. Весь рік у селян є робота, турбота і їжа. Так, так. Сакральна слов'янська гімнастика — це та, котра вирощує їжу селянам.

По-друге — справжня слов'янська гімнастика, тобто земна праця — дійсно дуже корисна терапія. І про неї я далі буду говорити часто. Про земну працю, природу, рослини і цілющу терапію всім, кому треба «вимкнути думки», «зупинити внутрішній діалог», «віднайти себе», «почати з початку», «знайти сенс буття».

Я хочу розповісти самі сакральні істини через призму природи. І присвячу цьому велику частину мого блогу.

Бо сакральне — це не про вигадані таємні знання. Це про те, як насіння знає, куди проростати у повній темряві. Як перехід організму на літній і зимній час відбувається без годинника. І як ментальний хаос розчиняється, щойно руки торкаються сирої, живої землі. Без містифікації і вигадок. Просто, як воно є. Бо так воно і є.

Та на захист гімнастики скажу. Якось я знайшла в ютубі тренера з фітнесу з ПАР з неймовірно крутими сідницями. «Король присідань» його називають. І з тієї пори стараюся не нахилятися вниз головою, рвучі бур'яни (адже це лишній притік крові до голови), а присідаю. Присідаю, качаю сідниці, рву бур'ян. Набираю щось близько від землі — присідаю, качаю сідниці. Нахиляюся посадити саджанець — стоп! Присідаю, качаю сідниці. Тобто, якщо є бажання накачати гарні сідниці — справжня слов'янська гімнастика це найпотужніша фізкультура на землі.

Але ні, езотеричної її складової, як наприклад в Каббалі, не було ніколи. Чому? Поїдьте в село, як справжні древні селяни, погаруйте там цілодобово. В святу неділю не забудьте забігти в

церкву, а потім випадайте в осад і як дрова падайте на кровать. Тому що фізична праця на землі була і є — важка і невідкладна праця. Ось чому :). В ній не вистачає часу сакралізувати і містифікувати кожен рух.