«Не бігай сильно — упадеш!» Бабусина наука про рівновагу

І я, як і багато людей, до неї не дослухалася. Бо що може знати стара бабуся про моє життя? Мені ж треба купу справ переробити! Робота, підопічні, діти, тварини, хатній клопіт, покупки тощо. Коли тут зупинятися?

Аж доки одного разу, забігавшись, я впала на льоду й відчула справжнє запаморочення. Та одного разу виявилося замало. Треба було так само впасти вдруге. І ось тоді в моїй пам'яті яскраво пронеслося бабусине: «Не бігай — упадеш!»

Тільки я вже була доросла і знала про існування **вестибулярного апарату.** Тому замислилася: а що, власне, відбувається з нашим тілом, коли ми постійно кудись біжимо?

Адже організм — це не набір незалежних деталей. М'язи, суглоби, органи чуття, нервова система — усе працює разом. І якщо м'язи втомлені, суглоби перевантажені, а нервова система місяцями працює в умовах підвищеного навантаження та недостатнього відновлення — чи може це позначатися на нашій здатності утримувати рівновагу?

Бо бабусина мудрість має ще яке наукове підґрунтя.

Рівновага — справа всього організму

Уявіть флюгер під час завірюхи. Його крутить туди-сюди, вправо-вліво, вперед-назад. Ось так іноді й ми носимося у своїй нескінченній біганині!

Але людське тіло — не флюгер. Йому потрібно постійно утримувати рівновагу.

За це відповідає, зокрема, **вестибулярний апарат** — невеликий, але надзвичайно важливий орган у нашому внутрішньому вусі. Він відчуває повороти, нахили й прискорення тіла та передає мозку інформацію про наш рух і положення у просторі. А мозок, отримуючи ці сигнали разом із даними від очей, м'язів і суглобів, **керує рухами тіла, щоб ми не втрачали стійкості.**

Коли нас постійно носить туди-сюди, ми різко повертаємо, прискорюємося, гальмуємо, змінюємо напрямок — **організму доводиться раз у раз коригувати положення тіла.**

Не обов'язково тому, що вестибулярний апарат хворий чи зламався. **А тому, що він працює разом з усім організмом, і втомленій системі стає складніше координувати рухи.**

Втомлені м'язи, перевантажена нервова система, недоїдання й недосипання — усе це може погіршувати нашу здатність утримувати рівновагу. Навіть якщо ми молоді, сильні й цілком здорові.

І тоді — падіння!

Ось нам і бабусине: «**Не бігай так сильно — упадеш!**»

І тут я згадую сучасний культ зайнятості

- «Я сплю по п'ять годин!»
- «У мене двадцять зустрічей на день!»
- «Я постійно в русі!»

Це часто подається як атрибут успіху. Але хто цікавився, як у цей момент почувається людська система рівноваги?

Ми звикли розділяти себе на професійну продуктивність, ментальне здоров'я та фізичне тіло. Проте сам організм про цей поділ не знає — він працює як єдине ціле.

Дивлячись на засновників стартапів, молодих підприємців чи людей, які стрімко набувають соціальної ваги, я часто бачу одну й ту саму картину: **шалена, беззупинна зайнятість**.

Зустрічі, переговори, презентації, поїздки, нові можливості... Усе треба встигнути, усім відповісти — і бажано ще вчора. Поступово втрачається контроль: вже не людина керує цим процесом, а біганина керує людиною.

Бо за ролями успішного лідера, засновника чи експерта є біологічний організм. Тіло, якому критично необхідно спати, повноцінно їсти й давати відпочинок м'язам і нервовій системі.

Коли навантаження систематично випереджає здатність відновлюватися, людина підходить до межі. Проблема у тому, що в сучасному світі цю критичну перевтому часто плутають із шляхом до успіху.

А бабуся казала простіше й точніше за будь-які бізнес-тренінги:

«Не бігай занадто — упадеш!»

Емоційна рівновага

Отже, падають не лише люди похилого віку, у яких із роками природно слабшає система рівноваги.

Падають і молоді, здорові, фізично сильні люди. І зовсім не через хворобу, а через звичайну людську перевтому. Через постійний поспіх, недосипання, м'язове виснаження та колосальні навантаження. Організм може бути повністю здоровим, але його ресурси — не безмежні.

Проте є ще один важливий вимір. Адже люди падають не лише фізично.

Так само втрачають й емоційну рівновагу. Коли накопичений стрес, втома та безперервна гонитва за справами починають бити по увазі, самоконтролю й здатності ухвалювати рішення.

Звісно, механізми фізичної та емоційної стійкості не тотожні. Але обидві тримаються на єдиній основі — стану нашого організму, здоров'ї нервової системи та здатності вчасно відновлюватися.

І саме тут бабусине «Не бігай занадто — упадеш!» набуває для мене ще глибшого змісту.

Коли успіх приховує виснаження

Я достатньо часто чую від успішних, постійно зайнятих людей тривожну фразу: «У мене

депресія. Я змушена (змушений) приймати антидепресанти».

І мене це щиро непокоїть. Тому я пишу цю статтю і загалом веду цей блог. Можливо, комусь це допоможе.

Адже у соцмережах та на екранах я бачу ділову, активну, впевнену особистість. Вона розбудовує бізнес, запускає нові проєкти, виступає в ефірах, здобуває популярність і суспільний авторитет.

А потім я чую від неї про депресію.

І тоді починаю придивлятися не до яскравих досягнень, **а до щоденного способу життя цієї людини.**

Бачу хаотичне харчування чи й постійне недоїдання — бо їсти просто немає коли, попереду купа важливіших справ. Бачу недосипання — бо коли спати, якщо треба будувати компанію? Бачу повну відсутність тиші і усамітнення: нескінченні дзвінки, сповіщення, поїздки, зустрічі й дедлайни. **Бачу відсутність найпростішого біологічного ритму: *робота — відновлення, робота — відновлення*.**

Жодних вихідних. Жодних відпусток. Інколи найменшої паузи між завданнями немає. І замало сну.

Це — шлях до фізичного і психічного виснаження.

Суспільство нерідко подає це як шлях до великого успіху й предмет для гордості. Але я бачу в цьому дещо інше: виснажений фізичний організм, від якого щодня вимагають дедалі більшої віддачі, позбавляючи часу на відновлення.

Звісно, депресія — це складний стан з біологічними, психологічними та соціальними чинниками. Вона виникає не лише через перевтому чи збитий режим, а лікування антидепресантами часто є необхідним і цілком обґрунтованим.

Проте надмірне навантаження, хронічний стрес і відсутність відпочинку — це не вигадані небезпеки. Всесвітня організація охорони здоров'я прямо зараховує надмірні робочі навантаження до факторів ризику для психічного здоров'я.

Іноді людина настільки звикла до власної біганини, що не помітила межу виснаження. А я дивлюся на неї й знову чую знайоме бабусине:

«Не бігай так, ну! Бо упадеш!»

Голова обертом іде не лише в домогосподарок

У людей, зайнятих «серйозним» бізнесом чи управлінням, може скластися враження, що вся ця «бабусина» фізіологія — не про них.

Мовляв, це стосується лише літніх людей або заклопотаних домогосподарок, у яких увесь день круть-верть по кухні. Або по подвір’ю — між піччю, курником і городиною.

Але ні!

«Круть-верть» — це насамперед механічний рух фізичного тіла. Повороти, нахили,

прискорення, гальмування, раптові віражі. **Туди-сюди, вправо-вліво, вперед-назад.**

І вестибулярному апарату абсолютно байдуже, де саме відбувається ця біганина: на кухні, у свинарнику, в офісі, на виробництві чи дорогою на чергову ділову зустріч. Він виконує свою біологічну роботу незалежно від того, чи керуєте ви міжнародною компанією, чи порається по господарству.

Так само м'язи втомлюються не лише від хатньої праці. А нервова система потребує відновлення не тільки після догляду за дітьми чи тваринами.

Фізичну й емоційну рівновагу втрачають усі: чоловіки й жінки, молоді й літні, топменеджери, підприємці та домогосподарки.

Звісно, запаморочення, втрата координації та емоційне виснаження — це різні стани. Але всі вони нагадують про одну просту істину: **наш організм має чіткі фізіологічні потреби та межі витривалості.**

І ці межі не розширюються від кількості підписників, розміру бізнесу, високої посади чи соціального авторитету.

Можна бути надзвичайно успішною людиною, але це не робить м'язи невтомними, а нервову систему — залізною. Організм не здатний безкінечно компенсувати перевантаження.

Бо фізіологія не знає, наскільки важливі наші справи.

Дайте кісткам спокій!

Тому, хоч би ким ви були — працівником кафе, бізнесменом, домогосподаркою чи пенсіонером, — **дослухайтеся до народної мудрості.**

Знайдіть час присісти й зробити перерву. Знайдіть час, щоб дати своєму тілу відновити сили, а системі рівноваги — перепочити від постійних перевантажень. Знайдіть час просто побути у спокої.

Дайте тілу й кісткам, як казала моя бабуся, — спокій! Кістки мають відпочивати у будь-якому віці. М'язи, суглоби, нервова система вимагають регулярного відновлення. Увага, фізичні та ментальні сили — теж. Навіть вестибулярна система, хоч і працює безперервно, є частиною єдиного організму, якому потрібен якісний відпочинок.

Відпочинок — потрібен. **Це фізіологічна потреба кожної людини.**

І не треба оцього: «На тому світі відпочинемо!». Ні в якому разі!

Щоб не потрапити на той світ раніше часу — відпочивайте своєчасно!

Для відновлення потрібні систематичні паузи: перерви протягом дня, вихідні, відпустки. **Потрібен здоровий біологічний ритм, у якому відпочинок посідає таке ж рівноправне місце, як і праця.** Бо відпочинок — це не винагорода за успіх і не привілей тих, хто «вже все встиг». Це запорука успіху теж.

Це фундаментальна фізіологічна потреба кожної людини. І коли наступного разу ви знову закрутитеся у своєму нескінченному вирі справ, просто згадайте просте й мудре бабусине

застереження: «**Не бігай так швидко — упадеш!**»

Паливо для вашої рівноваги

І обов'язково стежте за своїм харчуванням!

Не допускайте систематичного недоїдання й дефіциту калорій через нескінченні справи та дедлайни.

Калорії — це насамперед одиниці вимірювання енергії, яку ми отримуємо з їжі. Енергія потрібна мозку, м'язам, серцю й нервовій системі. Вона необхідна для руху, розумової праці, концентрації уваги та регенерації тканин.

Навіть коли ми просто спимо, організм продовжує активно витрачати ресурси! **На кожне наше досягнення, кожен рух, думку й навіть на сон потрібна енергія, фізична сила — калорії.**

Не забувайте годувати власний організм, від якого щодня вимагаєте стільки роботи. Йому потрібні не просто порожні калорії, а повноцінне, збалансоване харчування.

І окремо — для українців

Любі українці!

Якщо ви забігаєте себе до упаду, намагаючись бути достойним тилом фронту, — тил трісне. **Успіх у війні залежить не лише від фронту, а й від тилу.**

Ті, хто може, — не доводьте себе до виснаження. **Саме тому, що ми — тил для фронту. Якщо тил відчуває упадок сил, бо забігався до непритомності, — це не допоможе фронту.**

Економіка країни — на плечах тилу. Діти і літні люди — на плечах тилу. Успіх у міжнародній площині — залежить від тилу. Але якщо в тилу ми, прагнучі успіху, забігаємося й виснажимося — це аж ніяк не допоможе фронту.

Тому знаходьте час на сон, їжу й відпочинок. На вихідні, якщо маєте таку можливість. На відновлення своїх сил.

Турбота про власну фізичну і психічну рівновагу — це не зрада фронту. Це наша здатність продовжувати працювати, допомагати, підтримувати одне одного й витримувати це навантаження.

Сильні люди. Сильна економіка. Сильний тил.

Бережіть себе.

В світі завжди є ті, хто потребують любові



Я пишу це для українців — для кожного й кожної, хто зараз потребує цього знання. Мені здається, саме сьогодні цьому цілющому потоку місце в нашому просторі.

Зараз в Україні так багато втрати, смутку, горя й нещастя. І сама Україна сьогодні дуже просить любові.

Я глибоко співчуваю кожній втраті. І ось що я зрозуміла — тепер я знаю це точно: коли ми втрачаємо те, що любили, і тих, кого любили, **річ не лише у самій втраті об'єкта нашої любові.**

Річ у тому, що потоку любові більше нікуди йти.

Наша психіка звикла щодня направляти це тепло до когось або до чогось. І коли це раптово зникає — болить не тільки порожнеча. Болить ще й від того, що величезний, живий потік любові більше не може туди текти.

Боляче не лише від того, що ми більше не отримаємо любові до себе — не відчуємо саме цього тепла й турботи, не зустрінемо, не побачимо.

Найважче також від того, що нам тепер немає кого любити.

Це місце в нашій реальності, до якого роками текла наша любов, раптом стає порожнім. Воно пустує, і цей вакуум тисне зсередини, бо накопичена ніжність, турбота й прив’язаність шукають свій звичний адресат — і не знаходять його.

І хоч для когось це зараз, можливо, звучатиме майже богохульно, але я скажу: **святе місце порожнім не буває**, українці.

У світі завжди є ті, хто потребує нашої любові.

Ніхто й ніколи не зможе замінити вам саме цю втрату. Жодна нова історія не зітре з пам’яті той рідний образ. **Але святе місце — місце для тих, хто потребує тепла, турботи й захисту, — не варто залишати порожнім.**

Є фільм «Лев» — про загубленого маленького хлопчика. Там є епізод, який закарбувався мені в пам’яті: опинившись самотнім і загубленим на величезному вокзалі, хлопчик підходить до статуї індійської Богоматері Дурги. Він шанобливо складає долоні в молитві й бере з вівтаря фрукти, аби вижити. Далі його встиновлює любляча родина з Австралії, а ставши дорослим він знаходить свою втрачену родину.

Для мене цей момент — про велику космічну мудрість. У Любові є безліч форм і проявів. Вона не вичерпується однією людиною, однією істотою чи одним життям.

Там, де відбулася одна болюча втрата, — якщо ми тільки дозволимо собі знову відкрити серце й любити, — Любов обов’язково проявиться в інших формах.

Нещодавно і на мене знову найшла смута. Відчуття горя від втрати охопило душу з новою силою. І саме в цей момент я почула, як під вікнами тоненько нявкає кошеня.

Я вийшла й побачила маленька загублене створіння, яке потребувало моєї любові.

Я знаю це правило: не зачинятися в собі та своєму горі, а відкривати серце й любити тих, хто цього потребує прямо зараз. Я схопила це кошеня в обійми з окликом: *«А ось і ти знайшлося!»*

Я зраділа, що знову матиму змогу любити, турбуватися, бавити. І в ту ж мить моя душа отримала ліки.

Та й пишу я цей текст після чергової безсонної ночі. Бо усім моїм старшим тваринам тепер треба час, щоб прийняти нове кошеня. Вони у мене п'ють заспокійливі, а я вже тиждень майже не сплю ночами.

Але я не відчуваю знесилення.

Я відчуваю спокій. Тому що потік любові більше не впирається у глуху стіну. Він знову тече, зцілюючи і це маленьке життя, і мене саму.

Отже, закон зцілення такий: не зачинятися в горі від втрати. **Дати життя і прихисток тим про кого є змога дбати і хто потребує любові.**

Є ще одне таїнство в цьому. Той потік любові котрий іде від нас — розповідає нашим новим підопічним про тих хто не з нами. Про те що сталося. **Це не забути, це — допомога нам пережити.**

Підопічні про котрих ми будемо тепер піклуватися — мимоволі будуть набувати тих рис, того образу, кого ми втратили. Це не реінкарнація. Це втілення Любові. **Це духовне коло, котре, оточуючи нас — лікує нас.**

Також хочу зазначити: не розбите серце нашої країни мене турбує.

Справжня небезпека — це зачинене серце.

Намагаючись захиститися від болю, зачинене серце блокує не лише важкі почуття та смуток. Воно автоматично блокує будь-які щирі, теплі, живі сигнали з простору — котрі є і котрих багато.

Зачинене серце не має розсудку, хоч на перший погляд здається і хоче бути невразливим. Зачиняючись від болю, воно зачиняється і від розуму.

Людина з зачиненим серцем втрачає контакт з реальністю. Позбавляючись не лише здатності відчувати, а й здатності мислити тверезо.

Тому тим, кому зараз потрібні мої слова, я пропоную такий план дій:

Дайте собі час для горювання. Обов'язково дайте.

А паралельно — спочатку навіть свідомим рішенням, розумом — прагніть і плануйте любити далі.

У світі є безліч істот, яких треба — не просто варто, а життєво необхідно — любити. Світ потребує цієї мудрої, посвяченої, виплеканої з глибини Всесвіту Любові.

Це і люди: діти, підлітки, дорослі, яким зараз самотньо чи важко.

Це і тварини: просто вийдіть на ринок, де віддають малечу в добрі руки, або завітайте до притулку.

Це і рослини — а як же, наш простір, наша земля так само прагнуть цього тепла.

Увесь довколишній світ потребує Любові. А ті з нас, кому доля чи фатум раптово обірвали її звичний потік, потребують зцілення. І це зцілення приходить саме через турботу, опіку та нове піклування.

Єдине що, я розсудливо хочу застерегти. Людина в смуті — може бути вразлива. Будьте обачні. **Я говорю про тих хто дійсно потребує Любові**.

Не маніпулює заради власної наживи. Не сідає на голову, не паразитує. **Потребує щоб віддати. Потребує щоб теж любити. Потребує щоб нас зцілювати.**

Тому, на мою думку, варто почати з тварин і рослин.

Вони найпершими допоможуть нам знову посміхатися, гратися, відчути вирій життя. Любіть вашого нового підопічного: вашого внутрішнього кота, песика, папужку чи черепашку. Хай у розумі ростуть ваші рослини, м'яко трансформуючи сумні думки. Хай увагу забирають ці щирі створіння, і хай психіку більше не кидає безжально з минулого в теперішнє.

А далі — коли серце трохи відігріється — варто замислюватися і планувати більш рішучі кроки. Комусь спаде на думку взяти опіку над дітьми чи підтримати літніх людей. Як я часто

кажу: ***«в капусті завжди хтось є»***.

Ви вже й самі згодом розберетеся, хто саме у вашій «капусті» може чекати на вас.

Головне — знати й пам'ятати: любити — це духовна, життєво необхідна навичка. Спочатку це треба розумом приняти. А серце — полюбить тоді, коли буде розуміти.

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 клаптика 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 божевілля.

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 умоглядне 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 моментально 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 виллєте 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 змиритеся 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 налисо, 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 вклонитеся!

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 ворушитися 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 втомитеся 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 відчути **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 врізаються 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 волію 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 °С 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, переначенаному 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 засмоктує 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 якось 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 назвали 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 «сакральщіну» у тебе після немає.

Зате у селян є **справжня** слов'янська гімнастика.

Нагнулися, стоїмо, рвемо бур'ян, доки в попереку не запече. Встаємо, повільно вдихаємо, еееее, 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 йогу 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.