

Мені — 70!

Юрій Гундарів

СІМ ЧУДЕС ЮВІЛЯРА

Отже, мені виповнилося 70 років!

З огляду на цю поважну цифру хотів би поділитися деяким нагромадженим досвідом. Можливо, він зацікавить когось із тих моїх читачів, хто лише наближається до такого далекого рубежу, який у дитинстві чи юності дорівнюється хіба що польоту на Марс. Пригадую, як розглядав світлини в настільній книжці батька про довгожителів: сивобороді вчені й письменники, зухвало посміхаючись в об'єктив, рубали дрова чи сиділи, наче в теплій ванні, в ополонці...

Звичайно, вік — це річ надзвичайно індивідуальна, що залежить від багатьох факторів, узятих окремо і в сукупності: гени, екологія, умови праці, спосіб життя, особливості характеру тощо. Один полюбляє лікуватися, повністю покладаючись на людей у білих халатах, інший протягом усього життя самотужки відкриває в собі власні ресурси... Скажімо, мій дідусь прожив майже 75 років, ніколи не звертаючись до лікарів, не маючи навіть медичної картки у поліклініці. Навпаки, його дочка, моя мама, яка прожила 80 з невеличким гаком, майже щотижня навідувалася до медичних установ. Вона, маючи від природи гарне здоров'я, цілими жменями знищувала пігулки різних кольорів від різних хвороб. На мої делікатні протести мама завжди відповідала з невинною посмішкою: "Нічого, не завадить!".

Одразу хочу попередити, що ці нотатки не претендують на роль якихось монументальних законів. Утім, буду дуже радий, якщо вони комусь допоможуть...

Таким чином, кілька хвилин вашої уваги!

1. МОЛИТВА

Кожен свій день я починаю з молитов. Для мене це передусім "Отче наш" і "Богородице Діво, радуйся". Є ще одна, яку я придумав сам — про Україну та її захисників, про моїх найрідніших та свої найзаповітніші мрії. У цій молитві ніколи не було прохань, навіть натяків, на щось приземлене, матеріальне — на посади, гроші, квартири...

2. ПОЕЗІЯ

Після молитов я обов'язково читаю напам'ять улюблені вірші або лише окремі строфи різних поетів. Кожен день має свою невеличку поетичну програму. Щоразу відчуваю духовну енергетику тих, хто складав ці божественні рядки.

Чуєте, які високі вібрації:

Вирощено і нищівно
над каменями і кущами
повітря заповнене щільно
душами і дощами?..

3. МУЗИКА

Вона супроводжує все моє життя. Коли мама вчилася на вокальному відділенні Київської консерваторії імені Петра Чайковського, оперна студія при цьому славетному закладі стала для мене справжнім дитячим садком...

Моє найулюбленіше — ясна річ, оперна музика і фортепіанні концерти, а також прогресив-рок та ембієнт.

День без музики втрачає для мене щось особисте, чутливе...

А найголовніша фігура тут — однозначно Йоганн Себастьян Бах.

4. ПОЗИТИВ

Після зарядки у будь-яку пору року виходжу на балкон і кажу:

- Доброго ранку, новий день!
- Доброго ранку, моє місто!
- Господи, дякую за життя!

Навіть після масованих ракетних обстрілів, коли багряне від вибухів небо ось тільки починає світлішати...

Намагаюся відсторонюватися від образ, заздрощів і ревнощів, від всього того зла, що роз'їдає душу і повертається бумерангом із новою руйнівною силою.

До речі, як стверджував сучасний український філософ Сергій Кримський, вид із балкона розширює твій горизонт, закутий стінами квартири.

Якщо бачу на вулиці гарну пані, одразу створюю її образ і майже закохуюся. Тут нічого нового не відкриваю — від часів Петрарки у цій інтимній сфері мало що змінилося...

5. РУХ

Тепер кілька слів про тіло.

Звичайно, у сімдесят не варто пробігати п'ять кілометрів чи відтискатися сто разів!

Але деякі навантаження вкрай необхідні для підтримки вашого організму в належній формі.

Наприклад, я обов'язково щодня зранку і ввечері роблю 8-10 присідань, кілька разів відтискаюся від підлоги і, за порадою тибетських ченців, здійснюю по квартирі прогулянку протягом п'яти хвилин — знов-таки на початку і під кінець дня.

Не кажу вже про аксіому: не переїдати, не курити, не зловживати алкоголем!

6. ВОДА

Ще одна обов'язкова умова — вода. Або контрастний душ, або холодна ванна!

Кілька років займався моржуванням.

Питаю у лікарів: а взагалі це корисно чи шкідливо?

Терапевт відповідає: "Вам гарно? То й гарно!".

Уролог сумнівається, мовляв, небезпека для простати...

Окуліст застерігає: очі все ж таки...

Дерматолог: "А ви впевнені, що ця ополонка є екологічно прийнятною?".

Утім, щодо контрастного душу чи холодної ванни ніяких застережень я так і не почув.

7. ДЕРЕВО

У мене є улюблене дерево.

Під час прогулянки обов'язково підходжу до своєї берізки й обіймаю її двома руками. За якусь мить відчуваю долонями неймовірно потужну теплу енергію...

Оце, напевно, найважливіші мої закони, які я сумлінно виконую і які, можливо, подарують вам, шановний мій співрозмовнику, ще не один день повноцінного життя!

Між іншим, десь років за десять планую доповнити ці нотатки. Але більше жодного слова про свої плани, щоби не розсмішити самі знаєте Кого...

Чисте небо —

Божа краса!

Що ще треба?

Сімдесят...