

Т
И
К
И
Я
Т
Х
А
И

幸福



щ а с т и е

*Основни практики
за осъзнатост*

Съзнателно дишане

В ежедневието си ние дишаме, но забравяме, че го правим. В основата на всяка практика за осъзнатост стои насочването на вниманието към вдишването и издишването. Това се нарича осъзнатост на дишането или съзнателно дишане. Съвсем просто е, но ефектът му може да бъде изключителен. В ежедневието тялото ни често е на едно място, а умът – на друго. Насочването на вниманието ни към вдишването и издишването връща ума в тялото. Изведнъж отново се озоваваме с цялото си присъствие в настоящето, тук и сега.

Съзнателното дишане прилича на пиенето на чаша прохладна вода. Докато вдишваме, действително усещаме как въздухът изпълва гробовете ни. Няма нужда да контролираме дъха си. Чувстваме го такъв, какъвто е. Може да е продължителен или кратък, дълбок или повърхностен. В светлината на осъзнаването той по естествен път ще се забави и ще стане по-дълбок. Съзнателното дишане е ключът към обединяването на тялото и ума и изпълването на всеки миг от живота ни с енергията на осъзнатостта.

Независимо от нашия вътрешен климат – нашите мисли, емоции и възприятия – дишането е винаги с нас, като верен приятел. Почувстваме ли се отнесени, потънали в дълбока емоция или обзети от мисли за миналото или бъдещето, можем да се върнем към дишането си, за да съберем и закотвим ума си.

Практика

Докато вдишвате и издишвате, усещайте потока на въздуха, който влиза и излиза през носа ви. Отначало дишането ви може да не е отпуснато. След като практикувате известно време обаче, ще почувствате колко леко и естествено, тихо и спокойно е станало то. Винаги, когато ходите, работите в градината, пишете на компютъра и изобщо, докато правите каквото и да било, можете да се върнете към този спокоен източник на живот.

Казвайте си:

Вдишвам и знам, че вдишвам.

Издишвам и знам, че издишвам.

След няколко повторения можете да го съкратите: „Вдишвам. Издишвам“. Ако проследявате целия път на вдишването и издишването си, умът ви вече няма да мисли. Ще има шанс да си почине. В ежедневието си

мислим твърде много. Прекрасно е да дадем възможност на ума си да спре да мисли.

Вдишвам и знам, че вдишвам не е мисъл, а просто осъзнаване, че нещо се случва, че вдишвате и издишвате. Когато вдишвате и насочвате вниманието си към вдишването, вие възстановявате единството на ума и тялото си. Само едно вдишване е достатъчно, за да върнете ума в тялото си. Когато тялото и умът се слепят в едно, можете да присъствате истински в настоящето.

„Вдишвам и знам, че вдишвам“ е друг начин да кажеш: „Вдишвам и се чувствам жив“. Животът е във вас и около вас – животът с всичките си чудеса, слънцето, синьото небе, есенните листа. Много важно е да се върнете в настоящето, за да се докоснете до целебните, освежаващи и подхранващи елементи на живота във вас и около вас. Леката усмивка може да отпусне всички мускули на лицето ви.

Вдишвам и забелязвам синьото небе.

Издишвам и се усмихвам на синьото небе.

Вдишвам и осъзнавам красивите есенни листа.

Издишвам и се усмихвам на красивите есенни листа.

Можете да съкратите думите до „синьо небе“ при вдишване и „усмихвам се“ при издишване, съответно

„есенни листа“ при вдишване и „усмихвам се“ при издишване. Когато практикувате такова дишане, то ви свързва с всички чудеса на живота. Красотата на живота ви подхранва. Освобождавате се от безпокойствата и страховете си. Установявате връзка с дъха и тялото си. Вашето тяло е чудо. Вашите очи са чудо, достатъчно е да ги отворите, за да се докоснете до рая от форми и цветове около вас. Ушите ви са чудо. Благодарение на тях чувате най-различни звуци – музика, птичи песни, свистенето на вятъра в боровите. Когато обръщате внимание на вдишването и издишването си, вие се връщате в настоящето, тук и сега, и се свързвате с живота. Ако си бяхте останали изгубени в миналото или бъдещето, щяхте да пропуснете всичко това.

Вдишвам и проследявам целия път на дъха си.

Издишвам и проследявам целия път на дъха си.

В началото може да получите усещането, че дишането ви е затруднено или непохватно. Дъхът ви е резултат от тялото и чувствата ви. Ако в тялото ви има напрежение или болка, ако таите болезнени чувства, това влияе и на дишането ви. Насочете вниманието си към дъха си и дишайте осъзнато.

Вдишвам и знам, че вдишвам.

Издишвам и знам, че издишвам.

*Вдишвам и се усмихвам на моето вдишване.
Издишвам и се усмихвам на моето издишване.*

Никога не принуждавайте дъха си. Ако вдишването ви е кратко, нека бъде кратко. Ако не е спокойно, нека бъде такова, каквото е. Не се намесвайте, не го насилвайте и не „работете“ върху дъха си. Просто го осъзнавайте; с времето качеството на дишането ще се подобри от само себе си. Осъзнатостта на дишането долавя и презгръща вдишването и издишването, както майка се прибира у дома и взема детето в обятията си. С учудване ще забележите, че след една-две минути качеството на дишането ви ще се подобри. Вдишването ви ще стане по-дълбоко, а издишването – по-бавно. Дишането ви ще стане по-спокойно и хармонично.

*Вдишвам и забелязвам, че вдишването ми
е станало по-дълбоко.
Издишвам и забелязвам, че издишването ми
е станало по-бавно.*

Щом установите, че вдишването и издишването ви са станали по-спокойни, дълбоки и бавни, можете да предложите това спокойствие, тишина и хармония на тялото си. В ежедневието може би пренебрегвате тялото си. Сега имате шанса да се върнете при него, да разпознаете съществуването му, да се запознаете отново с него и да се сприятелите.

*Вдишвам и осъзнавам тялото си.
Издишвам и освобождавам всяко напрежение
в тялото си.*

Тези дихателни упражнения идват от самия Буда.* Те са много лесни, като детска игра. Ако това ви помага, поставете ръка на корема си. Ще забележите, че когато вдишвате, той се повдига, а когато издишвате, се спуска. Повдига се и се спуска. Веднага ще го почувствате, особено в легнало положение. Осъзнавате вдишването и издишването си отначало докрай. Приятно е да се диша по този начин. Вече не мислите – нито за миналото, нито за бъдещето, нито за проектите си, нито за страданието си. Дишането се превръща в удоволствие, което ви напомня за самия живот.

*Вдишвам и се наслаждавам на вдишването.
Издишвам и се наслаждавам на издишването.*

По-късно, след като бъдете в състояние да предложите спокойствие и хармония на тялото си и му помогнете да се освободи от напрежението, можете да идентифицирате чувствата и емоциите си.

* Buj Thich Nhan Hanh, Breathe, You Are Alive! Berkeley, CA: Parallax Press, 2008.

*Вдишвам и осъзнавам болезненото чувство
в себе си.*

*Издишвам и се усмихвам на болезненото чувство
в себе си.*

Има болезнено чувство, но също така има и осъзнатост. Тя е като майка, която нежно прегръща чувството. Осъзнаването винаги е осъзнаване на нещо. Когато дишате осъзнато, това е осъзнаване на дишането. Когато ходите осъзнато, това е осъзнаване на ходенето. Когато пиете осъзнато, това е осъзнаване на пиенето. Когато осъзнавате чувствата си, това е осъзнаване на чувствата. Осъзнатостта може да се намеси във всяко физическо и психическо събитие, за да спомогне за неговото разпознаване и облекчение.

Бих искал да ви предложа едно стихотворение за тази практика, което можете да си рецитирате от време на време, докато дишате и се усмихвате:

*Вдишвам и знам, че вдишвам.
Издишвам и знам, че издишвам.*

*Докато вдишването ми става по-дълбоко,
издишването ми се забавя.*

*Вдишвам и успокоявам тялото си.
Издишвам и чувствам облекчение.*

*Вдишвам и се усмихвам.
Издишвам и се освобождавам.*

*Живея в настоящето
и знам, че това е един прекрасен миг.*

Можете да го съкратите само до няколко думи:

*Вдишвам. Издишвам.
Дълбоко. Бавно.
Спокойно. Облекчение.
Усмивка. Освобождение.
Настоящият миг е прекрасен.*

Единственият реален миг е настоящият. Най-важната ни задача е да бъдем тук и сега и да му се наслаждаваме.