

Първа глава

ТЯЛОТО И УМЪТ СА ЕДНО

Защо ни е да създаваме здрава връзка между тялото и ума? Не може ли просто да продължаваме както досега? Работата е там, че по този начин мнозина се поболяват. Боледува както умът, така и тялото ни. Нашата планета също е болна. Възстановяването на връзката между тялото и ума, които са се отчуждили, възвръща нашето единство. Щом се върнем у дома при самите себе си, можем да бъдем в пълно присъствие на съзнанието и вниманието, независимо дали става дума за нас, за другите или планетата.

Ако сте тъжни, неспокойни или самотни, може да помислите, че е необходимо да поправите или промените нещо в ума си. Ако раменете ви са напрегнати, ако гърбът ви боли, може да решите, че просто някой лекар трябва да ви помогне да коригирате тази част от тялото си. Ключът към щастието обаче е постигането на пълно единство на тялото и ума. Голяма част от страданията ни се дължат на ненужното разделяне на съзнанието от материята. Мислим, че нещо не е наред с ума или че нещо не е наред с тялото ни и че трябва да оправим или лекуваме едното, отделно от другото.

Невъзможно е обаче тялото да бъде отделено от ума или умът – от тялото. Те са две прояви на едно и също. Според някои умът ни е направен от материя – мозъка и нервната система. Това е материалистичен възглед. Има ум, съзнание, разум, знание във всяка клетка на нашето тяло. Всяка клетка е жива реалност със свое знание, със свой ум. Ако отделите съзнанието от дадена клетка, тя ще умре. Ако отделите съзнанието от тялото, то ще остане безжизнено.

Вгледаме ли се в сърцевината на цветето, виждаме, че то не е само материя; в него присъства и съзнание. Когато посеее семе, то поклъва и се превръща в растение. То е живо. Не може да кажем, че дори прашинката е само материя. Учените откриха, че атомите и електроните са много интелигентни; те са едновременно материя и съзнание.

Когато излизате да се разходите сред природата, имайте предвид, че Земята не е направена само от пръст. Земята е също така вода, въздух и огън. Ако отделим от нашата планета водата, въздуха и огъня, това няма да бъде вече Земята. Някога сме вярвали, че Земята е центърът на Космоса. Сега знаем, че Земята не е центърът на Космоса. Всъщност всяко нещо може да бъде център на Космоса; камъчето, катеричката, прашинката могат да бъдат центърът на Космоса, защото едното съдържа всичко. Тази мъдрост не дели нещата на две. Понякога я наричат „мъдростта на недвуалността“, *адвайта джнана*.

Все още има учени, поддържащи идеята, че умът е вътре в нас, а светът, който изучаваме и наблюдаваме, е извън нас. Те смятат, че субект на познанието е нашият ум, а неговият обект е светът. Докато се

придържаме към това разделяне на субект и обект, ум и материя, няма да успеем да се докоснем до истинската природа на нещата. Ще се усещаме отделени и чужди. Когато възстановим връзката със своите тела и взаимоотношенията си със света около нас, щастие-то ще стане възможно.

Свързване на ума и тялото

„Вдишвайки, аз осъзнавам цялото си тяло. Издишвайки, аз осъзнавам цялото си тяло.“ Докато вдишвате, можете да се свържете с вашето тяло. Приберете ума у дома в тялото си и си спомнете, че имате тяло. Много често мислите ни отвличат далече встрани, в тъга и съжаления за миналото, страх и притеснения за бъдещето; същият ефект имат и емоциите или проектите ни за настоящето. В резултат умът ни не е с нашето тяло. Разпилени сме на различни страни. Това е точно противоположното на концентрирането. Когато сте тук и сте концентрирани, може да влезете в дълбока връзка с чудесата вътре във вас и навсякъде около вас. Слънцето, Луната, звездите, дърветата, реката, хълмовете са чудеса, които стават достъпни за вас, когато сте в пълно присъствие на съзнанието и вниманието.

Практика: Прибиране у дома във вашето тяло

Ако знаем да дишаме осъзнато, всяка глътка въздух ще ни носи щастие. Страдащите от астма са се научили да ценят възможността да дишат нормално и могат да се наслаждават на всяка глътка въздух. Ако белите ни

ПОКОЙ НА УМА

дробове са здрави и носът ни не е запушен, ние дишаме с лекота. И да не се наслаждаваме на тази лекота, означава да пропуснем една прекрасна възможност да бъдем щастливи. С практиката на осъзнаването всяко вдишване носи щастие. Осъзнаването може да направи всеки миг от нашето всекидневие умиротворен, ясен и любящ.

При вдишване можем да го правим така, че да се изпълваме с радост, докато поемаме въздух. Вдишването може да трае три-четири секунди. Ако знаем как да вдишваме правилно, можем да генерираме енергията на радостта при този процес. Когато издишваме, можем да генерираме енергията на щастието както за себе си, така и за другите около нас, които също ще се възползват от нашата енергия.

Започнем ли да култивираме осъзнатост в нашето всекидневие, ние си даваме указания как да седим, как да дишаме и как да ходим, така че да генерираме енергията на покоя, щастието и радостта. След като научим това, трябва да го прилагаме във всекидневния си живот. „Вдишвайки, усещам радост“ не е автосугестия или приемане на желаното за даденост; това е практика.

Прибирането у дома в тялото е силна практика. Възможно е в тялото да има болка, дисхармония, страдание или да няма покой. Ето защо започваме от практикуването на осъзнатост при дишането – за да можем да се възстановим и да се приберем у дома силни и енергизирани.

С енергията на осъзнатото дишане вие се прибирате у дома във вашето тяло, за да се помирите с него. Практикувайки осъзнато дишане, вие генерирате хармония и стабилност. Тогава сте в положение да се при-

берете у дома при цялото си тяло, за да му помогнете. Възможно е да продължите да дишате осъзнато, обхващайки цялото си тяло. „Вдишвайки, осъзнавам цялото си тяло. Издишвайки, опознавам и обгръщам с вниманието си цялото си тяло.“

Цялото тяло става обект на вашата осъзнатост. В началото дъхът ви е като празен камион, който се движи по магистралата, без да пренася нищо. Но когато започнете да осъзнавате дишането и тялото си, дъхът ви става като камион, пренасящ стока. Тази стока е проникновението. Осъзнатото дишане включва цялото тяло. Много е важно да се приберете у дома в тялото си, да го опознаете, да се грижите за него и да се помирите с него.

Земята на настоящия момент е достъпна тук и сега. Ако се намирате в настоящия момент, значи умът и тялото ви са заедно. Когато дишате осъзнато, вие завеждате ума си у дома в тялото и се озовавате в земята на настоящия момент. Бдителното внимание е енергията, която помага на тялото и ума да се свържат. Когато тялото и умът са заедно, вие сте в настоящия момент, в царството на тук и сега.

Противоположното на внимание е невнимателност. Тялото ни може да е тук, но умът ни е някъде другаде. Възможно е умът ни да се е отдал на тъга или съжаления по миналото. Умът ни може да е нападател от страх или несигурност за бъдещето. Или може да е обзет от гняв или проекти. Когато започнем да дишаме осъзнато, за две-три секунди сме в състояние да върнем ума си в тялото. Дишайки така, осъзнато, ние пускаме миналото, пускаме бъдещето, пускаме проектите си и се освобождаваме. Тази свобода ни дава възможност да

влезем във връзка с чудесата на живота. Не е нужно дълго време. Няколко секунди ще свършат работата.

Ние вдишваме и насочваме вниманието към всяко вдишване; пускаме всичко и постигаме значително свобода. С подобна свобода сме в състояние да вземаме по-добри решения. Мислите и решенията ни не са изкривени от гняв, страх, тъга или съжаления. Имаме възможност да избираме измежду различни варианти. Перспективата ни се разширява. Когато се върнем у дома при тук и сега с практикуването на осъзнато дишане или осъзнато ходене, може да възприемем многото условия за щастие, които вече са налице. Осъзнатостта ни помага да разпознаваме многобройните условия да бъдем щастливи тук и сега. Когато сме във връзка с тях, радостта и щастие-то са възможни веднага.