

## ДИХАЙ! ТИ ЖИВИЙ

### ДВАДЦЯТЬ ЧОТИРИ ЦІЛКОМ НОВІ ГОДИНИ

Щоранку, коли прокидаємось, маємо двадцять чотири нові години життя. Що за цінний дарунок! Ми маємо змогу прожити їх так, щоб ці двадцять чотири години принесли спокій, радість, щастя нам та іншим.

Спокій уже є тут і тепер — у нас самих і в усьому, що бачимо й робимо. Питання в тому, відчуваємо ми його чи ні. Не треба далеко їхати, щоб радіти синьому небу. Не треба виїжджати з міста чи навіть кварталу, щоб зрадіти очам прекрасної дитини. Навіть повітря, яким дихаємо, може бути джерелом насолоди.

Ми можемо сміятися, дихати, гуляти, споживати їжу так, щоб мати змогу переживати весь доступний нам безмір щастя. Ми дуже добре вміємо готуватися жити, але не так добре вміємо жити. Ми знаємо, як віддати десять років на здобуття диплома, ми ладні тяжко працювати, щоб отримати гідну роботу, машину, дім тощо. Але нам важко пригадати, що ми живемо саме в цю мить, що вона для нас одна-єдина. Кожен наш подих, кожен крок може бути зроблений у мирі, радості й

безтурботності. Єдине, що нам треба, — жити, проживати теперішній момент.

Ця мала книжечка послугує вам дзвоником усвідомлення, нагадуванням, що щастя можливе тільки в теперішній момент. Звісно, планування майбутнього — складова життя. Але навіть планувати ми можемо тільки в цю мить, що триває. Ця книжка — запрошення повернутися в теперішність і віднайти спокій та радість. Я пропоную вашій увазі певний свій досвід і декілька технік, які можуть вам стати в пригоді. Але, прошу вас, не чекайте, поки прочитаєте всю книжку, щоб віднайти спокій. Спокій і щастя досяжні щомиті. Спокій — у кожному кроці. Ми йтимемо пліч-о-пліч. *Bon voyage*<sup>4</sup>.

## У КУЛЬБАБКИ МОЯ УСМІШКА

Коли сміється дитя, коли всміхається дорослий — це дуже важливо. Коли в нашому щоденному житті ми готові сміятися, коли вміємо бути умиротвореними й щасливими, то з цього скористаємо не лише ми, а кожен. Якщо ми дійсно знаємо, як жити, то хіба є кращий спосіб почати день, ніж з усмішки? Наша усмішка підтверджує свідомість і нашу настанову жити в мирі й радості. Джерело щирої усмішки — пробуджений розум.

Як вам пам'ятати про усмішку щоразу, коли прокидаєтесь? Можете повісити коло вікна чи на стелі над ліжком нагадування: гілочку, листочок, малюнок, якісь підбадьорливі слова — і ви кидатимете на них погляд, коли прокидатиметесь. Щойно розвинете звич-

<sup>4</sup> Щасливої подорожі (фр.).

ку всміхатися, вам стане непотрібним це нагадування. Ви всміхатиметесь, тільки-но почувете спів пташки чи побачите сонячне світло, що струменить крізь шибку. Сміх допоможе вам налаштуватися на новий день зі смиренням і розумінням.

Коли я бачу, як хтось сміється, то вже знаю, що цей хтось перебуває в усвідомленому стані. Ця напів-усмішка — стільки митців билосся над тим, щоб перенести її на вуста незліченних статуй і картин! Я певен, що той самий усміх мусив бути на обличчях тих скульпторів і художників у хвилини роботи. Ви можете уявити сердитого маляра, який творить цю усмішку? Легкий порух вуст Мони Лізи — то тільки натяк на усмішку. Але й цього досить, щоб розслабити всі м'язи на нашому лиці, прогнати всі тривоги та втому. Крихітний пуп'янок усмішки на наших губах живить усвідомлення і чудодійно заспокоює. Він повертає нам спокій, який ми було втратили.

Наша усмішка принесе щастя і нам самим, і тим, хто біля нас. Навіть якщо ми витратимо купу грошей на подарунки для кожного з членів сім'ї, ніщо з того, що ми купимо, не дасть їм так багато щастя, як цей дарунок — наша увага, наша усмішка. А цей цінний дар нічого не коштує!

Наприкінці відпочинкового табору в Каліфорнії одна подруга написала вірш:

*Я згубила свою усмішку,  
Проте цим не переймаюся:  
Адже така сама — в кульбабки!*

Якщо ви загубили свою усмішку, та все ж іще здатні побачити, що кульбабка приберегла її для вас, то все

ще не так кепсько. Ви ще маєте досить усвідомленості, щоб помічати усмішку довкола. Просто потрібно усвідомлено вдихнути раз-другий — і усмішка відновиться. Ця кульбабка — одна з багатьох ваших друзів. Вона поряд, вірна вам, вона береже для вас усмішку.

Насправді все навколо вас зберігає вашу усмішку. Не потрібно почуватись відстороненим. Просто відкрийтеся для підтримки, яка є в усьому довколишньому, та й у вас самих. Як та подруга, яка побачила, що її усмішку підхопила кульбабка, ви можете дихати усвідомлено — й усмішка повернеться.

## УСВІДОМЛЕНЕ ДИХАННЯ

Існує багато дихальних технік, які ви можете застосувати, щоб зробити життя жвавішим і радіснішим. Перша вправа дуже проста. Роблячи вдих, кажіть собі: «Вдихаючи, я знаю, що я вдихаю». А роблячи видих, кажіть: «Видихаючи, я знаю, що я видихаю». І все. Ви усвідомлюєте свій вдих як вдих, а видих — як видих. Навіть не потрібно промовляти все це речення — можете говорити лише два слова: «вдих» і «видих». Ця техніка може допомогти вам затримувати увагу на диханні. Поки ви практикуватимете, подих стане спокійним і легким. Це неважка вправа. Всього за кілька хвилин ви відчуєте смак медитації.

Вдихання-видихання дуже важливе, і воно приносить радість. Дихання — це зв'язок між нашим тілом і розумом. Часом наше тіло робить щось одне, а розум думає про інше, тож розум і тіло не єдині. Зосередившись на нашому диханні, на вдихах і видихах, ми зано-