

...

А что происходит с нашим умом? У тех, кто не привык за ним наблюдать, он мечется, подобно дикому животному в клетке, отождествляясь с теми или иными формами страдания. Учителя многих духовных традиций говорят о том, что таковым является свойство ума: будучи изначально пустотным, он обычно бывает охвачен разнообразными объектами восприятия (приятными, неприятными или нейтральными). Потому страдания естественны в жизни любого человека, в любых жизненных сценариях, а не лишь во время глобальных потрясений. Просто то, что ранее могло быть сокрыто вуалью комфортной жизни современного *удобного* мира, становится явным в критической ситуации. Тут то мы и осознаём наше естественное желание ослабить страдания и обрести счастье.

Однако, следует помнить, что проблему невозможно решить на том уровне, на котором она возникла. Мы не можем обрести счастья, если наш ум будет по-прежнему скакать от одного объекта чувственного восприятия к другому, цепляться за временные удовольствия, испытывать страхи, гнев, сомнения. Такие эмоции подобны испорченной еде – они отравляют сознание, отравляют нашу жизнь. Отвлекаясь на эти омрачения, наш ум теряет то, что является его изначальным состоянием – умиротворение и ясность – врата к истинной радости *в здесь и сейчас*.

В тот момент, когда мы распознали любой из видов страдания ума, мы имеем выбор, как на него реагировать. Если мы сопротивляемся страданию, то лишь усилим его. Наоборот, позволив ему прийти, приняв его неизбежность, вооружённые ясным виденьем, мы постепенно растворим его.

Практика внимательности к дыханию (*ānāpānāsati*) – один из действенных способов прийти к этой ясности. Она подойдёт каждому, кто стремиться развить силу сознания и распахнуть двери настоящего. Используя это краткое руководство, любой человек, каким бы ни был его предыдущий опыт, может практиковать медитацию дыхания, не покидая дома. Дыхание – это тот идеальный инструмент для практики, который присутствует с нами всегда. А это значит, что мы можем использовать его в любой момент и оставаться в состоянии осознанного спокойствия столько, сколько пожелаем.

1. Подготовьте подходящее место – тихую зону в вашем доме, где вас не побеспокоят.
2. Подготовьте тело – завершите общие с другими людьми дела. Убедитесь, что вы не голодны, но и не сыты чрезмерно. Пусть одежда не сковывает движения. Сделайте небольшую разминку, чтобы подготовиться к спокойному сидению.
3. Подготовьте свой ум – завершите текущие задачи, либо отложите их, сделав пометки, чтобы ничто не мешало стать уму спокойным.

4. Примите удобное сидячее положение. Главное – это держать спину прямо, ни к чему не прислоняясь. Мастера медитации рекомендуют сидеть, положив правую ногу поверх левой, правую руку поверх левой и удерживать голову прямо. Взгляд расфокусирован, направлен на некий объект или зону в полутора метрах перед собой. Если место практики очень людное, то допустимо закрыть глаза, однако в этом случае важно не поддаться сонливости.
5. Обратите внимание на дыхание – непрерывно осознавайте длинные расслабленные вдохи и мягкие выдохи. Если ум отвлекается на какие-либо мысли или ощущения, отмечайте их появление, но не увлекайтесь ими. Посмотрите на них и позвольте им раствориться. Мягко возвратите ваше внимание к дыханию. Не переживайте, если время от времени отвлекаетесь. Просто наблюдайте, когда на фоне ясного неба вашего сознания появляются мысли и образы, и дайте им растаять подобно облакам, вновь обратив внимание на дыхание. Постепенно отвлечений будет всё меньше, ум всё чаще будет находиться в своём естественном, неомрачённом состоянии.

Вдох – выдох...

Здесь и Сейчас.