

ТИТ НАТ ХАН

сборник учений великого мастера дзен-буддизма

ПРАКТИКА
РАДОСТИ

КАК
ОТДЫХАТЬ
ОСОЗНАННО

«Учение Тит Нат Хана перевернуло всю мою жизнь.
Для меня было большой честью принимать участие
в работе над фильмом "Иди со мной", посвященным ему».

—— Бенедикт Камбербэтч ——

Тит Нат Хан. Авторская серия

Тит Нат Хан

**Практика радости. Как
отдыхать осознанно**

«ЭКСМО»

2015

УДК 294.3
ББК 86.35

Хан Т.

Практика радости. Как отдыхать осознанно / Т. Хан — «Эксмо»,
2015 — (Тит Нат Хан. Авторская серия)

ISBN 978-5-04-089050-7

Нам есть чему поучиться у животных: например, умению отдыхать. Мы, люди, эту способность утратили, говорит Тит Нат Хан – один из величайших буддийских учителей современности. Как и Далай-лама, он считается на Западе одним из величайших учителей буддизма в современном мире. В легкой и поэтичной форме Тит Нат Хан описывает проверенные веками методы, как вернуть себе спокойствие и радость в каждый момент повседневной жизни. Для этого не нужно ничему специально учиться или что-то приобретать. Достаточно обратиться к тому, что всегда с нами: к нашему дыханию.

УДК 294.3
ББК 86.35

ISBN 978-5-04-089050-7

© Хан Т., 2015
© Эксмо, 2015

Содержание

Комментарии к расслаблению	6
Конец ознакомительного фрагмента.	10



Тит Нат Хан

Практика радости: как отдыхать осознанно

Tich Nacht Hahn
How To Relax

© 2015 by Unified Buddhist Church
© Мелихова А., перевод на русский язык, 2017
© Оформление ООО «Издательство «Э», 2018

* * *

Чудеса – это повседневные дела, которые вы делаете осознанно.
Tit Nat Han

Никому не нужно выделять специальное время для отдыха и расслабления. Не нужна особая подушка или замысловатые аксессуары. Не нужен целый час. Прямо сейчас – очень хорошее время, чтобы расслабиться. Если вы можете на мгновение закрыть глаза, то так и сделайте. Это поможет сосредоточить внимание на дыхании. Ваше тело делает в этот момент так много вещей! Сердце бьется, легкие вдыхают и выдыхают воздух. Кровь течет по венам. Не прилагая усилий, тело одновременно и работает, и расслабляется.

Комментарии к расслаблению

Отдых

Если животное в лесу ранено, оно отдыхает. Звери находят уединенное, тихое место и лежат там, не двигаясь, в течение многих дней. Они знают, что это лучший способ залечить раны. Иногда в это время они даже не едят и не пьют. Эта мудрость – остановиться и исцелиться – все еще есть у животных, но мы, люди, утратили способность отдыхать.



Исцеление

Люди утратили уверенность, что наше тело знает о себе все и всегда поступает правильно. Если мы оказываемся наедине с собой, мы впадаем в панику и пытаемся сделать все что угодно. Осознанное дыхание поможет заново научиться искусству отдыха. Оно подобно любящему родителю, который убаюкивает ребенка и говорит: «Не волнуйся, я позабочусь о тебе, просто отдыхай».

Осознание дыхания

Ваше дыхание – это стабильное прочное основание, то, в чем вы всегда можете найти прибежище. Неважно, какие мысли, эмоции и впечатления переполняют вас, дыхание всегда с вами, подобно преданному другу. Всякий раз, когда вы уносите мыслями далеко, или, когда вас переполняют эмоции, когда вы рассеяны и не находите себе места, возвращайтесь к дыханию. Верните разум в тело и закрепите его там. Ощутите поток воздуха, который входит в ваше тело и выходит из него. Если мы осознаем свое дыхание, оно естественным образом становится легким, спокойным и умиротворенным. В любое время дня и ночи – гуляете ли вы, ведете автомобиль, работаете в саду или сидите за компьютером, вы можете вернуться в тихое прибежище вашего дыхания.

Стихотворение для отдыха

В любой момент мы можем прочитать это мини-стихотворение и немного отдохнуть. Это стихотворение подобно крошечному отпуску, только оно возвращает вас в ваш истинный дом, а не уводит от него.

*Делая вдох, я знаю, что делаю вдох.
Делая выдох, я знаю, что делаю выдох.*

Можно даже сократить это двестишесте, оно все равно будет работать:

Вдох. Выдох.

Следите за дыханием

Чтобы усилить осознанность и концентрацию, спокойно и легко следите за вдохом и выдохом. Уже само то, что вы сидите и наблюдаете за дыханием, может стать источником радости и исцеления.

*Делая вдох, я следую за ним от начала и до конца.
Делая выдох, я следую за ним от начала и до конца.*

Спокойная вода

Каждый из нас подобен волнам, а также и воде. Иногда мы взволнованы и взбудоражены, словно волны. Иногда мы безмятежны, как тихая вода. В ней отражаются голубое небо, облака и деревья. Иногда дома, на работе или в школе мы устаем, волнуемся или чувствуем

себя несчастными, и нам необходимо превратиться в эту воду. В нас уже есть спокойствие, мы просто должны знать, как проявить его.

Медитация

Медитировать – значит полностью сосредоточить внимание на чем-либо. Это вовсе не означает бегства от жизни. Наоборот, это возможность пристальнее взглянуть на самих себя и на ситуацию, в которой мы находимся.



Первый аспект медитации: умение остановиться

Есть два аспекта медитации. Первый – это умение остановиться (шаматха на санскрите). Всю жизнь мы бежим, преследуя какие-то свои представления о счастье. Остановиться – значит прекратить этот бег, отказаться от забывчивости и привязки к прошлому или будущему. Мы возвращаемся домой, в «здесь и сейчас», туда, где только и возможна жизнь. В настоящем моменте содержатся все моменты. В нем мы можем соприкоснуться с нашими предками, нашими детьми и их детьми, даже если они еще не родились. Мы успокаиваем тело и эмоции посредством практики осознанного дыхания, осознанной ходьбы и осознанного сидения. Шаматха – это также практика концентрации, так что мы сможем более глубоко проживать каждый момент нашей жизни и соприкоснемся с самым глубоким уровнем своего существования.

Сначала остановитесь

Если у нас не получается отдохнуть, то лишь потому, что мы так и не прекратили бежать. Мы начали бежать очень давно и все еще продолжаем это делать, даже во сне. Нам кажется, что счастье и благополучие невозможны в настоящем. Если вам удастся остановиться и утвердиться в данном моменте, вы увидите, что многие составляющие счастья доступны прямо сейчас, их более чем достаточно, чтобы сделать вас счастливыми. Даже если некоторые вещи в настоящем вам не нравятся, есть много причин ощутить счастье. Вы гуляете в саду и замечаете, что одно из деревьев умирает. Это грустно, и вы не можете наслаждаться всем садом. Но взгляните еще раз – сад все равно красив, им стоит любоваться.

Второй аспект медитации: всмотритесь вглубь

Второй аспект медитации – это умение всмотреться вглубь (випашьяна на санскрите) с целью увидеть истинную природу вещей. Понимание – великий дар. Ваша повседневная жизнь, проведенная осознанно, это великий дар и тоже практика медитации. Осознанность включает в себе сосредоточение и понимание.

Осознанность в повседневной жизни

Осознанность – это непрерывная практика глубокого соприкосновения с каждым моментом повседневной жизни. Быть осознанным означает по-настоящему присутствовать в настоящем моменте телом и разумом, согласовать свои намерения и действия и быть в гармонии со своим окружением. Не нужно выделять какое-то специальное время для этого в кругу повседневных дел. Мы можем практиковать осознанность каждую секунду жизни – на кухне, в ванной, в саду или когда мы идем из одного места в другое. Мы можем делать все как обычно – ходить, сидеть, работать, есть и тому подобное, осознавая при этом, что именно мы делаем. Наш разум присутствует при всех наших действиях.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.