

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. | 15 |



## **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.*  
***Тит Нат Хан***

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 прочесть 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 двустишие, 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 чув-

ствуем 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 заключает 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.

## **Расслабленное положение тела**

Какое положение тела для вас самое расслабленное? Иногда нам кажется, что это можно сделать только в положении лежа. Но можно и сидеть в расслабленной позе. Если вы сели в кресло, то постарайтесь, чтобы ваше тело не было скованным. Расправьте плечи. Посмотрите, получится ли сделать это так, чтобы тело не было напряжено.

## **Энергия исцеления**

Если вы медитируете в одиночку в тишине и спокойствии, то это уже приносит расслабление и исцеление. Даже если никто не знает, что вы медитируете, то создаваемая вами энергия очень благотворна для вас и для всего мира. А если вы делаете это вместе с другими людьми, осознанно ходите или работаете с ними, то эта энергия усиливается, и вы создаете мощный коллективный поток осознанности для исцеления себя и исцеления всего мира. Это то, что не под силу одному человеку. Не лишайте мир этой необходимой духовной пищи.

## Коллективная энергия исцеления

Обычно считают, что расслабление и исцеление происходят, когда мы находимся одни. Но тысячи людей участвовали в коллективных медитациях во время ходьбы и многолюдных сидячих медитациях в самых напряженных городах мира. Люди ходили осознанно и умиротворенно вокруг озера Хоанкьем в Ханое. Они оставляли следы спокойствия и свободы на древних улицах и площадях Рима. Тысячи из нас сидели в молчании и неподвижности на оживленной Трафальгарской площади в Лондоне и в Зукотти-парке в Нью-Йорке. Каждый участник такой коллективной практики и каждый ее свидетель получает шанс соприкоснуться с энергией мира, свободы, исцеления и радости. Коллективная энергия, создаваемая на таких мероприятиях – это дар, который мы можем предложить себе, друг другу и всему миру.



## **Развитие радости**

Часто думают, что радость возникает спонтанно. Но если мы хотим, чтобы ее становилось больше, то радость необходимо практиковать и развивать. Когда мы сидим в состоянии осознанности вместе с другими, нам легче сидеть. Когда мы расслабляемся вместе с другими, нам проще расслабиться. Коллективная энергия может помочь, когда мы устали или когда наш разум где-то блуждает, и может вернуть нас к самим себе. Вот почему так важна совместная практика. Сначала мы можем переживать, что неправильно медитируем во время ходьбы или сидя, и будем бояться практиковать с другими людьми, опасаясь оценки с их стороны. Но ведь все умеют сидеть и дышать. И это все, что нужно делать.

После всего лишь нескольких минут сосредоточения на дыхании можно достигнуть состояния покоя как на уровне тела, так и в разуме. Все, что нужно – это следить за вдохами и выдохами. Просто сосредоточиться на этом. Чтобы успокоить взбудораженные ум и тело и восстановить состояние равновесия и покоя, большего и не требуется. Концентрация тех, кто окружает вас, будет поддерживать в начале пути. Практикуйте по чуть-чуть каждый день, сами по себе или с другими. И если будете тренироваться таким образом, то будет все легче и легче возвращаться к осознанному дыханию. Чем больше вы упражняетесь, тем легче будет соприкоснуться с глубинами своего сознания, и тем легче вы будете порождать энергию сострадания. Каждый из нас способен на это.

## **Практикуйте радость вместе**

Не следует стараться расслабиться слишком сильно, и не надо прилагать невероятных усилий, чтобы быть осознанными. Когда мы практикуем вместе как некое сообщество, практика осознанности становится более радостной, более расслабленной и стабильной. Мы становимся колокольчиками осознанности друг для друга, поддерживаем друг друга и напоминаем о ней на протяжении всей практики. С поддержкой других мы можем развить в себе умиротворенность и радость, которые потом сможем предложить своему окружению. Мы развиваем цельность и свободу, понимание и сочувствие. Мы всматриваемся вглубь, чтобы обрести то прозрение, которое сможет освободить от страдания, страха, пристрастности и неправильного понимания.



### **Осознанность тела**

Иногда мы чувствуем боль и напряжение в теле. Если мы будем подавлять эти ощущения или игнорировать их, то они будут усиливаться с каждым днем и не позволят испытывать то счастье, на которое мы способны. Если мы чувствуем физическое напряжение, то не можем хорошо спать или есть. Осознанное дыхание поможет нам расслабить и успокоить тело. Сначала нужно позаботиться о теле. А разуму можно уделить внимание уже потом.

## Общение с самим собой

Иногда мы стараемся расслабиться, потому что нам не хочется думать. Это чудесно, нам всем нужно время «недумания». Но это не значит, что мы также должны прекратить слушать. Когда мы перестаем думать, мы можем начать общаться с самими собой, прислушиваясь к своим мыслям и эмоциям. Благодаря современным технологиям нам требуется всего лишь несколько секунд, чтобы связаться с людьми, которые живут очень далеко. Но истинное общение с самими собой невозможно, пока мы не прекратим думать, не расслабимся и не начнем внимать себе.

## Восстановление хорошего самочувствия

Избавление от напряжения и достижение спокойствия на уровне тела – это первый шаг к восстановлению хорошего самочувствия. Нельзя исцелить свое тело, если не обращать на него внимания. Направив свой разум к телу, вы утверждаетесь в «здесь и сейчас». И у вас есть шанс осознавать объективно любую боль и любое напряжение тела. Это начало исцеления.

## Спокойное дыхание

Когда мы только начинаем практиковать осознанность дыхания, оно бывает не слишком спокойным. Дыхание может быть учащенным, неровным или поверхностным. Причина этого – напряжение тела, грусть и другие переживания нашего разума. Из-за этого наше дыхание не умиротворенное. Делая вдох и выдох, мы сосредотачиваемся только на дыхании. Если мы продолжим практиковать осознанность дыхания, оно станет спокойным, более глубоким, безмятежным, и состояние рассеянности нашего ума развеется. Есть три упражнения, которые сделают дыхание спокойным. Первое – это распознавать вдох как вдох и выдох как выдох. Второе – это знать длину вдоха и выдоха. Третье заключается в сосредоточении на дыхании от начала и до конца. Это и есть концентрация.

Мы просто наблюдаем за дыханием, ни в коем случае не форсируем и позволяем ему быть естественным. Если мы осознаем наше дыхание, оно само собой станет более глубоким, медленным и умиротворенным.

*Делая вдох, я знаю, что делаю вдох.*

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

*Делая вдох, я вижу, длинный он или короткий.*

*Делая выдох, я вижу, длинный он или короткий.*

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

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

## Звук колокольчика

Я начал «приглашать» колокольчик в 16 лет, когда стал монахом. Мы говорим «приглашать», а не «звонить» в него, потому что это наш друг. Мы хотим пригласить его звук в наши тела. Пригласить колокольчик зазвучать – это очень простой способ расслабиться. Когда мы слышим его звон, мы делаем вдох и выдох и впитываем этот прекрасный звук. И все. Если у нас его нет, мы можем использовать что-то другое – звонок телефона, гул пролетающего над

головой самолета, бой часов, таймер на компьютере и шум вокруг нас. Мы можем использовать даже треск перфоратора или машины для уборки листьев.

### **Пространство для дыхания**

Есть ли у вас дома пространство, предназначенное для расслабления? Вовсе не обязательно это должна быть большая комната. Это может быть скромный уголок (но не кровать!) или любое место, которое будет предназначено исключительно для дыхания и расслабления. Вы не должны принимать там пищу, делать домашнюю работу или хранить белье. Такое место необходимо как ванная комната или кровати. Нужно небольшое пространство, где можно позаботиться о своей нервной системе и восстановить равновесие и умиротворенность.

## **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.