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.
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 уноситесь 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 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 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 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.

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.