

Гармония
и свобода —
здесь
и сейчас

**Искусство
ЖИТЬ**

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Тит Нат Хан

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	11
Введение	14
Неподвижность	19
Практика: искусство дыхания	20
Глава 1. ПУСТОТА	23
<i>Чудо взаимодействия</i>	
Пустота: первая дверь к освобождению	24
Постижение взаимодействия	25
Каждый из нас — река	27
Зовите меня моими настоящими именами	28
Два уровня истины	31
Нет собственника, нет хозяина	31
Не в ступе	35
Ваш любимый человек — не обособленное «я»	36
Сколько лет вам будет, когда вы попадете в рай?	38
Ничто не утрачено	39
Жизненная сила	40
Практика: рука матери	42
Живые существа	43
Являетесь ли вы родственной душой Будды?	44
Существует ли реинкарнация?	45
Вершина учения Будды	48

Глава 2. БЕЗЗНАКОВОСТЬ 51

Облако не умирает

Беззнаковость: вторая дверь к освобождению	52
День вашего рождения	53
Прятки	56
Ваша жизнь безгранична	57
Живой или мертвый?	59
Вы гораздо больше, чем просто тело	60
Первое тело: человеческое	61
Второе тело: тело будды	64
Третье тело: тело духовной практики	66
Четвертое тело: тело сообщества	68
Пятое тело: за пределами человеческого тела	70
Шестое тело: тело продолжения	72
Седьмое тело: космическое	77
Восьмое тело: абсолютное	79
Все сосуществует	80
Практика: созерцание безграничной жизни	82
Направленная медитация: дыхание со Вселенной	84

Глава 3. БЕСЦЕЛЬНОСТЬ 87

Покой в Боге

Покоиться в Боге	89
Бесцельность: третья дверь к освобождению	90
Искусство остановки	91
Кипарис на заднем дворе	93
Рай на земле	94
Будьте прекрасными. Будьте собой	95
Вас уже достаточно	96
Будьте менее деловыми	98
Быть и делать	102
Действие бездействия	104
О чем мы мечтаем?	106

Общие мечты	108
Смирение	109
Ваша мечта — в настоящем моменте	110
Пункт вашего назначения — в каждом шаге	111
Практика: искусство ходьбы	112
Глава 4. НЕПОСТОЯНСТВО	116
<i>Сейчас — самое время</i>	
Поживем — увидим	117
Сила прозрения	119
Жизнь в свете непостоянства	121
Вы дышите — значит, вы живы	122
Посмотреть в лицо затаенному страху	123
Практика: пять напоминаний	123
Прозрение на практике	125
Непостоянство и «не-я»	126
Поливая семена	128
Жива ли ваша любовь?	130
Благодаря непостоянству все становится возможным	133
Глава 5. НЕ-ЖЕЛАНИЕ	135
<i>У вас уже всё есть</i>	
На крючке	136
Прозрение приносит освобождение	137
Свобода быть собой	140
Истинное счастье	141
Беспокойство	143
Практика: искусство расслабления	145
Внимательность — источник счастья	147
Жить счастливо здесь и сейчас	149
Всегда быть первым	150
Каждое мгновение драгоценно	151
Время — это жизнь	152

Путь открытий	154
Практика: сидячая медитация	156
Глава 6. ОТПУСКАНИЕ	159
<i>Трансформация и исцеление</i>	
Распутывание	160
Отпускание	162
Трансформация страданий	162
Кто именно страдает?	164
Пережить бурю	166
Признать и принять страдания	167
Целительное присутствие	170
Практика: искусство страдания	171
Не убегайте	172
Увернуться от второй стрелы	172
Найти корни страдания	173
Польза страданий	174
Глава 7. НИРВАНА ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС	175
Прикоснуться к нирване	177
Нирвана — это не вечная смерть	179
Реальность взаимообития	180
Не ждите нирваны	182
Заключение. ВРЕМЯ ЖИТЬ	184
Послесловие. ПУТЬ К СЧАСТЬЮ	191
Пять практик внимательности	192
1. Благоговение перед жизнью	192
2. Подлинное счастье	192
3. Истинная любовь	193
4. Любящая речь и глубокое слушание	194
5. Питание и исцеление	195
Об авторе	197

ПРЕДИСЛОВИЕ

Впервые я услышала Тит Нат Хана в 1959 году: он выступал в пагоде Са-Лой в Хошимине. Тогда я была студенткой, и у меня возникало множество вопросов о смысле жизни и сути буддийского учения. Тит Нат Хан в то время уже был в преклонном возрасте и являлся известным поэтом и выдающимся ученым. Его выступление потрясло меня. Я никогда не слышала столь прекрасной и глубокой речи. Меня поразило не столько само учение, сколько мудрость учителя и его практичный взгляд на буддизм. Взяв за основу древние учения, Тит Нат Хан переосмыслил их в соответствии с проблемами нашего времени. Я же активно занималась социальной работой в неблагополучных районах и мечтала о том, что однажды бедность будет искоренена и мир изменится к лучшему. Меня мало кто поддерживал, но Тай (в переводе с вьетнамского это слово означает «Учитель»: так мы обращались к Тит Нат Хану) помог мне поверить в себя. Он считал, что каждый способен внутренне пробудиться, занимаясь любимым делом. Самое главное, говорил он, просто быть собой и вести как можно более внимательную

жизнь. Тогда я поняла, что нашла именно такого учителя, какого искала.

Мне выпала честь на протяжении пятидесяти пяти лет учиться и работать рядом с Тит Нат Ханом. Мы налаживали социальную работу во Вьетнаме, вели миротворческую деятельность в Париже, спасали беженцев в открытом море и открывали центры практики внимательности в Европе, США и Азии. На моих глазах учения Тит Нат Хана развивались и углублялись, меняясь вместе с потребностями современного мира. Учитель всегда открыт к диалогу с лидерами в сфере науки, здравоохранения, политики, образования, бизнеса и технологий. Это помогает ему глубоко вникать в проблемы и разрабатывать эффективные практики внимательности. Вплоть до ноября 2014 года, когда в возрасте 88 лет он перенес инсульт, Тай переживал удивительные прозрения в фундаментальные учения буддизма. Иногда он возвращался окрыленным после медитации в ходьбе, брал кисть и каллиграфическим почерком кратко записывал свои прозрения.

Эта удивительная книга, подготовленная учениками Тая, содержит его воззрения на искусство внимательной жизни, которые он излагал в своих выступлениях на протяжении последних двух лет. В частности, в нее включено его новаторское учение, представленное на 21-дневном ретрите, который состоялся в июне 2014 года в центре медитации Plum Village («Сливая

деревня») и был посвящен вопросам о том, что происходит в течение жизни и после смерти.

Меня всегда восхищала целеустремленность, с которой Тай воплощает свое учение. Он в совершенстве владеет искусством жизни. На его долю выпали многие невзгоды — война, изгнание, предательство и болезни, однако он никогда не сдавался. Он принял прибежище в своем дыхании и счастье находится в настоящем моменте. Тай сумел многое пережить. Ему помогла любовь его учеников и соратников, постоянная практика медитации, внимательного дыхания и расслабляющей ходьбы, прикосновение к чудесам природы. Благодаря своей мудрости Тай встречал радости и печали с бесстрашием, состраданием, верой и надеждой. Теперь его мудрость заключена в этой книге. Я желаю вам успехов в том, чтобы постичь учение Тит Нат Хана и научиться применять его в жизни, и верю, что вы и ваша семья обретете счастье и любовь.

Сестра Чан Кхонг

ВВЕДЕНИЕ

Человек не видит Землю со стороны и поэтому не осознает, насколько она прекрасна. Но из космоса наша голубая планета представляется совершенно необыкновенной, похожей на рай. Первые астронавты, ступившие на поверхность Луны, восхищенно наблюдали за тем, как Земля поднимается над пустынным лунным горизонтом. На Луне нет деревьев, рек и птиц, а другие обитаемые планеты, кроме нашей, ученым неизвестны, поэтому астронавты большую часть времени созерцают Землю. С большого расстояния она похожа на огромный живой организм поразительной красоты, вызывающий чувства любви и восхищения. На этой планете, кажущейся издали такой маленькой, живут миллиарды людей, жизнь которых наполнена радостью и печалью. Наша прекрасная голубая планета хрупка и беззащитна перед жестокостью, войнами, голодом и экологическими катастрофами. Но, несмотря на это, она драгоценна для людей, потому что неповторима. Один астронавт сказал: «Мы отправились на Луну техниками, а вернулись гуманистами».

Наука расширяет области познания, стремясь исследовать далекие звезды и галактики, наше место во Вселенной, структуру материи и строение живых клеток. Философская наука изучает природу человеческого существования.

Духовность — одна из областей исследования. Мы хотим понять себя, окружающий мир и смысл жизни, хотим разобраться, кто мы такие и почему страдаем. Понимание сущности страданий ведет к принятию и любви, и это определяет качество жизни. Каждый человек нуждается в том, чтобы его понимали и любили. И каждый человек стремится понимать и любить.

Духовность — это не религия. Это путь к обретению счастья, принятия и любви, к тому, чтобы глубоко проживать каждый момент жизни. Наличие духовного измерения не означает попыток сбежать от реальности или укрыться от мира в месте, исполненном блаженства. Человек, вступивший на этот путь, умеет справляться со сложностями жизни и способен обрести гармонию, радость и счастье на этой прекрасной планете.

Дух буддийской практики внимательности, сосредоточения и прозрения близок к духу науки. Наши главные инструменты — ясный ум и спокойствие, с помощью которых мы изучаем реальность открыто и беспристрастно. Мы стремимся понять, откуда пришли и куда идем, но главное наше желание — обрести счастье. Человечество породило множество талантливых художников, музыкантов и архитекторов,

но многие ли из нас постигли искусство создания счастливых моментов для себя и окружающих?

Как и все живые существа на Земле, люди всегда искали для себя идеальных условий, в которых они смогли бы раскрыть свой потенциал. Речь идет не просто о выживании: мы хотим жить. Но что это означает? И что происходит, когда мы умираем? Есть ли жизнь после смерти? Существует ли реинкарнация? Встретимся ли мы со своими близкими снова? Есть ли у нас душа, которая в конце земного пути попадет в рай или перейдет в нирвану? Эти вопросы, невысказанные или произнесенные вслух, волнуют каждого. Они тревожат наше сердце, когда мы думаем о жизни, о любимых людях, стареющих родителях и вспоминаем об ушедших.

Где же искать ответы на столь важные вопросы? Там, где есть доказательства. Речь идет не о вере или убеждениях, а о принципах глубокого видения. Медитация позволяет увидеть то, что скрыто от поверхностного взгляда, и в первую очередь ошибочные представления, которые лежат в основе наших страданий. Избавившись от неверных воззрений, мы овладеем искусством счастливой и свободной жизни.

Прежде всего необходимо отказаться от идеи нашей обособленности от мира. Мы думаем, что каждый из нас обладает отдельным «я», которое, родившись однажды и пройдя свой земной путь, в какой-то момент должно умереть. Из-за этого ложного воззрения мы причиняем боль не только себе, но и окружающим

и наносим вред нашей драгоценной планете. Кроме того, мы представляем себя как тело, которое после смерти исчезнет. Это ошибочное воззрение не позволяет нам осознать свою связь с окружающим миром и тот факт, что мы продолжаем существовать после смерти. И, наконец, мы убеждены в том, что объекты наших стремлений — счастье, рай или любовь — недостижимы и находятся в далеком будущем. Однако на самом деле эти вещи можно найти в себе прямо сейчас.

Освободиться от неверных воззрений помогут три фундаментальные практики: сосредоточение на пустоте, беззнаковости и бесцельности. Они известны как «три двери освобождения» и представлены в каждом направлении буддизма. Сосредоточение трансформирует чувства печали, тревоги, одиночества и отчужденности, раскрывая смысл жизни и смерти. Освоив эти практики, мы обретем силу, чтобы освободиться от ошибочных воззрений, прожить полноценную жизнь и встретить смерть без страха, гнева и отчаяния.

Мы также изучим четыре дополнительных практики сосредоточения — на непостоянстве, не-желании, отпускании и нирване. Они описаны в «Сутре полного осознания дыхания», прекрасном трактате времен раннего буддизма. Сосредоточение на непостоянстве учит жить в настоящем моменте. Сосредоточение на отсутствии желаний дает возможность понять, что такое счастье и как достичь его прямо сейчас. Сосредоточение на отпускании помогает вырваться из цепких объятий

страданий, трансформировать и отпустить болезненные чувства. Овладев навыками глубинного видения с помощью четырех практик сосредоточения, мы можем прикоснуться к гармонии и свободе нирваны.

Все семь практик можно применять в повседневной жизни, для того чтобы пробудиться и прикоснуться к реальности, научиться дорожить тем, что имеем, и обрести счастье здесь и сейчас. Мы начнем ценить свое время, сможем примириться с близкими людьми и преобразовать страдания в любовь и понимание. Это и есть искусство жизни.

Внимательность, сосредоточение и прозрения раскрывают смысл жизни и смерти. Научные и духовные открытия мы можем назвать прозрением, а практику его подпитки и удержания — сосредоточением.

Благодаря научным и духовным прозрениям у нас появляется шанс победить основные причины страданий. Если XX век можно было охарактеризовать как время индивидуализма и потребления, то XXI век — эпоха исследования новых форм единения и сплоченности. Практикующий сосредоточение видит мир с позиции взаимозависимости, обретает свободу от неверных воззрений и преодолевает ограниченность ума, омраченного нетерпимостью. Свобода, к которой мы стремимся, не должна причинять вред ни нам самим, ни людям других национальностей, ни окружающей среде. Она призвана избавлять от одиночества, гнева, ненависти, страха, желаний и отчаяния.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

