

САМОУЧИТЕЛЬ ПО МЕДИТАЦИИ
в современном мире

НА ОДНОМ ДЫХАНИИ



ТИТ НАТ ХАН

«Учение Тит Нат Хана перевернуло всю мою жизнь. Для меня было большой честью принимать участие в работе над фильмом «Walk with Me», посвященном ему».

БЕНЕДИКТ КАМБЕРБЭТЧ,
британский актер

Тит Нат Хан. Авторская серия

Тит Хан

**На одном дыхании.
Самоучитель по медитации
в современном мире**

«ЭКСМО»

2001

УДК 133.4
ББК 86.42

Хан Т. Н.

На одном дыхании. Самоучитель по медитации в современном мире / Т. Н. Хан — «Эксмо», 2001 — (Тит Нат Хан. Авторская серия)

ISBN 978-5-699-87711-9

«Не откладывай жизнь на потом, не жди удобного момента, чтобы ее начать. Живи немедленно. Твоя жизнь должна быть реальностью здесь и сейчас», – говорит знаменитый Учитель дзен Тит Нат Хан и рассказывает, как сделать каждый миг своей жизни ярким и осмысленным, не потерять себя в суматохе и спешке современного мира. Эта книга открывает читателю удивительные чудеса осознанности и рассказывает о буддистских практиках, которые помогут исцелиться от ран прошлого и волнений о будущем; понять себя, чтобы понять других; взрастить позитив и избавиться от негатива, а главное – научиться просто жить, получать удовольствие от каждого момента и обрести счастье в настоящем!

УДК 133.4
ББК 86.42

ISBN 978-5-699-87711-9

© Хан Т. Н., 2001
© Эксмо, 2001

Содержание

ТИТ НАТ ХАН	6
Глава первая	12
Глава вторая	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Тит Нат Хан

На одном дыхании.

Самоучитель по медитации

Tich Nhat Hanh

YOU ARE HERE

Copyright © 2001 Editions Dangles, Saint-Jean-De-Braye (France) and Copyright

© 2001 by Unified Buddhist Church. All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any means, electronic or mechanical, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the Unified Buddhist Church, Inc.

© Табенкин М. Л., текст, 2016

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

Мы вечно спешим в бурном, постоянно меняющемся мире, стараемся все успеть, уследить за новостями, освоить новейшие технологии. И не находим времени на близких, красоту природы, маленькие радости жизни и даже само счастье – настолько мы заняты.

Именно поэтому учение Тит Нат Хана актуально сейчас как никогда. С этой книгой вы освоите медитативные практики, которые помогут:

- ощутить прелесть простых радостей жизни;
- научиться делать каждый вдох и каждый шаг осознанно;
- обрести умиротворение и покой;
- перестать все время торопиться;
- не пропустить важнейшие события собственной жизни...

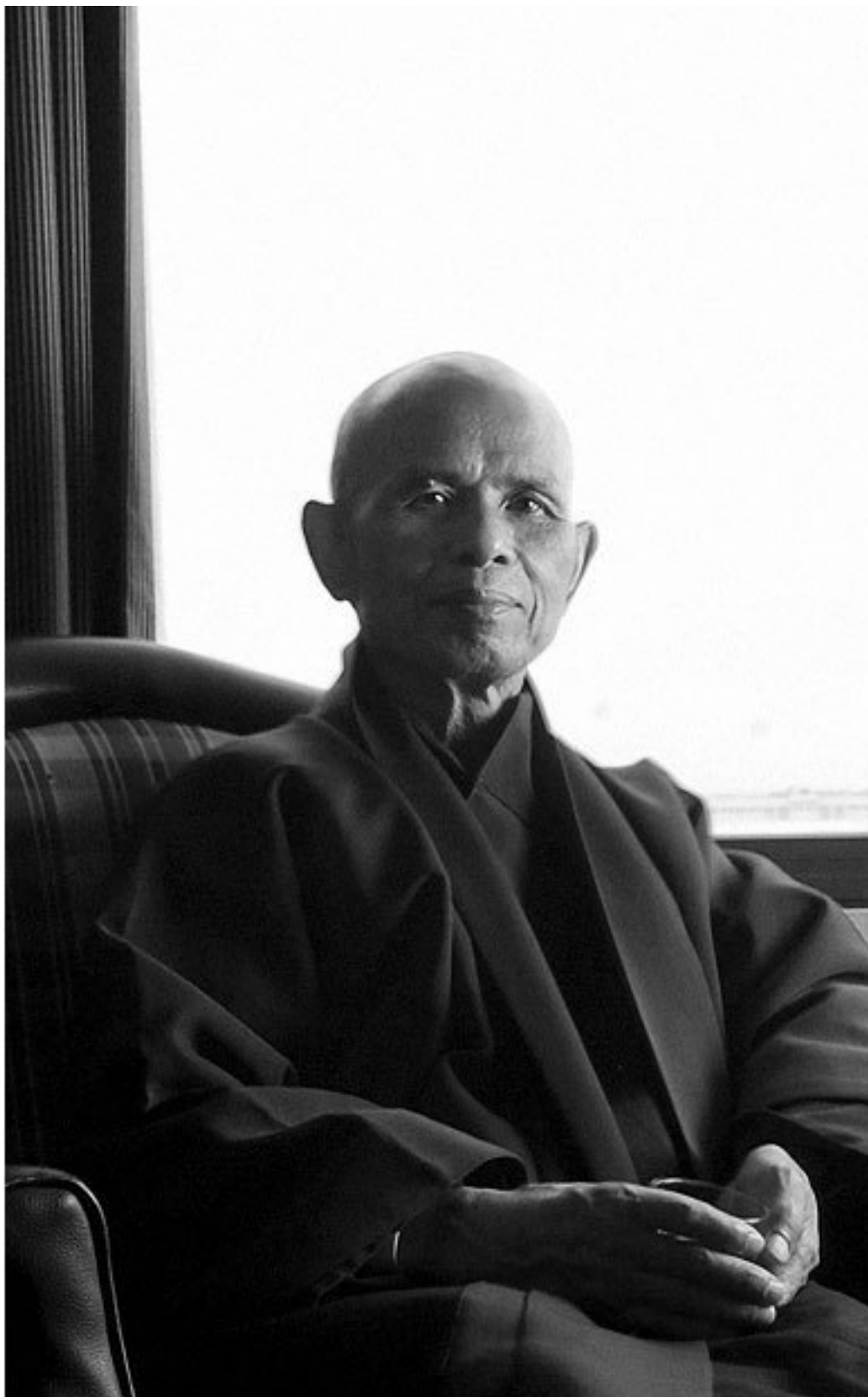
«Тит Нат Хан раскрывает связь между внутренним миром каждого человека и миром на Земле».

Его святейшество Далай Лама

«Учение Тит Нат Хана перевернуло всю мою жизнь. Для меня было большой честью принимать участие в работе над фильмом «Walk with Me», посвященному ему».

Бенедикт Камбербэтч, британский актер

ТИТ НАТ ХАН
Спокойный человек в беспокойном мире
Предисловие к русскому изданию



Тихий предвечерний туман начинал исследовать горные и лесные ландшафты Центрального Вьетнама. Небольшая фигура медленно двигалась вниз вдоль бурной реки. Путь от города до монастыря был неблизкий, но решение принято – огромное желание постичь истину с каждым днем приобретало более яркие цвета. Как же было хорошо после долгого пути оказаться в малоосвещенном, наполненном ароматом благовоний зале, где в вечном медитативном спокойствии восседал золотой Будда. Тогда юноша с пронизательным взглядом и тихим голосом и представить себе не мог, что уготовано ему судьбой. Что его имя станет в Европе символом человеколюбия, спокойствия, осознанности и духовной силы. Что он напишет более 100 книг, которые разойдутся по миру многомиллионными тиражами. Что он покинет родину и никогда уже не сможет вернуться.

Будущий мировой духовный лидер Тит Нат Хан (в миру Нгуен Сан Бао) пришел во вьетнамский монастырь Цзу Хиё в шестнадцать лет. Знакомство с монастырской жизнью началось с труда. Будучи «шраманерой» – новичком, – он помогал монахам в повседневных делах и обучался основным правилам поведения. Каждый день ему вместе с другим учеником приходилось собирать сухие ветки и иголки на поросших соснами холмах, для того чтобы развести костер, подогреть воду и вымыть сотни мисок после приема пищи. В то время не было ни водопровода (о горячей воде и мечтать было нельзя), ни мыла. Из чистящих средств под рукой были только пепел, рисовая шелуха и кожура кокоса вместо моющей губки. Именно эта простая работа и помогла понять Тит Нат Хану основы человеческого бытия, дала возможность осознать удивительную природу обычных вещей, научила его, всякий раз наливая воду в чашу, чтобы помыть овощи или посуду, видеть, как вода течет с высоких гор или из глубин земли. Несколько лет Тит Нат Хан шел по пути постижения дзен, проводил время в медитациях и созерцаниях. Вставал в четыре часа утра от звука колокольчика «бао чунг», работал в саду и на кухне, читал «Краткое руководство практики», данное ему местным монахом. Был период, когда он вел совсем отшельническую жизнь, не выходя из своего кока (хижины).

Слабый свет лампы задрожал и забившийся в окно мотылек прервал монотонное чтение сутр. Тит Нат Хан лег на кровать, жесткость которой давно перестала беспокоить тело. Воспоминания детства разом нахлынули на него.

Начало 30-х было для Вьетнама непростым временем: экономический кризис, забастовки, восстания против французских колонизаторов... Образы тревожного прошлого – голод и отчаяние людей – не давали покоя Тит Нат Хану. Он помнил все очень хорошо, хоть и был тогда еще очень маленьким. Впереди страну ожидали не менее страшные потрясения: несколько десятилетий войн, восстаний и переворотов. Может, именно поэтому Тит Нат Хан захотел стать монахом? Уйти, скрыться от всего. Популярный в то время во Вьетнаме дзен-буддизм («тхиен»), пришедший на эти земли еще в VI столетии, как нельзя лучше подходил для побега от реальности. Учение, основанное на идеях духовного совершенствования, иррационального восприятия мира, просветления, давало успокоение и надежду в мире, охваченном военным безумием...

Человек, решивший стать буддистом, должен понимать, к чему приведет его выбор. В традиции буддизма есть два основных направления: махаяна и тхеравада. Одним из главных различий между ними является конечная цель архата (адепта школы). Приверженцы тхеравады ищут освобождения только для себя, в то время как последователи махаяны стре-

мятся не только к достижению собственного просветления и постижению нирваны, но и к освобождению всех живых существ на планете. Для Тит Нат Хана выбор был очевиден. Разве удастся избавиться от страдания, скрывшись в безопасных комнатах монастыря?! Он все чаще возвращался к мысли о совмещении монашества и общественной деятельности, пытался понять, насколько велика власть слова, можно ли остановить кровопролитие, обращая умы противников к вечным ценностям. Как во время войны должен поступать человек, наделенный разумом и сердцем? Да, он может скрыться от мира, посвятить себя молитвам и самосовершенствованию. А может занять активную жизненную позицию – стать миротворцем, волонтером, врачом, странствующим проповедником. И Тит Нат Хану удастся совместить, казалось бы, несовместимое. Он отказывается от монашеского уединения и вступает в ряды людей, небезразличных к бедам других, становится буддистом «с активной жизненной позицией». Благодаря ему появляется такое понятие, как «деятельный буддизм» – движение, целью которого стали социальное служение и волонтерская деятельность.

В 1961 году Тит Нат Хан едет в США, чтобы учиться в Принстонском университете и преподавать сравнительное религиоведение, однако уже через два года возвращается на родину, чтобы противостоять новой войне, которая началась после убийства президента Нго Динь Зьема.

В 1964 году Тит Нат Хан совместно со студентами и преподавателями университета основывает «Молодежную школу общественного служения». На протяжении долгого времени буддийские монахи, юноши и девушки, помогали мирному населению, пострадавшему от военных действий, восстанавливали разрушенные деревни, учили детей, создавали пункты медицинской помощи. В первые годы существования Школы на ее учеников совершались нападения, многие последователи учения были взяты в плен и убиты. Кто бы мог подумать, что жестокость может ввергнуть мир в хаос, изуродовать лицо человеческой души!

«Учитель, – часто спрашивали у Тит Нат Хана, – когда же закончится эта кровопролитная война? Разве люди не понимают, насколько ценна человеческая жизнь? Не осознают, что они не враги друг другу, что ненависть порождает идеология и страх?»

Учитель молчал.

Он прекрасно понимал, что именно заставляет человека брать в руки оружие. С самого начала Тит Нат Хан проповедовал идеи пацифизма и примирения, ведь две враждующие стороны – всего лишь две тени единого целого.

Деятельность Тит Нат Хана привлекла внимание антивоенную организацию за пределами Вьетнама. В 1966 году Содружество Примирения (Fellowship of Reconciliation) совместно с Корнеллским университетом приглашает его совершить турне по Соединенным Штатам и рассказать об истинных стремлениях вьетнамского народа, о боли, которая уже многие годы преследует его соотечественников. Там он встречается с такими влиятельными личностями, как Мартин Лютер Кинг, министр обороны США Роберт Макнамара, сенатор Роберт Кеннеди, поэт, католический богослов и общественный деятель Томас Мертон.

Тит Нат Хан выступает в университетах и городских управах, принимает участие в деятельности международных миротворческих организаций, собирает благотворительные миссии и даже добивается двух аудиенций у Папы Римского, Иоанна Павла I. Помимо этого он знакомится с культурными традициями Запада, которые с благодарностью и интересом перенимает. Как-то раз в Атланте, в один из жарких дней, когда солнце палило сильнее обычного, Тит Нат Хана подвозила до аэропорта его знакомая. «А буддийского монаха можно обнимать?» – спросила она. Во Вьетнаме не принято выражать свои эмоции таким способом. «Я учитель дзен. У меня не должно быть с этим никаких проблем», – подумал Тит Нат Хан и ответил: – «Почему бы и нет», но все-таки напрягся, когда подруга его обняла. Сидя в

самолете, учитель решил, что если хочет работать со своим западными друзьями, то должен изучить их культуру и особенности общения.

Продолжая вести активную миротворческую, просветительскую деятельность за пределами своей родины, в 1967 году Тит Нат Хан выдвигается на соискание Нобелевской премии мира. Но, по иронии судьбы, получив признание на Западе, он больше не может вернуться обратно во Вьетнам из-за угрозы ареста со стороны властей.

В это время Тит Нат Хан получает политическое убежище во Франции, где в 1973 году возглавляет делегацию вьетнамских буддистов на Парижских мирных переговорах по Вьетнаму, которые завершились подписанием мирного соглашения и выводом американских войск из Вьетнама. Но по факту война в стране по-прежнему продолжается, как и попытки Учителя поддержать вьетнамский народ.

Свое изгнание Тит Нат Хан расценил как возможность стать популяризатором дзен-буддизма, познакомить людей всего мира со своими взглядами. Те, близко знавшие учителя, удивлялись, что после всех выпавших на его долю испытаний он был полностью открыт людям, не сомневался в неограниченных духовных возможностях человека и был всегда готов увидеть прекрасное в самых обыденных, казалось бы, вещах: «Я люблю гулять в одиночестве по сельским дорогам, вдоль которых тянутся рисовые поля и растут дикие травы и полевые цветы. Каждый мой шаг осознан – ведь я помню, что иду по удивительной, прекрасной земле. Часто говорят, что чудо – это способность ходить по воде или по воздуху. Но ходить по земле, по-моему, – еще большее чудо. Каждый день мы прикасаемся к чуду, которого можем даже не замечать: голубое небо, белоснежные облака, зеленые листья, любопытные детские глаза...»

После того как правительство Вьетнама в очередной раз отказало Учителю в возможности вернуться на родину (впоследствии, впрочем, позволив дважды посетить страну с визитами), он решил окончательно обосноваться в Европе. Высоко в горах в юго-западной части Франции Тит Нат Хан основывает буддистскую общину, получившую название Plum Village («Сливовая деревня»).

Встают в деревне очень рано, в 5 часов утра. Удар колокола возвещает о наступлении нового дня. Звук успокаивает и вселяет в сердце надежду и умиротворение. Там Тит Нат Хан продолжает помогать людям в обретении себя, писать книги, медитировать и жить настоящим моментом.

Вот что рассказывают о жизни в «Сливовой деревне» те, кто побывал там: «Каждый день начинается с утреннего занятия йогой, постепенно переходящего в цигун и общую медитацию. После завтрака все ретританты и монахи из мужской и женской деревень обычно собираются, чтобы послушать лекцию Учителя. Он спокойно улыбается, и его улыбка озаряет светом всех присутствующих. Лекция посвящена учению Будды. «У человека есть способность порождать радость и счастье с каждым вдохом и с каждым шагом. Мы нуждаемся в радости, покое и счастье, чтобы подпитывать себя и преображать собственное страдание, гнев, боль», – говорит Тит Нат Хан. Практика внутренних изменений начинается с более внимательного и осознанного отношения к себе и к окружающему. По словам Учителя, в основе осознанности лежит дыхание. Всего две фразы: «Я ощущаю радость, когда дышу. Я ощущаю счастье, когда... сижу, иду, ем» способны перенастроить ход мыслей человека и сотворить чудо превращения любого обыденного действия в праздник существования. После трехчасовой лекции все идут на прогулку по живописной местности. Там они совершают две особенные медитации: «медитацию шага» и «медитацию работы». Звуки хрустящих под ногами веток, шелест листвы, мирно колышущиеся кроны зеленых деревьев погружают в легкий медитативный транс, но сознание продолжает вести работу – здесь и сейчас происходит таинство внутреннего наблюдения за своими переживаниями. Ровно в шесть часов колокол бьет три раза и вся община вместе с гостями собирается на ужин. Все

сидят в тишине, чтобы углубить практику осознанного питания и поддержать умиротворенную атмосферу».

В одном из своих интервью Тит Нат Хан делится: «Мне нравится сидеть и есть тихо. Наслаждаться каждым кусочком. Осознавать присутствие моей общины. Осознавать всю тяжелую и наполненную любовью работу, которая является частью поглощения пищи». «Время после ужина проходит в различных практиках и общении с участниками Санкхьи (общины). Вечерний звон колокола отсчитывает секунды, призывая ко сну. Нежный голос монахини поет мантру, наполняя сердца присутствующих счастьем созерцания и пребывания в настоящем моменте». Сейчас «Сливовую деревню» посещают люди самых разных национальностей с разных уголков мира.

Совсем недавно в «Сливовой долине» прошли съемки документального фильма *Walk With Me*. Активное участие в нем принял знаменитый киноактер Бенедикт Камбербэтч, известный всему миру по роли гения – сыщика Шерлока Холмса. Актер не понаслышке знаком с буддийским учением. В 18 лет он отправился на Тибет в качестве волонтера преподавать английский язык монахам. А те в качестве благодарности научили молодого Камбербэтча медитировать. Тот опыт актер запомнил на всю жизнь. И с радостью согласился озвучивать фильм *Walk With Me*, посвященный осознанности и жизни монахов «Сливовой деревни».

Бенедикт Камбербэтч признается, что знакомство с учением Тит Ната Хана перевернуло всю его жизнь... Монастырь на юго-западе Франции стал землей обетованной и для тех, кто заблудился, кто разочаровался, и для тех, кто уже нашел себя, и их поиски привели к пониманию важности каждой прожитой минуты.

Однажды Тит Нат Хан сказал: «Каждое утро, когда мы просыпаемся, у нас есть двадцать четыре совершенно новых часа жизни. Какой драгоценный подарок! У нас есть шанс прожить этот день таким образом, чтобы эти двадцать четыре часа принесли мир, радость и счастье нам и другим людям».

С тех пор как Тит Нат Хан приезжал в Россию, прошло уже больше 20 лет. Он одним из первых открыл дзен-центр в Москве. Но тогда лишь немногие русские люди знали, что такое йога, дзен и мантры, в то время как на Западе восточная культура не только изучалась в университетах, но и была частью повседневной жизни. Именно там имя Тит Ната Хана для многих стало символом человеколюбия и сострадания. Его называют вторым после Далай-ламы и самым спокойным человеком на свете. Его перу принадлежат такие известные произведения, как «Ключи дзен. Преображение и целительство», «Чудо осознанности», «Как любить осознанно», «Как есть осознанно», «Ты здесь», «Мир в каждом шаге» и т. д.

Сейчас учение Тит Ната Хана, в основе которого лежит древняя буддийская практика осознанности, приобретает все большую популярность в России. В современном мире, перегруженном информацией и событиями, осознанное состояние ума позволяет раскрыть потенциал каждого мига жизни, учит справляться со стрессовыми ситуациями и сохранять энергетический баланс в течение долгого времени.



«Меня иногда спрашивают: о чем могли бы беседовать Иисус Христос и Будда, если бы они встретились? – говорил Тит Нат Хан. – Я отвечаю, что эта встреча произошла уже давно. Ведь в определенном смысле буддисты – воплощение, продолжение Будды. А христиане, соответственно, Иисуса Христа. Все они живут на одной земле и, на мой взгляд, ни в чем не противоречат друг другу». В этом весь Тит Нат Хан.

ВДОХНУВ, ВЫ МОЖЕТЕ СКАЗАТЬ САМОМУ СЕБЕ: «ВДЫХАЯ, Я ЗНАЮ, ЧТО Я ДЕЛАЮ ВДОХ», – И ВАШЕ ДЫХАНИЕ БУДЕТ ОБЪЯТО ЭНЕРГИЕЙ ОСОЗНАННОСТИ, ПОДОБНО ТОМУ КАК СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ ЗАКЛЮЧАЕТ В СВОИ ОБЪЯТИЯ ЛИСТЬЯ И ВЕТВИ ДЕРЕВЬЕВ.

Глава первая

Счастье и умиротворение возможны

Каждый новый день – это невероятный потрясающий подарок, и всем нам стоит научиться жить так, чтобы отпущенное нам время было наполнено радостью и счастьем. Достичь этого в наших силах. Мой день начинается с того, что я зажигаю благовония и плыву в потоке своего дыхания, думая, что этот день следует прожить полно. Я даю обет сделать это так, чтобы каждое мгновение было прекрасно, цельно и исполнено свободы. Это занимает не более трех-четырех минут, но они приносят мне огромное удовольствие. Вы можете делать то же самое, когда пробуждаетесь ото сна: просто вдохните и скажите себе, что вот он, подаренный вам новый день, и вы должны жить здесь и сейчас, чтобы прожить его весь целиком.

Постоянно присутствовать здесь и сейчас возможно с помощью осознанного дыхания. При этом нет нужды в сложных манипуляциях, ведь дыхание так же естественно, как воздух и свет; следует всего лишь дышать так, как вам дышится, и не пытаться что-то изменить. Все, что мы делаем, – зажигаем светильник осознанности и внимательности, чтобы осветить наше дыхание и не пропустить все то, что происходит прямо здесь и прямо сейчас.

Вдохнув, вы можете сказать самому себе: «Вдыхая, я знаю, что я делаю вдох», – и ваше дыхание будет объято энергией осознанности, подобно тому как солнечный свет заключает в свои объятия листья и ветви деревьев. Осознанность просто присутствует в настоящем, озаряет собой дыхание, но не вторгается в него и не творит никакого насилия. Выдохнув, вы можете тихо сказать: «Выдыхая, я знаю, что делаю выдох».

Практика буддизма основана на ненасилии и недвойственности. Не нужно бороться со своим дыханием, телом, ненавистью и гневом. Относитесь к своему дыханию бережно, без насилия, так, как вы стали бы ухаживать за цветком, – и позже вы сможете точно так же поступать и с вашей плотью, подходить к ней со всей мыслимой заботой, уважением, нежностью и без всякого принуждения.

Пытаясь справиться с болью, моментами раздражительности или приступами гнева, вы можете научиться относиться к ним сходным образом. Не сражайтесь с болью, раздражением или завистью. Примите их с величайшей нежностью, как приняли бы новорожденного ребенка. Ваш гнев – это вы сами, не следует быть с ним жестоким, равно как и со всеми другими своими эмоциями.

Итак, начнем с дыхания. Не применяйте насилие к своему дыханию, будьте с ним нежны, уважайте его и позвольте ему быть таким, какое оно есть. Вы вдыхаете – и есть только вдох, и ничего больше. Дыхание частое? Пусть будет частым. Дыхание глубокое? Пусть будет глубоким. Не вмешивайтесь, не принуждайте, вдыхаете вы или выдыхаете. Дыхание подобно любованию цветком: позвольте ему оставаться таким, какое оно есть, помните о том, что одно лишь его существование уже подобно чуду. Увидьте цветок, а не свое представление о цветке. Примите свое дыхание. Мы позволяем цветку существовать в его первоизданном виде, нам следует так же относиться и к своему дыханию – не применять к нему насилие, не изменять его.

Затем мы переходим к телу. Когда вы медитируете (сидя или во время ходьбы) или практикуете полную релаксацию, этим самым вы позволяете энергии осознанности объять ваше тело с великой нежностью и не причиняя никакого насилия. Это действия, выражающие истинную любовь к вашему телу.

Суть медитации в буддизме заключается в том, что человек не превращает себя в поле битвы между добром и злом. И то и другое свойственно ему в равной степени – и добро, и зло. Добро может превратиться в зло, а зло – в добро. Оба они совершенно естественны.

Если вы пристально всмотритесь в цветок, в его свежесть и красоту, то увидите, что он вырос на компосте, который, в свою очередь, состоит из отбросов. Это садовник применил все свои знания и умения, чтобы сделать из отбросов компост, а затем вырастить на нем цветы.

И цветы, и отбросы органично сосуществуют в природе. Вглядевшись глубоко в самую сущность цветка, вы увидите, что в нем одновременно присутствуют и отбросы, и компост и что в свой черед цветок неизбежно превратится в отбросы. Но не пугайтесь! Вы и есть садовник. Вы ничего не отбрасываете и ничем не пренебрегаете, потому что вы не боитесь отбросов – в ваших руках власть превращать отбросы в цветы, фрукты и овощи. Вы вырастите на отбросах прекрасные цветы, свежий салат-латук и сочные огурцы.

Это также верно и для ваших радостей и печалей. Стрдание, страх и депрессия – это лишь отбросы, являющиеся частью реальной жизни, поэтому нам следует пристальнее вглядеться в их природу. Вы можете практиковаться в превращении этих обломков мусора в цветы. Ничего не выбрасывайте: не только ваша любовь естественна, но и ваша ненависть тоже, вам всего лишь нужно научиться превращать отбросы в цветы.

Согласно буддизму, все состояния сознания, такие как сострадание, любовь, страх, печаль и отчаяние, свойственны нашей природе и их не нужно бояться, поскольку мы способны их преобразовать. Достигнув глубокого понимания того, что эти проявления естественны, вы станете более уверенными, спокойными и умиротворенными. С одними лишь улыбкой и осознанным дыханием вы сможете начать это чудесное превращение.

Если вы чувствуете раздражение, депрессию или отчаяние, постарайтесь осознать их присутствие и произнесите следующую мантру: «Дорогой мой, я здесь ради тебя». Вам следует обращаться к своей депрессии или гневу так, как вы обратились бы к ребенку. Примите испытываемое вами чувство осознанно и с нежностью, скажите ему так же, как сказали бы своему плачущему малышу: «Дорогой мой, я знаю, что ты здесь, и я позабочусь о тебе». В этом нет никакой дискриминации или дуализма, так как вы сами есть и сострадание, и любовь, и гнев. Эта триада присуща человеческой природе, а потому не стоит бояться, ведь вы можете превращать одно в другое.

Позвольте мне повторить вновь: «Суть медитации в буддизме заключается в том, что человек не превращает себя в поле битвы между добром и злом. Добро должно заботиться о зле, подобно тому как старшие брат или сестра заботятся о младших – с великой нежностью и отвергая дуализм. Понимая это, вы обретаете умиротворение. Постигжение недвойственности положит конец войне, что идет внутри вас. Да, вы участвовали в битвах в прошлом и, возможно, ведете эти битвы сейчас, но так ли необходимо сражаться? Нет. Борьба тщетна. Откажитесь от нее».

Итак, я забочусь о своем дыхании, словно это мое родное дитя. Я делаю вдох и позволяю ему быть естественным, радуясь тому, что оно существует здесь. Вдыхая, я знаю, что я делаю вдох. Выдыхая, я знаю, что делаю выдох. Я улыбаюсь на выдохе. Можете попробовать сделать то же самое – вы сразу же испытаете много радости, а если продолжите делать так в течение хотя бы минуты, то увидите, как изменилось ваше дыхание. Всего одна минута осознанного дыхания и беспристрастности – и дыхание станет качественно лучше, спокойнее и глубже, а ваше тело и дух будут пронизаны кротостью и гармонией.

Попробуйте так дышать в моменты, когда вы испытываете радость. Например, вы смотрите на заход солнца, вас окружает прекрасная природа – начните дышать осознанно, проникнитесь красотой, что раскинулась перед вами. Я делаю вдох – о, счастье! Я делаю выдох – закат великолепен. Продолжайте в этом же духе в течение нескольких минут.

Соприкосновение с красотой природы делает вашу жизнь прекраснее, придает ей больше осязаемости; чем вы более сконцентрированы и внимательны, тем полнее закат раскроется перед вами. Вы почувствуете, как в десять, в двадцать раз возрастает ощущение счастья. Взгляните осознанно на лист или на цветок, осознанно вслушайтесь в птичьи трели, и вы погрузитесь в них намного более полно. Всего лишь одна минута такой практики, и ваша радость возрастет, дыхание станет глубже и спокойнее, и это спокойствие и глубина будут влиять и на состояние вашего тела.

Осознанное дыхание является своего рода мостом между телом и разумом. Сотворенные при его помощи гармония, глубина и покой охватывают и то и другое – по сути дела, разум влияет на тело, а тело влияет на разум. Вы сотворили своим дыханием умиротворение? Оно поглотит и тело, и разум. Те, кто прежде занимался медитацией, уже открыли для себя этот факт. Если вы способны принять с нежностью свой вдох и свой выдох, то знаете, что они, в свою очередь, объемлют ваши сознание и тело.

Покой заразителен. Счастье тоже заразительно, поскольку при медитации все три элемента – тело, разум и дыхание – становятся одним целым.

Итак, вдыхая, проникнитесь уважением ко вдоху – зажгите светильник осознанности, пусть он освещает его.

ДЫХАНИЕ ПОДОБНО ЛЮБОВАНИЮ ЦВЕТКОМ: ПОЗВОЛЬТЕ ЕМУ ОСТАВАТЬСЯ ТАКИМ, КАКОЕ ОНО ЕСТЬ, ПОМНИТЕ О ТОМ, ЧТО ОДНО ЛИШЬ ЕГО СУЩЕСТВОВАНИЕ УЖЕ ПОДОБНО ЧУДУ. УВИДЬТЕ ЦВЕТОК, А НЕ СВОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ЦВЕТКЕ. ПРИМИТЕ СВОЕ ДЫХАНИЕ.

«Вдыхая, я знаю, что делаю вдох». Это так просто. Когда вдох неглубок, вы отмечаете этот факт и более ничего. Вы ничего не оцениваете. Вы всего лишь отмечаете: «Мой вдох неглубок, я это знаю». Когда вдох становится глубоким, вы просто говорите себе: «Я дышу глубоко».

Вы уважаете свой вдох, свой выдох, свое тело и состояние своего духа. Вдох обращен внутрь, выдох обращен вовне. Внутрь и вовне. Это легче легкого, но приносит большую радость. Пока вы придерживаетесь такой практики, вы не испытываете никакого напряжения. Вы здесь ради жизни, и раз это так, то и сама жизнь пребудет здесь ради вас. Все просто.

Первое Чудо Осознанности **ПРИСУТСТВИЕ**

Первое Чудо, которое приносит нам осознанность, – это ваше собственное реальное присутствие. С пребывающей в вас энергией осознанности вы становитесь воистину живыми, и сам Будда пребывает в вас. Энергия осознанности – это энергия Будды, то, что равноценно Святому Духу. Где обитает Святой Дух, там есть и понимание, и любовь, и исцеление, и сострадание. Где есть осознанность, там заявляют о себе истинная жизнь, стабильность, свобода и исцеление. Медитируйте во время прогулки, дышите осознанно, пейте осознанно свой чай и возвращайте эту энергию, что пребывает в вас, наполняет вас внутренним светом и делает жизнь возможной.

Чудо Осознанности, в первую очередь, заключается в том, что вы находитесь здесь. Быть по-настоящему здесь очень важно и для вас, и для тех, кого вы любите. Как вы можете любить, если вас здесь нет? Основополагающее условие любви – это ваше присутствие, чтобы любить, вы должны быть здесь. Это обязательно. К счастью, быть здесь не так уж и сложно, для этого достаточно просто дышать и перестать мыслить и планировать. Обратитесь к самому себе, сконцентрируйтесь на дыхании и улыбнитесь. Вы здесь и телом, и разумом. Вы здесь, и вы по-настоящему живы. Это и есть чудо.

Некоторые живут так, как будто они уже мертвы: нас окружают те, кто поглощен своим прошлым, боится будущего и погряз в гнев и зависти. Это ходячие мертвецы, но не живые люди. Если вы внимательно и осознанно оглянитесь вокруг, то рядом с собой увидите многих, уподобившихся зомби. К ним следует испытывать величайшее сострадание, поскольку им неведомо, что жизнь возможна только здесь и сейчас.

Мы должны сделать воскрешение своей ежедневной практикой. Вместе со вдохом вы возвращаете разум в свое тело и так становитесь живым здесь и сейчас. Радость, мир и счастье возможны. Жизнь назначила вам свидание, которое состоится прямо здесь и прямо сейчас.

Чтобы соприкоснуться с жизнью как можно более полно, вам следует вернуться в настоящее. Каждый может ежедневно прогуливаться по Царству Божьему, Чистой Земле Будды, у вас всё для этого есть – ноги, легкие, глаза и разум, – нужно лишь немного практики, чтобы вы могли вырабатывать внутри себя энергию осознанности так же легко, как вы зажигаете светильник. Истинно живому достаточно лишь шагнуть, и он окажется в Чистой Земле Будды, в Царстве Божьем.

Я не просто так упоминаю Царство Божье. Это та реальность, которая достижима в повседневной жизни. Царство Божье существует или сейчас, или никогда, и каждый из нас может прикоснуться к нему не только лишь посредством разума, но и с помощью тела. Один осознанный шаг приведет вас в Царство Божье.

Для меня Царство Божье, Чистая Земля Будды, полно осознанности и милосердия, однако это не та земля, где нет страдания. Многие люди стремятся обрести место, где нет боли и мучения, где есть лишь счастье, но сама идея о существовании такого места довольно опасна – ведь милосердие не может существовать без боли и страданий. Понимание и милосердие зарождаются в нас только тогда, когда мы сталкиваемся со страданием, нет страдания – не будет понимания и милосердия, а без них невозможна и истинная любовь. Поэтому нам не следует мечтать о месте, где нет страдания, а есть одно лишь счастье, это было бы слишком просто.

Ранее мы говорили о естественной природе вещей. Страдание также является естественным. Мы творим из страдания милосердие и понимание, подобно тому как на мусорных отбросах садовник растит цветы. Я бы не хотел жить в месте, где нет страдания, ведь там я не смог бы возвращать милосердие и понимание, которые являются основой моего счастья. Счастье – это следствие сострадания. Если в вашем сердце нет милосердия, нет сострадания, вы не будете счастливы.

Первая Благородная Истина буддизма заключается в принятии страдания, это необходимо сделать, чтобы развить в себе милосердие. Однажды, взглядевшись глубоко в сущность страдания, вы увидите путь, ведущий к преображению, исцелению и счастью, так как именно через страдание нам открывается Четвертая Благородная Истина – путь к исцелению.

Первая Благородная Истина буддизма – это истина о *дукха*, о страдании. Четвертая Благородная Истина – это *марга*, путь, превращающий страдание в благоденствие. Все взаимосвязано, взаимопроникающе и естественно. Нет иного пути к прекращению страдания, кроме самого страдания. Будда говорил нам о том, что следует принимать страдание и пристально всматриваться в него, чтобы постичь его природу. Мы не должны пытаться избегать боли, но должны встретить ее лицом к лицу. Вглядываясь глубоко в страдание, мы можем понять его суть, и тогда путь к преображению и исцелению предстанет перед нами.

Для меня определение ада предельно просто – это место, где нет сострадания и понимания. Все мы когда-то спускались в ад, познали жар его пламени и постигли то, что ад заключается в отсутствии сострадания, там, где оно есть, ада быть не может. Вы сами источник сострадания, и если вы принесете в этот мир малую толику понимания и милосердия,

мир перестанет быть адом. Поступая подобным образом, вы можете стать бодхисаттвой. Ваше служение состоит в том, чтобы творить понимание и сострадание, а затем приносить их в ад. Ад здесь, он окружает нас и находится в нас самих, словно семя, это часть нашей повседневной жизни так же, как и Царство Божие. Выбор за вами.

Мы можем прикоснуться к Царству Божьему в нашей повседневной жизни. Для этого не нужно отправляться в далекое путешествие, ведь Царство Божие не расположено в какой-то определенной точке пространства или времени – оно прямо в вашем сердце, в каждой клеточке вашего тела.

Один осознанный вдох, одно единственное глубокое озарение – и вы прикоснетесь к Царству Божьему. Когда вы совершаете осознанные прогулки, то осознанно идете по нему, полные милосердия и понимания, и Царство Божие становится вашим царством.

Нет ни одного дня, который прошел бы без того, чтобы я не прогулялся по Чистой Земле Будды. Я вижу страдание, но во мне есть милосердие, и это то, что под силу каждому. Не надо недооценивать себя: вы можете очнуться ото сна, вы можете стать сострадательными. Немного практики, и вы прикоснетесь к самому лучшему, что в вас есть. Просветление, осознанность, понимание и сострадание находятся внутри вас. Такие простые практики, как медитация во время пешей прогулки, осознанное дыхание или даже осознанное мытье посуды, позволяют вам покинуть ад и дотронуться до доброго семени, что сокрыто в каждом из нас.

Вы действительно можете жить так, чтобы пребывать в Царстве Божием в каждый отдельно взятый миг. Это не пожелание, не обещание грядущего счастья, а самая что ни на есть реальность. Достаточно часа практики осознанности, и даже всего пятнадцати минут хватит, чтобы доказать вам: осознанность возможна, реальная жизнь возможна. Прекрасный закат существует в действительности так же, как существуют в ней пение птиц и голубое небо. Рай разнообразия форм и ярких красок всегда доступен нам.

Ваши глаза могут быть в полном порядке, но знаете ли вы сами об этом?

Вдыхая, я осознаю, что у меня есть глаза и они пребывают в полном порядке.

Выдыхая, я улыбаюсь моим глазам, которые пребывают в полном порядке.

По прочтении этой мантры вы осознаете, что у вас действительно есть глаза, вас озаряет понимание того, что они существуют и находятся в добром здравии. Просто их следует открыть, чтобы приобщиться к раю разнообразия форм и ярких красок, истинному раю.

Некоторые люди начинают ценить свои глаза лишь тогда, когда потеряют зрение. Слепцы могут возлагать надежды на то, что кто-то вернет им способность видеть и тогда они вновь окажутся в раю, но вам нужно просто открыть свои глаза, чтобы попасть в истинный рай. Вы уже сейчас там, но не обращаете никакого внимания на свои глаза, хотя они-то и являются условием счастья. Вам следует признаться самому себе, что глаза находятся здесь ради вас и что они воистину прекраснее жемчуга и драгоценных камней.

Ваше сердце тоже находится здесь ради вас, работая денно и нощно, чтобы вам было хорошо. У вас есть время на отдых и сон, а оно беспрестанно стучит, снабжая клетки вашего тела кровью. Вы когда-нибудь осознавали существование своего сердца?

Вдыхая, я осознаю, что мое сердце работает денно и нощно ради меня.

Выдыхая, я улыбаюсь своему сердцу.

Ваше сердце подобно цветку. Оно все еще закрыто? Оно отказывается любить? Вы должны спросить его: «Сердце мое, ты готово открыться, подобно тому как раскрывается бутон?» Вы действительно должны задать этот вопрос.

Когда ваша энергия осознанности касается сердца и наполняет его, вы уже полны любви, и в этот момент вы понимаете, что не всегда хорошо обращались со своим сердцем – вы пили и ели так, что наносили ему вред. Вы не делали все, что было в ваших силах, чтобы оно пребывало в добром здравии, хотя это основное условие и вашего собственного благополучия.

Будда учил нас медитировать о теле. Он советовал лечь на землю и начать дышать, дышать осознанно, ощущая каждую часть своего тела. Вы можете начать с мозга, затем поочередно переносить внимание на глаза, уши, нос, язык, осязая их энергией осознанности и улыбаясь каждому из них. Направляйте энергию, нежность и благодарность самым разным органам. Скажите: «Сердце мое, я знаю, что ты здесь ради меня. И я хочу быть здесь ради тебя». Та к вы сможете отказаться от употребления алкоголя и от курения, ведь они вредят вашему сердцу. Осознанность высветит эти факты совершенно отчетливо.

Что есть любовь? Любовь – это целительная сила для нашего сердца, исполненная великой нежности, понимания и милосердия. Если вы не в состоянии исцелить свое собственное сердце любовью, то как же вы сможете любить и понимать другого человека?

БЫТЬ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ЗДЕСЬ ОЧЕНЬ ВАЖНО И ДЛЯ ВАС, И ДЛЯ ТЕХ, КОГО ВЫ ЛЮБИТЕ. КАК ВЫ МОЖЕТЕ ЛЮБИТЬ, ЕСЛИ ВАС ЗДЕСЬ НЕТ? ОСНОВОПОЛАГАЮЩЕЕ УСЛОВИЕ ЛЮБВИ – ЭТО ВАШЕ ПРИСУТСТВИЕ, ЧТОБЫ ЛЮБИТЬ, ВЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЗДЕСЬ.

Сердце мое, я здесь ради тебя.

Очи мои, я здесь ради вас.

Вы принимаете свое тело с огромной нежностью, признаете, что тело нуждается в вас и что вам следует пребывать здесь ради него и творить энергию осознанности, принося телу покой, гармонию и умиротворение. Это то, как нужно медитировать с любовью к своему телу.

Для того чтобы справляться с ежедневными стрессами от жизненных взлетов и падений, нам всем нужно учиться технике глубокого расслабления. Вы можете практиковать ее прямо посреди гостиной вместе со своими близкими. Это способ выразить любовь к своему телу и позаботиться о своей нервной системе, он очень важен. Основной принцип такой практики заключается в следующей мантре: «Я здесь ради моего дыхания; я здесь ради моего тела; я здесь ради моих бед, моей тоски и моего страдания».

Второе Чудо Осознанности

ДРУГИЕ

Первое Чудо Осознанности – это понимание того, что мы присутствуем здесь, сейчас и что мы поистине живы. Что ж, если вы и вправду пребываете здесь, кое-что также будет здесь: присутствие иного. Вы здесь, и другие тоже здесь. Что же это такое или кто это? Это может быть ваше сердце, глаза, тело, вдох, закат, птичье пение или же ваш возлюбленный, ваш супруг, ваш сын, ваша дочь, ваш друг.

Другие – это Царство Божье. Если вы действительно пребываете здесь, уверенно и свободно, Царство Божие также пребудет здесь ради вас. Основное условие для осознания присутствия другого – это ваше собственное истинное присутствие. Что такое «любить»? Это значит признавать существование другого со всей полнотой вашей любви. Является ли ее объект вашим собственным сердцем, вдохом, телом, ребенком – сыном или дочерью – либо же супругом, признание в любви к любому из них всегда будет одинаково: «Дорогой мой, я здесь ради тебя».

Пожалуйста, попробуйте эту медитативную практику – вы можете осознанно дышать в течение минуты или осознанно идти к тому человеку, которого любите больше всего на свете, – и тогда вы действительно пребудете здесь, по-настоящему существуя. Пусть ваши уста вымолвят мантру: «Дорогой мой, я здесь ради тебя», – и вы примете присутствие другого той осознанностью, что находится в вас.

Этот способ возможно практиковать, даже если другой человек находится вдали от вас, потому что на самом деле он находится в пределах вашей досягаемости. Вам не понадобится факс или телефон – когда вы сами по-настоящему пребываете здесь, другой присутствует здесь же и оба вы есть часть Царства Божьего.

Когда другой человек понимает, что его присутствие признается и даже утверждается вами, он расцветает словно бутон. Быть любимым – это быть признанным, на самом деле существующим. Смотрели ли вы на других людей с такой точки зрения? Воспринимая и объемля присутствие других своей энергией осознанности и через свое собственное присутствие, вы питаете их этой энергией так же, как вода питает цветок. Чтобы жить, цветок нуждается в воде. Любимый вами человек нуждается в вашем присутствии, оно – самый ценный дар, который вы можете вручить ему. «Дорогой мой, я здесь, по-настоящему здесь ради тебя». Любой может использовать эту мантру. Она действительно работает.

Всего одна минута медитации на пешей прогулке или минута осознанного дыхания делает возможным наше пребывание здесь и сейчас, а также позволяет предложить наше истинное существование в дар любимому нами человеку. Если вы игнорируете любимого или любимую, то они не будут чувствовать, что любимы вами. «Он игнорирует меня, не замечает меня, он не любит меня», – скажет себе женщина, если мужчина не уделяет ей внимания.

Я знал мальчика, отец которого сказал ему: «Завтра у тебя день рождения. Я хочу купить тебе подарок». Мальчик растерялся, он знал, что его отец очень богат и может купить все что угодно, но единственное, в чем мальчик нуждался, – это настоящее присутствие отца в его жизни. Все свое время и энергию отец тратил на то, чтобы преумножить свое богатство, на семью ему времени уже не оставалось. Он мог дать близким много денег, осыпать их подарками, но он не мог дать своему ребенку того, что для людей дороже всего на свете. Вот почему мальчик опечалился и, подумав, сказал: «Я не хочу никакого подарка. Все, чего я хочу, – это ты сам».

Предлагали ли вы самого себя тому, кого вы любите? Так ли вы заняты, чтобы не иметь возможности быть рядом с любимым человеком?

Мать вы или отец, супруг или супруга, будьте со своими близкими здесь и сейчас – это самый драгоценный дар, какой вы только можете предложить.

Вы уже узнали, как начать жить здесь и сейчас, но знаете ли вы, как предложить свое присутствие любимому человеку? Это реально, это просто, это ничего не стоит, и это можно сделать очень быстро; вам не нужно тренироваться годами, чтобы увидеть результат, достаточно всего одной минуты. Просто начните применять все то, чему вы научились, прямо сейчас.

Третье Чудо Осознанности

РАБОТА С ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМИ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫМИ ЯВЛЕНИЯМИ

Третье Чудо Осознанности включает в себе ваше собственное присутствие здесь и сейчас, а также ваше осознание присутствия здесь и сейчас другого.

КОГДА ДРУГОЙ ЧЕЛОВЕК ПОНИМАЕТ, ЧТО ЕГО ПРИСУТСТВИЕ ПРИЗНАЕТСЯ И ДАЖЕ УТВЕРЖДАЕТСЯ ВАМИ, ОН РАСЦВЕТАЕТ СЛОВНО БУТОН.

БЫТЬ ЛЮБИМЫМ – ЭТО БЫТЬ ПРИЗНАННЫМ, НА САМОМ ДЕЛЕ СУЩЕСТВУЮЩИМ.

Вы истинно пребываете, другой истинно пребывает, и в ваши обязанности входит поддерживать и то и другое. Достигнуть этого можно через практику осознанного дыхания или через практику осознанных прогулок. Если присутствие другого здесь и сейчас является для вас вдохновляющим и исцеляющим, удержите это присутствие, пусть оно подпитывает вас. Даже если вокруг много негативного, вы все равно можете отыскать и распознать с помощью энергии осознанности нечто такое, что будет вдохновлять и исцелять вас.

Возможно, вы находитесь в постоянном контакте с отрицательными явлениями. Вы смотрите, слушаете, соприкасаетесь с такими вещами, которые негативны по своей природе, например страхом и отчаянием. Они находятся повсюду. Включив, к примеру, телевизор, вы подвергаете себя риску окунуться с головой в насилие, отчаяние и страх. В такие моменты следует осознанно сказать себе: «Мне все это не нужно. Страдание, насилие, гнев и отчаяние уже находятся во мне. Я отказываюсь смотреть эти программы. Я буду искать то, что по своей природе может вдохновить меня, исцелить и принести мне пользу. Я буду практиковать медитацию во время прогулок, смотреть на голубое небо, смотреть на то, как бежит ручей, слушать пение птиц, играть со своими детьми. Вот это я намерен делать».

Вам следует осознать, что существует множество положительных явлений и что из их вдохновляющего и исцеляющего присутствия в вашей жизни можно извлекать существенную пользу. Воспользуйтесь шансом быть вовлеченным полностью в потрясающее зрелище того, как садится солнце, – дайте себе пять минут, дышите глубоко, и вы будете поистине пребывать здесь и сейчас. Воспримите красоту природы как можно более полно, так ваши тело и разум обретут великое благо. Вот оно, Третье Чудо Осознанности – умение удерживать это драгоценное присутствие и извлекать из него пользу.

Если что-то негативное всплывает на поверхность, например ваши отчаяние и гнев или отчаяние и гнев вашего супруга, вам необходима энергия осознанности, чтобы принять это.

Вдыхая, я знаю, что полон гнева.
Выдыхая, я забочусь о своем гнев.

Представьте себе мать, которая слышит плач младенца. Она находится на кухне, когда ребенок начинает голосить, и вот она бросает все, чем занимается, бежит в детскую и прижимает дитя к себе. Вы можете сделать то же самое – обнимите эту боль, которая так явно проявила себя.

Вдыхая, я знаю, что вы здесь, дорогое мое отчаяние, дорогой мой гнев.
Я здесь ради вас. Я позабочусь о вас.

Вы можете совершать осознанные прогулки или медитировать сидя в то время, как вы принимаете свою боль, так как именно энергия осознанности поможет вам выдержать ее. Откуда же возьмется эта энергия? Из вашей ежедневной практики.

Вот почему следует практиковать осознанность во время прогулок, мытья посуды, полива огорода и любой другой деятельности. Когда вы начинаете свою практику, осознанность в вас подобна крохотному семечку, но если ухаживать за семечком каждый день, оно окрепнет и вырастет. Всякий раз, как вам потребуется обратиться к этому семени, используйте осознанное дыхание. Тогда энергия осознанности проявит себя и поможет принять ту боль, что пребывает в вас.

Вы можете практиковаться в осознанности даже будучи за рулем своего автомобиля. Воспользуйтесь тем преимуществом, которое для этого предоставляет вождение: вдохните, выдохните, наблюдайте за тем, что происходит внутри вас, когда, к примеру, загорается красный сигнал светофора. Вы смотрите на красный свет и улыбаетесь, потому что красный свет не является вашим врагом. Это ваш друг, который помогает вам вернуться к самому себе.

Около десяти лет назад во время поездки в Монреаль я заметил, что номерные знаки автомобилей содержат надпись «*Je me souviens*» – «Я помню». Я повернулся к своему другу который вел нашу машину и сказал: «Дорогой друг, у меня есть для тебя подарок. В любое время, когда ты ведешь машину и видишь слова: „*Je me souviens*“, ты можешь обратиться к самому себе, начать осознанно дышать и сказать: „Я помню, что должен вернуться в здесь и сейчас“». С этого дня мои монреальские друзья практиковали осознанное дыхание каждый раз, как видели номерные знаки автомобилей.

«*Je me souviens*», «Я помню», слова на номерных знаках стали колоколом, призывающим к осознанности, которую вы можете творить даже во время вождения.

Таким же удобным случаем может стать приготовление завтрака – будьте внимательны, когда наливаете горячую воду в заварочный чайник, дышите, говорите себе: «Я знаю, что сейчас наливаю кипяток в заварочный чайник», – и улыбайтесь. Видите, медитировать можно не только в специально отведенном для этого месте.

Итак, Третье Чудо Осознанности заключается в том, чтобы извлекать пользу из положительных явлений, принимать и умиротворять отрицательные явления в самом себе и вокруг себя. В моменты испуга или гнева ваше дыхание нельзя назвать гармоничным, и тогда оно теряет свое качество. Вы можете осознанно отметить присутствие этих негативных ощущений, улыбнуться своему дыханию и так же осознанно принять его. «Вдыхая, я знаю, что я делаю вдох. Выдыхая, я знаю, что делаю выдох».

Вам понадобится минута, чтобы привести дыхание в норму, и тогда страх, отчаяние и гнев будут преображены. Прикоснитесь энергией осознанности к своему дыханию, и оно улучшит состояние вашего тела и разума. Можете быть уверены в этом.

КОГДА ВЫ НАЧИНАЕТЕ ПРАКТИКУ, ОСОЗНАННОСТЬ В ВАС ПОДОБНА КРОХОТНОМУ СЕМЕЧКУ, НО ЕСЛИ УХАЖИВАТЬ ЗА СЕМЕЧКОМ КАЖДЫЙ ДЕНЬ, ОНО ОКРЕПНЕТ И ВЫРАСТЕТ. ВСЯКИЙ РАЗ, КАК ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ ОБРАТИТЬСЯ К ЭТОМУ СЕМЕНИ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОСОЗНАННОЕ ДЫХАНИЕ.

Глава вторая

Сердце учения

Сердце буддийского учения заключается в том, чтобы присутствовать здесь и сейчас, как можно более полно соприкасаться с жизнью, которая открыта нам в любой момент. Мы должны быть здесь ради себя, ради тех, кого мы любим, ради самой жизни и всех ее чудес. Смысл послания буддизма предельно прост и ясен: «Я здесь ради тебя».

В повседневной жизни мы часто теряемся среди каких-то мыслей, сожалений о прошлом, страхов перед будущим, среди наших планов, гнева и тревог. В такие минуты мы не в состоянии быть здесь и сейчас ни ради себя, ни даже ради того, чтобы жить.

Буддийские практики делают возможным освобождение и избавление от этих препятствий, помогают нам утвердиться в настоящем и жить в нем полноценно. Они дают нам способность сказать: «Я здесь ради тебя».

Будда сказал: «Прошлого уже нет, будущего еще нет». Существует лишь отдельно взятый миг, в котором мы можем быть поистине живы, и это настоящее.

Быть здесь и сейчас – вот наше учение.

Пять элементов

«Я здесь ради тебя». Звучит просто, но следует спросить себя: «А что значит Я на самом деле?» Будда учил, что Я – это комбинация следующих пяти элементов:

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.