ТИТ НАТ ХАН

сборник учений великого мастера дзен-буддизма

ПРАКТИКА РАДОСТИ

КАК ХОДИТЬ 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 ходить осознанно

«Эксмо»

2015

УДК 294.3
ББК 86.35

Хан Т.

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

ISBN 978-5-04-091771-6

Мы думаем, что научились ходить еще в детстве. Но так ли это на самом деле? О том, как превратить каждый шаг в практику радости, рассказывает в этой книге Тит Нат Хан, мудрый монах из Вьетнама, которому больше 90 лет. Как и Далай-лама, он считается на Западе одним из величайших учителей буддизма в современном мире. Основываясь на методах дзен-буддизма, Тит Нат Хан предлагает любому человеку, где бы он ни жил и во что бы ни верил, отправиться в самое увлекательное путешествие из всех возможных: к самому себе. Для этого вовсе не обязательно кардинально менять свою жизнь: достаточно лишь научиться осознанно делать то, что мы обычно делаем машинально. В легкой и поэтичной форме Тит Нат Хан дает конкретные советы о том, как привнести в жизнь осознанность, объединив ум и тело.

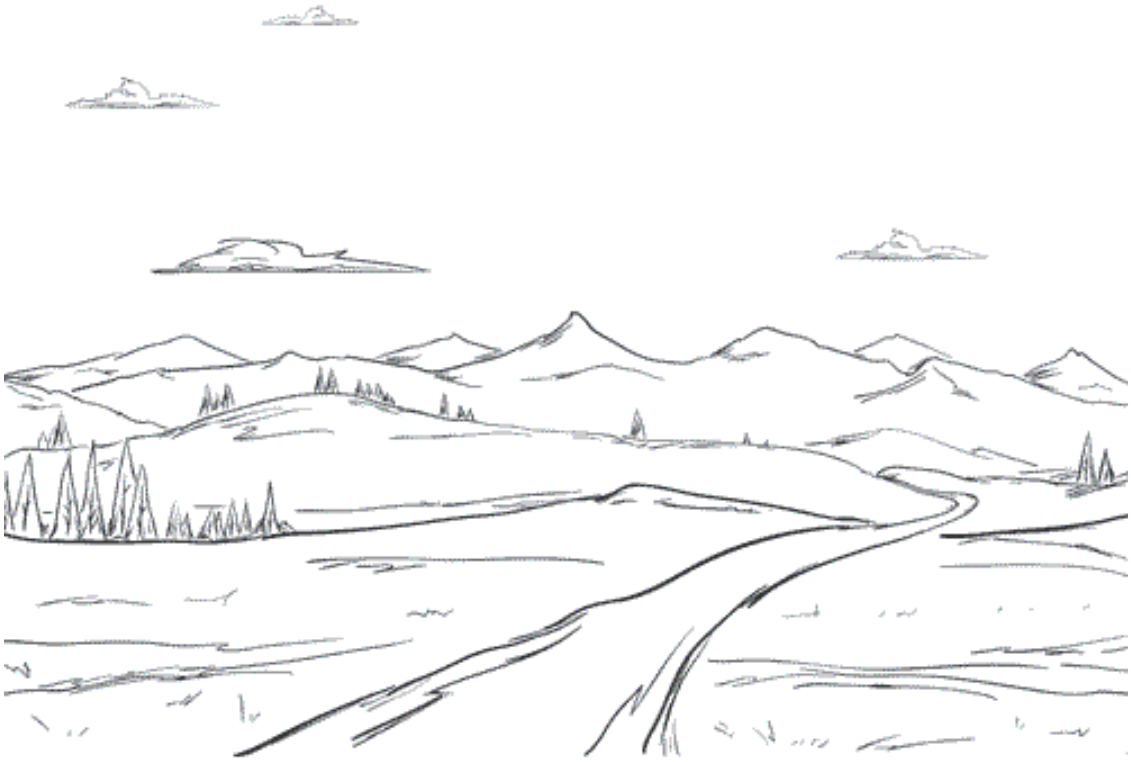
УДК 294.3
ББК 86.35

ISBN 978-5-04-091771-6

© Хан Т., 2015
© Эксмо, 2015

Содержание

Комментарий к ходьбе 6
Конец ознакомительного фрагмента. 16



Тит Нат Хан
Практика радости: как ходить осознанно

Tich Nacht Hahn
How To Walk

© 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

Поднимите ногу. Сделайте вдох. Поставьте стопу перед собой сначала на пятку, потом на носок. Сделайте выдох. Почувствуйте, что прочно стоите на земле. Вы уже на месте.

Очень часто мы ходим с единственной целью – добраться из одного места в другое. Но где мы находимся, пока идем? С каждым шагом мы можем ощущать чудо хождения по твердой поверхности. Каждый шаг может приводить нас в этот самый, настоящий, момент.

Когда мы только научились ходить, мы делали шаги просто ради удовольствия. Мы шагали и открывали для себя каждое новое мгновение. Мы можем снова научиться ходить именно так.

Комментарий к ходьбе

Вы уже пришли

Когда вы ходите, то с каждым шагом вы уже на месте, вы уже пришли. Это и есть медитация во время ходьбы. Больше к этому нечего добавить.

Зачем ходить?

Люди спрашивают меня: «Зачем вы медитируете во время ходьбы?» Лучшее, что я могу ответить: «Потому что мне это нравится». Каждый шаг делает меня счастливым. Нет смысла заниматься медитацией во время ходьбы, если вы не собираетесь наслаждаться каждым шагом – это будет пустой тратой времени. Это верно и для медитации сидя. Если бы кто-нибудь спросил: «Какой смысл сидеть часами?», лучшим ответом на это было бы: «Потому что мне это нравится». И сидение, и ходьба могут приносить спокойствие и радость. Нам нужно научиться сидеть и ходить таким образом, чтобы при этом мы становились спокойнее и радостнее. Нужно привыкнуть ходить так, чтобы наслаждаться каждым шагом. Благодаря осознанности и концентрации можно дышать, сидеть и ходить более качественно.

Уже на месте

Одно из самых глубоких учений – также и самое короткое: «Я уже на месте». Когда мы приходим в свое пространство, мы возвращаемся в настоящий момент, в наш истинный дом. Мы не стремимся оказаться где-то еще. Мы знаем, что конечная точка нашего пути – кладбище. Почему же мы так спешим туда? Не сделать ли шаг в сторону жизни, в сторону настоящего момента? Даже несколько дней практики медитации во время ходьбы изменят нас, и мы научимся наслаждаться безмятежностью каждое мгновение своей жизни. Мы улыбаемся, и все существа во Вселенной отвечают нам улыбкой – так глубоко наше спокойствие.

Наши мысли, чувства и действия влияют на наших предков и потомков и отражаются во Вселенной.

Практика радости

Обычно думают, что радость возникает сама по себе. Но лишь немногие понимают, что ее надо развивать, чтобы радости стало как можно больше. Осознанность – это непрерывное и глубокое соприкосновение с каждым мгновением жизни. Быть осознанным – значит по-настоящему присутствовать в настоящем моменте, телом и умом, согласовывать свои желания и действия и быть в гармонии со своим окружением. Для этого не требуется какого-то специального времени, не нужно отрываться от своих повседневных дел и обязанностей. Мы можем практиковать осознанность каждую минуту дня, даже когда идем из одного места в другое. Выходя за дверь, мы знаем, что именно выходим за дверь. Наш разум участвует во всех наших действиях.

Прогулки по планете Земля

Это так чудесно – ходить по этой планете. Когда космонавты возвращаются на Землю, они счастливы, что снова могут делать шаги по твердой поверхности, наслаждаясь красотой травы, цветов, деревьев, общением с нашими четвероногими друзьями и птицами. Как вы думаете, после возвращения из космоса долго ли они получают удовольствие от того, что ходят по земле? Думаю, что первые десять дней просто чудесны. Но постепенно они привыкают и вскоре уже не испытывают такого счастья, как после приземления. С каждым шагом по нашей планете мы можем наслаждаться ощущением твердой почвы под ногами.

Я хожу за вас

Многие из моих пожилых родственников и даже некоторые ровесники уже умерли. Один мой хороший друг прикован к инвалидной коляске и не может ходить. У другого моего товарища так болят колени, что ему сложно подниматься и спускаться по лестнице. Так что я хожу за них. С каждым вдохом я говорю себе: «Чудесно, что я все еще могу идти». Такое осознание позволяет мне наслаждаться каждым шагом и говорить: «Я жив!». Благодаря осознанности я замечаю, что все еще жив и в состоянии ходить – это наполняет меня радостью.

Хождение во сне

Мы все время бежим в поисках счастья. Мы ходим как лунатики, не получая никакого удовольствия от того, что делаем. Мы идем, но в уме заняты чем-то другим: что-то планируем, организуем, беспокоимся. Но теперь больше не нужно бежать. Мы словно просыпаемся каждый раз, когда обращаем внимание на дыхание и свои шаги. Каждый шаг возвращает нас сюда и сейчас. Мы можем прикоснуться к земле, увидеть небо и все чудеса мира. В каждом шаге есть возможность осознанности, концентрации и прозрения.

Просветление

Получать удовольствие от медитации во время ходьбы совсем не сложно. Не нужно учиться десять лет, чтобы достичь просветления. Достаточно лишь нескольких секунд. Нужно просто осознать, что вы идете. Осознание – это уже просветление. Каждый из нас может осознавать свой вдох и выдох. Когда вы делаете вдох, осознавайте, что вы именно делаете вдох. Что у вас есть тело, что вы дышите и питаете его. Осознавайте, что ваши ноги достаточно сильны, и вы можете наслаждаться ходьбой. Все это тоже просветление. Когда вы делаете выдох, осознавайте воздух, который покидает ваше тело, и что вы живы. Такое осознание может сделать вас счастливым.

Ходьба в аэропорту

Я люблю приезжать в аэропорт пораньше, чтобы медитировать, походив до полета. Около тридцати лет назад я медитировал так в аэропорту Гонолулу. Ко мне подошел человек и спросил: «Кто вы? Какой духовной традиции вы следуете?» Я поинтересовался, почему он спрашивает, и услышал в ответ: «Просто я вижу, что вы ходите совсем не так, как другие. У вас это получается так расслабленно и умиротворенно». Он подошел ко мне только из-за того, как я ходил. Я не выступал на трибуне и не давал пресс-конференцию. С каждым шагом и вы можете достичь внутренней безмятежности и приносить радость другим людям.

Восхождение на гору

Однажды я ездил с группой в Китай и поднимался там на известную гору Утайшань. Путь к вершине довольно тяжелый, нужно преодолеть 1080 ступенек, и к концу подъема люди обычно уже выбиваются из сил. В самом начале пути я предложил нашей группе сначала дышать, потом делать шаг, потом отдыхать; дышать, делать еще шаг, отдыхать. Мы хотели насладиться каждым мгновением подъема на вершину. Примерно через десять шагов мы садились, смотрели вокруг, дышали и улыбались. Мы не стремились идти дальше, к вершине; с каждым шагом мы уже были на месте и ощущали спокойствие, умиротворенность, основательность и свободу. Когда мы добрались до верха, все были счастливы и полны энергии. Каждый шаг, даже в гору, может принести осознанность, концентрацию, радость и прозрение.

Прогулка с Дэниэлом Берриганом

Однажды в Нью-Йорке я пригласил католического священника, поэта и борца за мир Дэниэла Берригана прогуляться по Центральному парку. Я сказал ему: «Никаких разговоров, только ходим». Отец Берриган гораздо выше меня, с длинными ногами. Один его шаг равен двум моим. Мы начали идти вместе, но через несколько шагов он уже был далеко впереди меня. Когда отец Берриган обернулся и увидел, что меня нет рядом, он остановился и стал ждать. Я не спешил. Я собирался идти медленно и осознанно, в своем собственном темпе, и был решительно настроен сосредоточить внимание на шагах и дыхании. Иначе я бы поддался ощущению, что надо спешить. Каждый раз, когда я догонял его, мы шли какое-то время вместе, а потом он опять убегал вперед. Позже отец Берриган навестил меня во

Франции, и у него была возможность попрактиковать медитацию во время ходьбы. После этого он мог ходить без спешки даже в Нью-Йорке.

Прогулки по красивым местам

Вы можете ходить осознанно даже по самой шумной улице. Однако иногда полезно сделать это в парке или каком-нибудь красивом тихом месте. Идите медленно, но не настолько, чтобы привлекать к себе внимание. Это незаметное для других упражнение.

Наслаждайтесь природой и своим спокойствием, не выставляя это напоказ и не заставляя других испытывать дискомфорт. Если вы вдруг захотите остановиться, чтобы насладиться чем-то – голубым небом, холмами, деревом или птицами, то сделайте это и продолжайте осознанно вдыхать и выдыхать. Если перестать дышать таким образом, рано или поздно наши мысли вновь поглотят нас, а дерево и птицы исчезнут.

Бег

У каждого из нас есть привычка куда-то бежать. Все убеждены, что счастье невозможно здесь и сейчас, и склонны устремляться в будущее в его поисках. Наши предки и родители передали нам эту энергию. Бег стал привычкой. Даже во сне мы продолжаем бежать в поисках чего-то. Практика осознанности помогает остановиться и увидеть – все, что мы искали, уже здесь и нам доступно. Многие бегут всю жизнь. Но всего один осознанный шаг может помочь остановиться. Когда ум сосредоточен на дыхании и ходьбе, мы объединяем тело, речь и разум – и вот мы уже дома. Для бега нет причины. Некуда идти, ничего не надо делать.

Из одной точки в другую

Мы можем наслаждаться каждым шагом, не только во время медитации, но всегда, когда идем из одной точки в другую. И неважно, насколько велико это расстояние. Если вам нужно пройти пять шагов, сделайте их осознанно, ощущая при каждом шаге свое внимание. Когда вы поднимаетесь по ступенькам, преодолевайте каждую с радостью. С каждым шагом вы можете создавать положительную энергию и посылать ее в мир.

Молчание

Я живу в Плам Виллидж, медитативном центре на юго-западе Франции, и здесь мы не разговариваем во время ходьбы. Это позволяет нам наслаждаться прогулкой на все сто процентов. Если много говорить, то сложно глубоко переживать свои шаги и невозможно получать от них удовольствие. То же верно и в отношении чаепития: если вы сосредоточены на чашке чая, тогда она станет источником большой радости. Осознанность и концентрация способствуют удовольствию и прозрению.

Мы ходим за прошлые и будущие поколения

Все наши предки и потомки все время живут в нас. Счастье – это не вопрос отдельного человека. До тех пор, пока предки в нас несчастны, мы не можем быть счастливы и будем передавать страдание своим детям и внукам. Когда мы ходим, мы можем делать это за прошлые и будущие поколения. Возможно, наши прадеды и родители испытывали печаль во время ходьбы, их могли заставлять маршировать, или же им приходилось бежать из своей страны. Когда мы ходим свободно, то делаем это и за них. Если мы сможем сделать один свободный и счастливый шаг, осознанно соприкасаясь с землей, тогда мы сможем пройти тысячу таких шагов. Мы делаем это для себя и для всех прошлых и будущих поколений. Мы все одновременно приходим в нужную точку и вместе испытываем спокойствие и радость.

Адрес жизни

Когда вы ходите осознанно, просто наслаждайтесь этим. Практика в том, что вы идете и пребываете ровно там, где находитесь, даже если двигаетесь. Ваш истинный пункт назначения – здесь и сейчас, потому что только в этот момент и возможна жизнь. Адрес всех великих существ – «здесь и сейчас». Адрес спокойствия и легкости – «здесь и сейчас». Вы знаете, куда идти. Каждый вдох, каждый выдох и каждый шаг должны привести вас именно сюда.

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.