

РИСУНКИ ПЕРОМ И ТУШЬЮ ДЛЯ РАСКРАШИВАНИЯ И МЕДИТАЦИИ

ТИТ. НАТ. ХАН

КАК

ВОЗЬМИ  
ОСОЗНАННОСТЬ  
С СОБОЙ!

СИДЕТЬ

ОСОЗНАННО

МИРОВОЙ БЕСТСЕЛЛЕР

от знаменитого дзен-мастера



«Простой, незамысловатый язык автора подходит как новичкам, так и более опытным читателям, практикующим различные медитативные практики».

*Брэнда Велтон*

«Это настоящая жемчужина. Тит Нат Хан ответил на все мои вопросы еще до того, как они возникли».

*Вадим Нестеров*

«Красиво, лаконично, вдохновенно и очень трогательно. Эта книга позволяет более полно осознать текущую жизнь и ценить ее. Бесконечное спасибо Тит Нат Хану».

*Шерри А. Льюис*

«Я использую практики, описанные в книге, каждый день. Эта маленькая книга невероятно могущественна».

*Эрика Макбарровс*

УДК 294  
ББК 86.35  
Т45

HOW TO SIT  
Jason DeAntonis  
Thich Nhat Hanh

Copyright © 2014 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.  
Illustrations copyrights © 2014 by Jason DeAntonis

### Тит Нат Хан

Т45 Как сидеть осознанно / Тит Нат Хан ; [пер. с англ.  
М.Б. Маршенкуловой]. – Москва : Издательство «Э»,  
2016. – 128 с. – (Тит Нат Хан. Авторская серия).

«Как сидеть осознанно» – это искусство счастливой и осознанной жизни в традициях вьетнамского дзен-мастера, поэта и участника движения за мир Тит Нат Хана. Он принял монашеский постриг в 16 лет и с тех пор обучил два поколения новообращенных во Вьетнаме. Его Молодежная школа социальной службы оказывала помощь в восстановлении деревень, которые были разрушены во время бомбежек и переселения десятков тысяч людей, оказавшихся в военных зонах. Он также основал Буддистский Университет Ван Хан, издательство «Ла Боа Пресс», «Орден Взаимобютия». В 1966-м он переехал в США, а затем в Европу по приглашению Братства. Он не мог вернуться во Вьетнам после этой поездки и получил политическое убежище во Франции, где выступал в качестве представителя Вьетнамских Буддистов на Парижских мирных переговорах по Вьетнаму. В настоящее время он живет в маленькой общине под названием «Плам Виллидж» во Франции, где продолжает обучать, писать книги, заниматься садоводством и оказывать помощь беженцам.

В книге «Как сидеть осознанно» Тит Нат Хан рассказывает о забытом искусстве «ничегонеделания», о том, что значит просто сидеть и следовать за своим дыханием. В вихре повседневных дел мы забываем о своем подлинном присутствии, о том, что мы есть, и Тит Нат Хан напоминает нам о том, что это такое и зачем оно нужно. Получать радость от медитации, праздновать, возвращаться домой к себе самому – об этом и многом другом рассказывает вьетнамский дзен-мастер.

УДК 294  
ББК 86.35

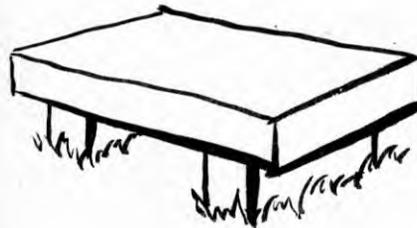
© Маршенкулова М.,  
перевод на русский язык, 2015  
© Оформление.  
ООО «Издательство «Э», 2016

ISBN 978-5-699-87309-8

## СОДЕРЖАНИЕ

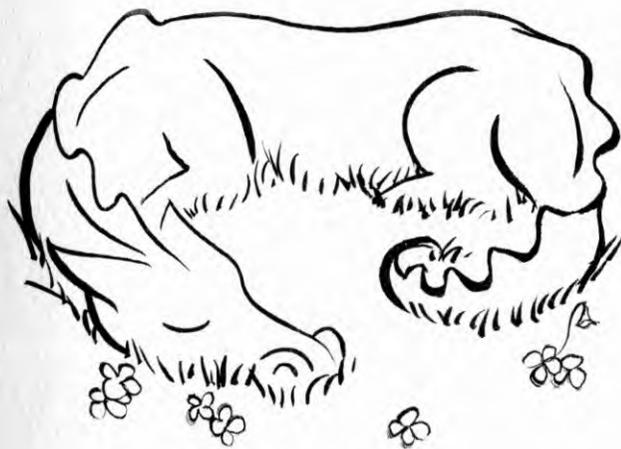
Заметки о сидении 9

Ведомые медитации 99



Первое, что надо сделать, — это перестать  
делать все то, что вы делаете.

Теперь сядьте там, где удобно.  
Неважно, где.



Обратите внимание на свое дыхание.

В то время как вы вдыхаете,  
осознайте, что вы вдыхаете.

В то время как вы выдыхаете,  
обратите внимание на то, что вы выдыхаете.

## ЗАМЕТКИ О СИДЕНИИ

Мы много времени проводим в сидячем положении — слишком много времени. Мы сидим у себя на работе, сидим за компьютерами, сидим в своих машинах. «Сидеть» в этой книге означает делать это таким образом, чтобы вы могли этим наслаждаться, сидеть в расслабленном виде, с пробужденным, спокойным и ясным умом. И эта история требует некоторой тренировки и практики.



## ТЕЛО, УМ И ДЫХАНИЕ

В повседневной жизни наше внимание рассеивается. Наше тело находится в одном месте, дыхание игнорируется, а наш ум где-то блуждает. Но стоит нам обратить внимание на свое дыхание во время того, как вдыхаем, мы увидим, что тело, дыхание и ум сходятся вместе. Это может случиться в одну-две секунды. Вы возвращаетесь обратно к себе. Ваша осознанность соединяет эти три элемента вместе, и вы становитесь полностью присутствующими здесь и сейчас. Вы заботитесь о своем теле, вы заботитесь о своем дыхании, и вы заботитесь о своем уме.

Когда вы готовите суп, вы должны добавить правильные, гармоничные ингредиенты и дать им покипеть на медленном огне. Наше дыхание — тот же бульон, который соединяет все элементы вместе. Мы омываем дух и ум своим дыханием, они объединяются так, что становятся единым целым.

Мы едины. Нам не нужно контролировать свое тело, ум и дыхание. Мы просто можем оказать им поддержку. Мы позволяем им быть самими собой. Это процесс естественный и не имеет ничего общего с тем, что надо заставлять себя делать.

## УМИРОТВОРЕНИЕ ЗАРАЗИТЕЛЬНО

Энергия осознанности может помочь улучшить всю вашу жизнь. Просто обратите внимание на свой вдох. Позвольте ему быть таким, какой он есть, и вы увидите, что качество вашего дыхания естественным образом становится тише, глубже и более гармоничным само по себе. Это сила простого признания. Когда ваше дыхание становится глубоким и умиротворенным, это сразу же отражается на вашем теле и уме. Умиротворение и спокойствие заразительны.

## ЛОДКА В ОКЕАНЕ

Представьте лодку, полную людей, которая пересекает океан. Лодка попадает в шторм. Если кто-то начнет паниковать и действовать поспешно, они все подвергнут лодку опасности.

Но если хотя бы один человек спокоен, он может вдохнуть спокойствие в других. Такой человек может спасти целую лодку. Это есть сила бездействия. Наше качество жизни — это основа для всех подходящих действий. Когда мы присматриваемся ко всем своим действиям и действиям тех, кто находится вокруг нас, мы можем увидеть качество жизни, которое стоит за этими действиями.



## НИЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ

Представьте деревья, которые стоят вместе в лесу. Они не разговаривают, но они чувствуют присутствие друг друга. Когда вы смотрите на них, то можете сказать, что они ничего не делают. Но они растут и предоставляют чистый воздух для дыхания всех живых существ. Вместо того чтобы описывать сидячие медитации в качестве практики концентрации, глубокого всматривания и получения озарения, я хотел бы описать сидение в виде наслаждения ничегонеделанием. В первую очередь сидение существует для того, чтобы наслаждаться удовольствием от сидения, быть полностью живыми и соединенными с чудом наших функционирующих тел, прохладного воздуха, людских голосов, пенья птиц и смелых цветов на небе.

## МЕДИТАЦИЯ

Термин для сидения в осознанном состоянии — это сидячая медитация.

Дзен — это японское произношение дхьяны (дьяны), которое на санскрите означает «медитация». Медитация — просто практика остановки и глубокого вглядывания. Вам не нужно сидеть для того, чтобы медитировать. Каждый раз, когда вы глубоко вглядываетесь — идете ли вы куда-то, режете овощи, чистите зубы или направляетесь в ванную комнату — вы можете быть в медитации. Для того чтобы всмотреться глубоко, вам нужно уделить время тому, чтобы остановить все и посмотреть, что происходит именно сейчас.

С осознанностью и концентрацией вы можете направить свое внимание на то, что есть сейчас, и вглядеться в это глубоко. Вы можете начать видеть истинную природу того, что находится прямо перед вами. Это может быть облако,

камешек или человек. Это может быть наша злость. Или это может быть наше собственное тело и его непостоянная природа. Каждый раз, когда мы по-настоящему останавливаемся и вглядываемся глубоко, мы в результате имеем лучшее понимание истинной природы того, что происходит внутри нас и вокруг нас.

## **НЕ ДЕЛАЙТЕ НИЧЕГО, ПРОСТО СИДИТЕ**

Когда люди говорят: «Не сиди просто так, делай что-нибудь», они побуждают вас к действию. Но если в вас нет умиротворения, понимания, самообладания, если в вас все еще много злости и беспокойства, если качество вашей жизни оставляет желать лучшего, то и ваши действия будут неполноценны. Ваши действия должны быть основаны на более высоком качестве жизни. Бытие — это отсутствие действия, поэтому качество действия зависит от... качества его отсутствия. Знаете, что это означает? Есть люди, которые ничего особенного не делают, но их присутствие крайне важно для благополучия в мире. Возможно, вы знаете таких людей, которые устойчивы, гармоничны, при этом они далеко не всегда заняты какими-либо делами, не зарабатывают много денег и не вовлечены во множество проектов. Но их присутствие

очень важно для вас; качество их присутствия делает этих людей исключительно полезными. Они вносят вклад отсутствия действия, что является высшим качеством их присутствия. Быть «здесь и сейчас» — надежным и полностью живым — это очень важный и позитивный вклад в дела всей компании, всего коллектива.

## МОНАХ НА ПЛАТФОРМЕ

Будучи новоиспеченным монахом во Вьетнаме, я пошел в храм под названием Хай Дук, где увидел сидящего дзен-мастера. Он не находился в медитационном зале. Он сидел на простой платформе, сделанной из пяти деревянных досок. Она была покрашена в коричневый цвет и была очень чистая. На платформе стоял маленький стол на четырех ножках, которые были слегка согнуты. На этом маленьком столе стояла ваза с цветами. Я увидел дзен-мастера сидящим на платформе лицом к столу. Он сидел очень естественно и умиротворенно, его позвоночник был прямым, а тело — непринужденным.

Когда я был ребенком, то видел рисунок Будды, сидящего на траве. Он выглядел очень свободным, расслабленным, умиротворенным и очень доб-

рым. Теперь же я видел настоящего человека, который сидел точно так же. Этот человек был такой же, как и я, не иллюстрация или кто-то из другого мира. Образ монаха, созерцающего цветы, стал для меня настоящим открытием. Я хотел быть способным сидеть так же, как этот монах. И я знал, что такое сидение принесет мне счастье.

## ДЕЛАТЬ МЕНЬШЕ

Многие из нас пытаются сделать все больше и больше. Мы делаем вещи, потому что мы думаем, что должны, потому что мы хотим иметь больше денег, хотим чего-то достичь, заботиться о других или улучшить свою жизнь. Часто мы делаем все это, не думая, потому что у нас это вошло в привычку.

Но если основа нашего существования недостаточно сильна, тогда чем больше мы делаем, тем больше наше общество мучается в проблемах, которые мы же и создаем.

Иногда мы делаем много, но мы на самом деле не делаем ничего. Есть огромное количество людей, которые много работают. Есть люди, которые вроде много медитируют, проводя часы напролет в сидячей медитации, проговаривая мантры, декламируя что-то, зажигая множество благовоний, но так и не находят способ преобразовать свою злость, опустошение и ревность.

Это потому, что качество нашей жизни является основой всех наших действий. С достигнутым складом ума, осуждающим или цепляющимся, все наши действия, даже наша медитация, будут иметь это качество. Качество нашего присутствия — это самый положительный элемент, который мы можем передать миру.

## НАСЛАЖДАЙТЕСЬ СВОИМ ДЫХАНИЕМ

Когда вы садитесь, первое, что вы должны сделать, — это осознать свое дыхание. Осознание своего дыхания — это первый шаг в заботе о себе. Когда вы осознаете свой вдох и выдох, вы можете увидеть, как ваш вдох и выдох двигаются через ваше тело. Вы начинаете заботиться о своем теле и своем уме, и вы начинаете находить радость в самом простом процессе дыхания. Каждый вдох может принести радость; каждый выдох может принести спокойствие и расслабление. Этой хорошей причины достаточно, чтобы сидеть. Нам не нужно садиться с намерением стать умнее или стать просветленным. Мы можем просто сидеть, чтобы насладиться сидением и дыханием.



## РАДОСТЬ МЕДИТАЦИИ

Если вы спросите ребенка: «Почему ты ешь шоколад?», то ребенок, скорее всего, ответит: «Потому, что мне это нравится». Нет никакой цели в том, чтобы съесть шоколад. Представьте, что вы, вскарабкавшись по холму, стоите на вершине, оглядываясь вокруг. Нет причины, по которой вы это делаете. Сидите для того, чтобы сидеть. Стойте, чтобы стоять. Нет никакой цели или замысла в том, чтобы сидеть. Делайте это, потому что это делает вас счастливым.

## ПРАЗДНОВАНИЕ

Если вы осознанно вдыхаете и выдыхаете, в вас уже происходит озарение. Все дышат, но не все осознают, что они дышат. Когда вы дышите осознанно, вы понимаете, что вы живы. Если бы вы не были живы, вы бы не вдыхали. Быть живым — это самое великое чудо из всех, и вы можете праздновать то, что вы живы. Когда вы дышите таким образом, ваше дыхание — это превращение каждого мгновения жизни в праздник.

## **СЛЕДОВАТЬ ЗА СВОИМ ДЫХАНИЕМ**

Внимательность — это всегда внимательность к чему-то. Когда мы внимательны, мы обращаем внимание, но на что именно? Внимательность всегда обращена к объекту. Когда мы сидим, мы можем осознавать наш вдох и выдох. Следуйте за своим дыханием от начала каждого вдоха до окончания каждого выдоха. Каждый раз, когда мы практикуем внимательное дыхание, мы узнаем немного больше о том, как ощущается осознанность.

## **ВГЛЯДЫВАТЬСЯ ГЛУБОКО**

Сидячая медитация — это практика, которая помогает нам исцеляться и трансформироваться. Она помогает нам быть цельными и глубоко всмотреться в себя и в то, что вокруг нас, чтобы ясно увидеть, что действительно там находится. Глубоко всматриваясь, мы освещаем тайники своего ума и смотрим в сердце вещей для того, чтобы познать их истинную природу.



## **МЕДИТАЦИЯ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ**

Когда люди слышат слово «медитация», большинство из них думает о сидящей медитации. Существует множество видов медитаций. Осознанная медитация может практиковаться везде и в любом положении, в котором находится тело: сидим мы, ходим, стоим или лежим. Если мы совершаем ежедневные действия с осознанностью, мы практикуем медитацию.

## МУДРОСТЬ

Всматриваясь глубоко, практикующий медитацию получает озарение или мудрость, праджну (абсолютное знание. — Прим. перев.). Озарение обладает силой освобождать нас от собственного страдания и зависимости. В процессе медитации оковы исчезают, внутренние блоки страдания, такие как возмущение, страх, злость, отчаяние и ненависть, трансформируются, взаимоотношения с людьми и природой становятся легче; свобода и радость могут проникать в нас. Мы полностью осознаем то, что внутри нас и вокруг нас; мы более свежие и живые в своей повседневной жизни. В то время как мы становимся свободнее и счастливее, мы перестаем причинять страдания другим своими действиями, мы становимся способными менять себя и помогать тем, кто вокруг нас, освободиться.

## ЗАЧЕМ СИДЕТЬ?

Когда мы сидим, мы приносим радость и подпитку себе и другим. Каждый раз, когда мы сидим, мы можем это делать таким образом, чтобы мир мог получить пользу от нашего сидения. Мы надежны. Мы расслаблены. Мы спокойны. Мы счастливы в то время, когда сидим. Мы сидим как будто на цветке лотоса, а не на куче горящего угля.



## МОМЕНТ ПРОСВЕТЛЕНИЯ

Сиддхартха, человек, который стал Буддой много лет назад в Индии, сидел долгое время под сенью дерева Бодхи. Казалось, он просто сидит, но его тело также участвовало в его пробуждении. Он очень пристально наблюдал за телом, своими чувствами, своим восприятием. В то время как он продолжал практику, его сила осознанности и концентрации становилась все сильнее и сильнее. В один день, когда появилась Утренняя Звезда, которая разогнала всю темноту внутри него, он почувствовал освобождение. Это и был момент просветления.

## ПРАКТИКА «НЕ-ПРАКТИКИ»

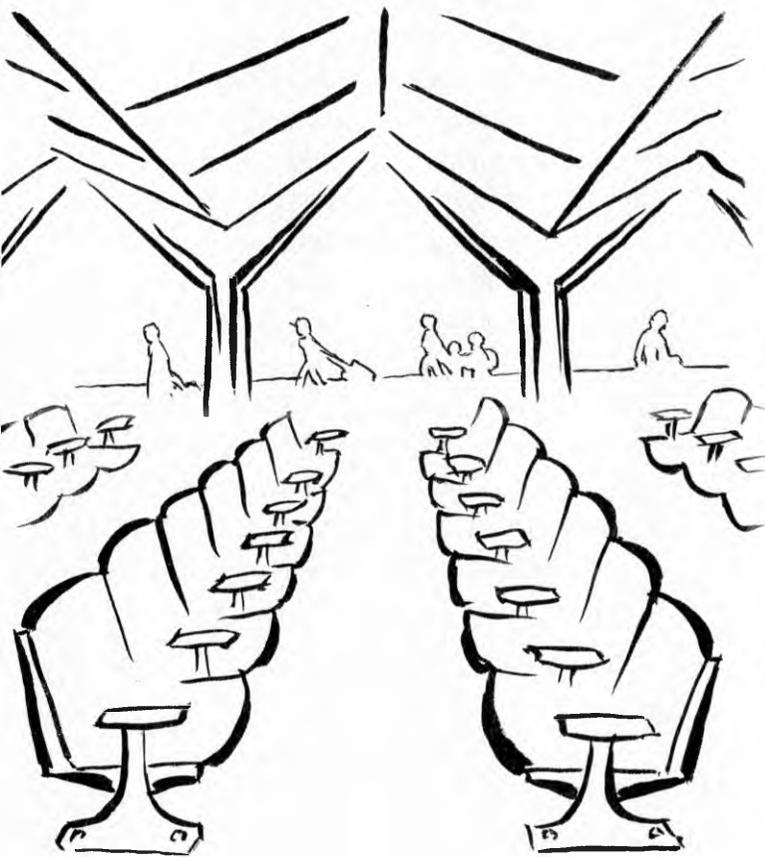
Есть люди, которые сидят забавным образом; они пытаются показать, что практикуют сидячую медитацию. Когда вы вдыхаете осознанно и радостно, не пытайтесь произвести впечатление на других людей, как будто бы говоря: «Знаешь, я тут дышу с осознанностью». Не волнуйтесь, каким образом ваше сидение выглядит со стороны. Практикуйте практику «не-практики». Мы можем лучшим образом донести суть своей практики другим, просто делая это всем своим существом.

## **ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ**

Когда вы сидите, сядьте таким образом, чтобы почувствовать, что вы уже прибыли. Сидеть не означает испытывать трудности. Когда вы сидите, сядьте так, чтобы сидение стало возвращением в настоящий момент. Наслаждайтесь своим возвращением. Как замечательно вернуться. Как замечательно почувствовать, что вы дома, что ваш настоящий дом находится «здесь и сейчас». Когда вы сидите таким образом, радость и умиротворение становятся реальностью. Вы излучаете эту радость и умиротворение, и это приносит пользу всем, кто находится вокруг вас.

## **СВОБОДА**

В настоящий момент мы можем освободиться от сожаления в отношении прошлого и от страха в отношении будущего. Счастье невозможно без свободы. Возвращаясь в настоящий момент, мы освобождаемся от наших беспокойств, страхов, сожалений, проектов и занятости.



## **ПОДПИТЫВАЙТЕ СЕБЯ, ГДЕ БЫ ВЫ НИ БЫЛИ**

Это замечательно, когда у вас есть спокойное место для того, чтобы сесть дома или на своем рабочем месте. Но вы можете практиковать осознанное сидение, где бы вы ни были. Если вы сдете в поезде или на автобусе на работу, это замечательные места для того, чтобы практиковать сидение. Вместо того чтобы думать о своих проектах, коллегах, списке дел, вы можете насладиться практикой вдоха и выдоха, освобождая свое тело от напряжения и давая своему уму передышку от постоянного размышления. Вы можете создать медитационный зал из своего автобуса или метро. Где бы вы ни были, используйте время и пространство, чтобы подпитать и исцелить себя.

## СИДЕТЬ УДОБНО

Когда вы сидите, держите свой позвоночник прямым и в то же время позволяйте телу быть расслабленным. Когда ваше сидячее положение расслабленное, вы можете сидеть с удобством долгое время. Вы олицетворяете стабильность, и это помогает вашему уму оставаться спокойным. Устойчивая осанка заземляет тело и ум. Когда мы сидим неподвижно, мы уменьшаем работу тела, ума и речевую деятельность так, что нас не тянет туда-сюда в мыслях и чувствах, в которых иначе мы можем утонуть.

## ПОД ДЕРЕВОМ БОДХИ

Гатха — это традиционная короткая песня, стих, который вы можете повторять во время своей медитации. Вы можете сочинить свои собственные строки или повторять эти:

Сидя здесь, погружусь в тишину,  
Путь осознанности ждет.  
Верю я, что крона Бодхи  
От смятенья уведет.

## СИДЕТЬ В ТЮРЬМЕ

Моя вьетнамская студентка изучала английскую литературу в Университете Индианы. А потом вернулась во Вьетнам и была посвящена в монахини. Будучи монахиней, она была очень активной в попытках облегчить страдания людей в повседневной жизни. Из-за этой деятельности полиция арестовала ее и посадила в тюрьму. В тюремной камере она практиковала сидячую медитацию. Это было сложно, потому что тюремщики рассматривали ее сидение как провокацию. Они думали, что она бросает им вызов, сидя так умиротворенно. Она ждала наступления ночи, когда свет был выключен и можно было сидеть как свободный человек. Люди, которые посадили ее в тюрьму, пытались ее контролировать. Она должна была практиковать, чтобы не сойти с ума; подобное сиде-

ние давало ей пространство и свободу в сердце. Она также учила других, кто сидел в тюрьме вместе с ней, как сидеть, дышать таким образом, чтобы меньше страдать. В своей внешней оболочке она находилась в тюрьме. И тем не менее она была совершенно свободна. Если вы можете сидеть таким образом, никаких стен, никаких ограничений для вас не существует. Вы находитесь в связи со всей Вселенной. И, поверьте, вы более свободны, чем те, кто находится снаружи, но при этом заключил себя в тюрьму своего раздражения и злости. Люди могут попытаться украсть у нас многое, но они не могут отнять у нас нашу решительность и нашу практику.

## НЕПРИНУЖДЕННОСТЬ

Сидите таким образом, чтобы чувствовать себя полностью непринужденно. Расслабьте каждую мышцу на своем лице. Лучший способ расслабить мышцы на лице — это улыбаться с легкостью в то время, как вы вдыхаете и выдыхаете. Не прилагайте больших усилий или не боритесь с этим, не нервничайте. Отпустите все. Это предотвратит боль в спине, плечах, голове. Если вы способны найти диванную подушку, которая хорошо подходит вашему телу, вы можете сидеть долгое время и не чувствовать при этом усталости.

## ЧТО ДЕЛАТЬ

Иногда люди говорят, что не знают, что делать, когда они сидят. «Вам нужно просто сидеть» — это наставление школы медитации Сото Дзен. Это означает, что вы должны сидеть без ожидания чудес, и это включает в себя чудо просветления. Если вы всегда сидите в ожидании, вы не находитесь в настоящем моменте. Настоящий момент уже содержит в себе всю жизнь.

## ОТПУСКАТЬ

Сидите таким образом, чтобы чувствовать себя легкими, расслабленными, счастливыми и свободными. Многие из нас имеют столько беспокойств и столько проектов, что они ложатся на нас тяжелым грузом. Мы несем на себе наши прошлые печали и злость, и они становятся своего рода багажом, который отягощает нашу жизнь. Сидячая медитация — это способ отпустить вещи, которые мы бесконечно носим с собой. Эти вещи — ничто, только помехи на пути к нашему счастью. Легкость в нашем сидении и легкость в нашем дыхании питают тело и ум. Когда мы спокойны, мы можем всматриваться глубоко в сложную эмоцию, видеть ее корни и понимать ее лучше. Сначала мы питаем себя радостью медитации, успокаивая дыхание, тело и мысли. Затем мы принимаем это сложное чувство. Это приносит своего рода облегчение и дает нам более надежную

основу для исследования и преобразования сложностей так, чтобы мы могли получить то исцеление, которое нужно. Наконец, мы можем исследовать, если наши эмоции основаны на чем-то из настоящего или на чем-то из прошлого. Если оно из прошлого, мы можем начать отпускать его, чтобы увидеть все более четко и пройти через опыт настоящего момента.

## УЛЫБАТЬСЯ

Пока вы сидите, подумайте о том, чтобы слегка улыбаться. Это должна быть естественная улыбка, не гримаса или вымученная улыбка. Ваша улыбка расслабляет все мышцы лица. Когда вы улыбаетесь всему своему телу, вы как будто купаетесь в свежем прохладном потоке воды.

## СЧАСТЬЕ

Расслабляясь и успокаивая тело во время вдоха и выдоха, мы можем уже получить опыт радости и счастья. Это радость осознания, что мы живы, что мы способны питать свое тело так же, как и свою душу. Сидеть со знанием, что нам не надо делать ничего, а только вдыхать и выдыхать в осознанности, — это уже великое счастье. Бесконечное количество людей скачут взад-вперед в своей занятой жизни и никогда не имеют шанса попробовать на вкус эту радость. Не переживайте, если у вас нет нескольких часов, которые вы можете посвятить сидению. Несколько мгновений сидения и осознанного дыхания могут принести достаточное количество счастья.

## КОМНАТА ДЛЯ ДЫХАНИЯ

Каждый раз, когда вы сидите, будь то на работе, у подножия дерева или на своей медитационной кушетке дома, наслаждайтесь своим сидением. Тогда вы не будете думать о сидении как о сложной практике. Она очень приятна. Отведите под это комнату, угол или кушетку, которую вы используете просто для сидения. Когда вы прибываете туда, вы сразу же начинаете чувствовать какую-то радость и расслабление, которое идет от сидения. Неважно, сидите ли вы одни или с друзьями, вы можете при этом полностью присутствовать всем своим существом.



## **СИДЕТЬ С КОЛОКОЛОМ**

Звук колокола — это замечательный способ начать сидячую медитацию.

Звук колокола — это голос вашего истинного «я», который зовет вас обратно в настоящий момент. Красивый звук напоминает нам о том, что наш истинный дом находится в настоящем моменте. Слушание колокола поддерживает медитационную практику. Осознавайте свое дыхание, когда слушаете звон колокола.

## **ПРИГЛАШАТЬ КОЛОКОЛ**

Вместо «звонить в колокол» мне нравится говорить «приглашать колокол для звона». Вдохните и выдохните три раза и затем разбудите колокол, дотронувшись до языка; оставьте свою руку там, чтобы приглушить звук. Затем вдохните и выдохните перед тем, как пригласить полный звон колокола.

## СЛУШАТЬ КОЛОКОЛ

Когда мы сидим и слушаем колокол, мы можем позволить всем клеткам нашего тела слушать эти звуки. Ум также сделан из чего-то вроде «клеток». Это наши мысли, чувства, восприятие и наши идеи о том, как все обстоит и должно обстоять. Все ментальные конструкции существуют в неосознанном уме как зерна. Когда, например, затронуто зерно злости, оно проявляется в сознательном уме, и там мы называем его ментальной конструкцией. Какая бы ментальная конструкция ни возникла в нас, мы можем позволить ей послушать колокол. Будь то беспокойство, злость или привязанность, мы позволяем ментальной конструкции слушать колокол вместе с нами. Так же как цветок сделан из нецветочных элементов, мы сделаны из элементов, которые не являются нами. Мы сделаны из предков, культуры, еды, воздуха и воды. Мы сделаны из формы,

чувств, восприятия, ментальных конструкций и сознания. Мы приглашаем каждый компонент глубоко вслушаться в звон колокола. Этот способ слушания приносит умиротворение каждой клетке тела и ума.

## СОПРОВОЖДАТЬ СВОЕ ДЫХАНИЕ

Если у вас есть колокольчик дома, каждый может пригласить его в любое время для того, чтобы вернуть себя к самому себе. Каждый раз, когда вы слышите колокол, вы останавливаете все, что говорите, делаете или думаете. Скользите по звуку колокола и по своему дыханию, чтобы вернуться к себе домой, вернуться домой в настоящий момент, в «здесь и сейчас». Вы изучаете искусство быть живым, присутствующим. Быть живым — значит быть «здесь и сейчас» так, чтобы вы могли быть соединены с чудесами жизни внутри себя и вокруг себя. Практика очень проста. Каждый раз, когда вы слышите колокол, это как будто кто-то вас зовет: «Вернись домой, мой ребенок, не надо больше бежать. Вернись домой к себе. Вернись к жизни».

## СОЗДАНИЕ ХОРОШЕЙ ПРИВЫЧКИ

Если вы регулярно сидите, это становится привычкой. Вы отпустите попытку прибыть куда-нибудь. Даже Будда продолжал все еще практиковать ежедневное сидение после своего просветления. Некуда прибывать, кроме как в настоящий момент.



## ЭНЕРГИЯ ПРИВЫЧКИ

Когда вы сидите, то можете почувствовать, что что-то заставляет вас встать и заняться чем-то другим. Эта энергия в нас называется энергией привычки. Энергия привычки — это энергия, которая подогревается старыми паттернами, ситуациями. Она не основана истинной потребностью и нашей реальной ситуацией в настоящем. Энергия привычки всегда куда-то нас толкает. У нас есть привычка думать, что счастье невозможно «здесь и сейчас» и что мы должны пойти искать его где-то еще — или в будущем, или в прошлом.

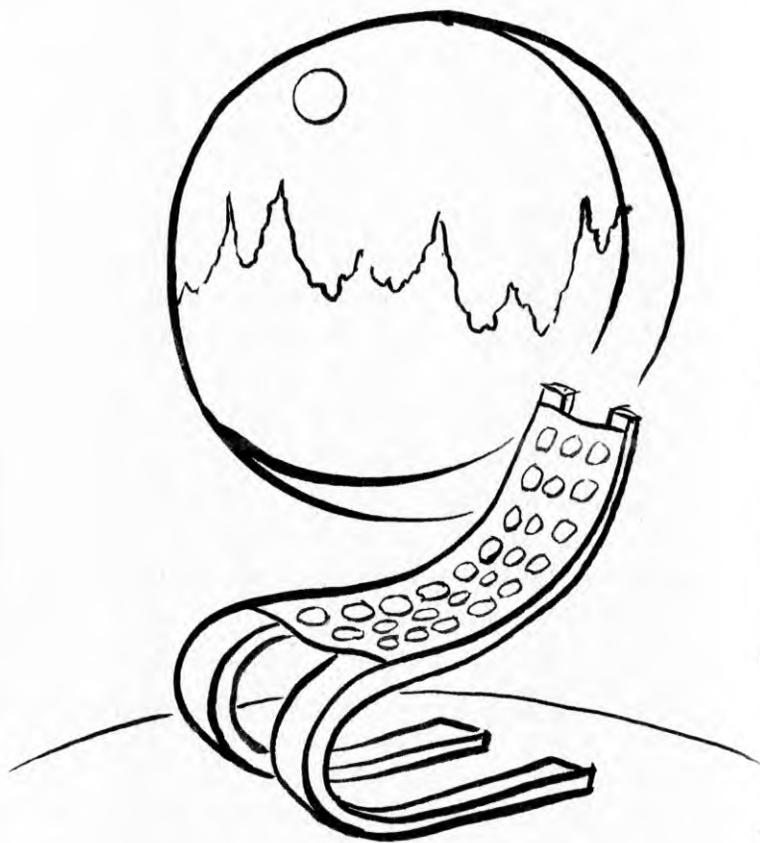
Вот почему мы продолжаем бежать. Наши родители тоже бегут. Они передали нам свою привычку бежать, и они получили ее от своих предков. Это многолетняя привычка. Мы глубоко верим в то, что в будущем у нас может быть больше условий для нашего счастья и что наша «настоящая

жизнь» находится где-то еще. Это из-за нашей энергии привычки настоящий момент кажется скучным. Это сильная энергия. Если мы этого не осознаем, она может быть сильнее, чем мы. Когда мы садимся и приглашаем звон колокола, это напоминание о том, чтобы отпустить эту энергию привычки и вернуться домой.

**В АВТОБУСЕ В ИНДИИ**

Несколько лет назад я поехал в Индию для проведения ритритов для людей из касты далит. Они считаются самой низшей кастой в индийском сообществе, и их притесняли в течение многих тысяч лет. Многие из них приняли буддизм, потому что в буддийской практике не существует каст. Один далит из буддийского сообщества помог нам организовать нашу поездку. У него была семья, квартира в Нью-Дели, жизнь с материальными удобствами, но он все еще нес в себе энергию привычки своего класса и притеснения, которому они подвергались. Я сидел с ним в автобусе, наслаждаясь видом из окна, наблюдая за ландшафтами Индии. Когда я обернулся, то увидел его сильное напряжение. Пока я с наслаждением смотрел в окно, он не наслаждался совсем. Я сказал: «Мой

дорогой друг, я знаю, что ты очень хочешь сделать мой приезд комфортным и счастливым прямо сейчас. И мне сейчас действительно очень хорошо, поэтому, пожалуйста, откинься назад, расслабься и не переживай». Он сказал: «Хорошо», откинулся и расслабился, а я вернулся к созерцанию пейзажа. Когда я обернулся через несколько минут, то снова увидел его скованным, как раньше, потому что эти беспокойные чувства и эта привычка всегда находиться в бедственном положении была передана ему многими поколениями предков. Нелегко просто остановиться и распознать старые энергии привычек. Нам всем нужен друг для того, чтобы напоминать время от времени о том, что важно только то, что происходит «здесь и сейчас». Если никого нет рядом, звук колокола может быть этим другом, который поможет нам распознать застарелые привычки и энергии, улыбнуться им и таким образом освободиться от них.



## ЯСНОЕ ВИДЕНИЕ

Первое, что надо сделать, когда вы сидите, — это обратить внимание на вдох и выдох. Сосредоточьтесь полностью на своем дыхании. Если вы по-настоящему практикуете, ваше дыхание станет умиротворенным. Это безмятежное дыхание смягчит ум и тело. Это первое, о чем стоит помнить во время сидячей медитации, чтобы помочь нам успокоиться. Как только мы успокоимся, мы сможем видеть четче. И когда наше видение больше не затуманено, начинаем чувствовать сострадание к себе и другим. Вот тогда настоящее счастье становится возможным.

## ДАРЫ ОТ ПРАКТИКИ

Сидение и осознанное дыхание приносят в нашу жизнь четыре важных элемента: умиротворение, ясность, сострадание и мужество. Когда в нас умиротворение и ясность, это вдохновляет нас на то, чтобы быть более страдающими. Сострадание наделяет нас мужеством, а мужество наделяет нас истинным счастьем. Когда у вас есть настоящее сострадание к себе, у вас есть способность действовать мужественно. В вас достаточно храбрости для того, чтобы взглянуть глубоко в свои старые привычки, признать страх и принимать решения, которые могут преодолеть злость и пристрастие к чему-либо. Если в вас недостаточно сострадания к себе и другим, тогда не будет достаточно храбрости для того, чтобы преодолеть невзгоды, заставляющие вас страдать.

## ПРИЗНАВАТЬ ТЕЛО

Когда наш вдох-выдох становится безмятежным и приятным, наши тела начинают получать пользу. В своей повседневной жизни многие из нас забывают, что у нас есть тело. Наши тела часто содержат в себе стресс, боль и страдания. Часто мы игнорируем тело до тех пор, пока боль не становится слишком сильной. Если мы дышим умиротворенно, эта безмятежность будет передаваться телу. Когда мы сидим и осознанно дышим, мы возвращаем наш ум обратно в тело и начинаем признавать его присутствие и отпускать напряжение, которое в нем содержится.

## **СИДЕНИЕ — ЭТО ПРАКТИКА И РОСКОШЬ**

Сидение — это практика. То сидение, к которому мы привыкли, — это когда мы сидим, чтобы работать за нашими компьютерами, присутствовать на встречах или отключаться перед экраном. Поэтому мы должны практиковать сидение просто для того, чтобы быть самими собой, при этом не отвлекаясь. В наше время, в нашей цивилизации сидеть и ничего не делать рассматривается либо как роскошь, либо как потеря времени. Но сидение может стать замечательной подпиткой для спокойствия и радости. Так что мы все можем позволить себе потратить немного времени на то, чтобы просто посидеть. Сидеть и ничего при этом не делать.

## **ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ГЛАВНЫМ**

Главным является тренировка сидеть спокойно и осознанно. Чем больше вы тренируетесь, тем больше вы достигаете более глубокого понимания того, о чем вы думаете и что чувствуете. Вы можете думать: «Мне скучно», «Это глупо», «Мне нужно что-то сделать именно в эту минуту». Возможно, в мысли постучатся старые привычки и истории, которые создают эти мысли и чувства. Что стоит на вашем пути к тому, чтобы быть способным испытать настоящий момент? Продолжайте дышать. Продолжайте сидеть. Это и есть практика.

## РЕКА ЧУВСТВ

В каждом из нас находится река чувств — приятных чувств, неприятных чувств и нейтральных чувств. Они приходят одно за другим, как капли воды в реке. Когда мы сидим, река чувств бежит через нас, и есть соблазн позволить сильному чувству унести нас вниз по течению. Вместо этого мы сидим на берегу реки и наблюдаем за чувствами в то время, как они текут через нас. Мы можем их назвать «это приятное чувство», «это чувство боли». Мы можем делать то же самое с нашими ментальными конструкциями, такими как злость и страх. Называние чувств может быть первым шагом к тому, чтобы отдалиться от них так, чтобы мы могли увидеть, что чувство — это всего лишь чувство и что оно непостоянно. Чувство приходит и в конечном итоге уходит.



## **ВЫДЕРЖИВАТЬ ШТОРМ СИЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ**

Сильные эмоции — как шторм, и они могут наносить большие повреждения. Нам нужно знать, как защитить себя и создать безопасную среду, в которой мы можем переждать шторм. Наша практика состоит в том, чтобы держать наше тело и ум в безопасности от шторма. После каждого шторма мы будем становиться более сильными, стойкими и менее боязливыми в отношении штормов.

Мы можем научиться заботиться о болезненных чувствах и сильных эмоциях, которые поднимаются из глубины нашего сознания. Мы больше, чем наши эмоции. Мы можем признать то, что есть сейчас: «Вдыхая, я знаю, что это просто эмоция. Это не является целой частью меня. Я — это больше, чем мои эмоции». Это основное проникновение в суть. Эмоции будут проявляться, оставаться на какое-то

время и затем будут уходить. Почему мы должны умереть из-за одной эмоции? Через несколько минут практики шторм утихнет, и вы увидите, с какой легкостью вы выжили. Вы должны начать практику перед тем, как начнется шторм, или вы можете забыть это сделать — и шторм унесет вас прочь. Вот почему наша ежедневная практика важна.

## ДЫХАНИЕ ЖИВОТОМ

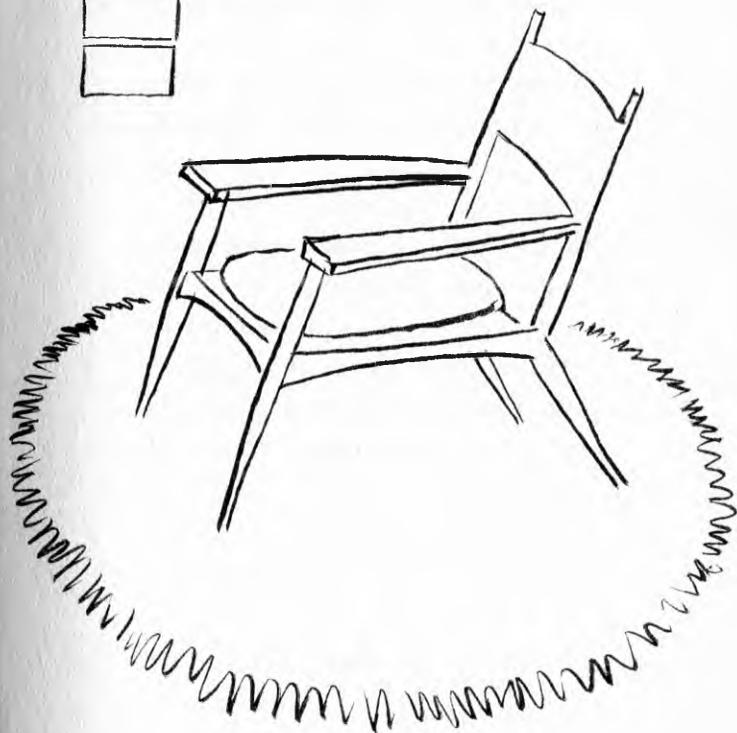
Каждый раз, когда поднимается шторм, сидите спокойно и возвращайтесь к дыханию и своему телу. Отключите свое внимание от того, что, по вашему мнению, является источником вашего страдания, и вместо этого сосредоточьтесь на своем дыхании. Осознанное дыхание — это ваш якорь во время шторма. Верните свое внимание из головы в низ живота, чтобы вы больше ни о чем не думали и ничего не представляли. Просто следуйте за своим дыханием. Напомните себе: «Я прошел через множество штормов. Каждый шторм должен пройти; ни один шторм не длится вечно. Это состояние ума пройдет». Когда мы видим верхушку дерева, которую бросает из стороны в сторону, у нас возникает ощущение, что дерево может быть вырвано с корнем в любой момент. Но если мы посмотрим на ствол дерева, то увидим, что он очень стабилен,

и мы знаем, что дерево выдержит. Ваш живот — как ствол дерева. Практикуйте дыхание с умом, который полностью сфокусирован внизу живота, и просто позвольте своим эмоциям пройти.

## НЕЙТРАЛЬНЫЕ ЧУВСТВА

Когда вы сидите и дышите с осознанностью, вы видите все эмоции, которые раньше игнорировались потому, что вы были заняты другими делами. Вы осознаете не только свои печали и радости, но также и свои нейтральные чувства. Нейтральное чувство — это осознание, которое ни приятно, ни болезненно, такое же, как осознание части вашего тела, которая не болит. С осознанностью мы можем преобразовать нейтральное ощущение в приятное. Когда у вас зубная боль, то чувства очень неприятные. Когда у вас нет зубной боли, то обычно вы испытываете нейтральные чувства; вы не осознаете отсутствие боли в зубе. Когда вы внимательны к отсутствию зубной боли, тогда то, что было нейтральным чувством, становится чувством умиротворения и радости. Вы так счастливы без зубной

боли в этот момент. Трансформируя нейтральные чувства в радостные, мы питаем свое счастье.



## **ВГЛЯДЫВАТЬСЯ ГЛУБОКО**

Сидячая медитация имеет два аспекта. Первый — это остановиться и успокоить свое тело. Это само по себе может быть источником большого счастья. Второе — это глубокое всматривание. В безмолвной медитации вы способны успокаивать свое тело и ум. Вы знаете, что ничто не потревожит это состояние легкости, умиротворения и радости. Но если вы удовлетворитесь только этим, вы не будете способны пойти далеко в работе преобразования глубин своего сознания. Есть люди, которые медитируют только для того, чтобы забыть о сложностях и проблемах в жизни. Они похожи на кроликов, которые притаились под изгородью, чтобы избежать потенциального охотника, или на людей, которые прячутся в подвалах, чтобы защититься от бомб.

## **ПРИНЕСТИ СВОЕ СИДЕНИЕ В МИР**

Если вы начнете чувствовать безопасность и защиту, которая естественным образом поднимается от сидячей медитации, вы можете с неохотой покидать это состояние. Но мы не можем продолжать сидеть вечно. Мы можем продолжать быть осознанными в каждом действии, в том, как мы ходим, разговариваем и работаем. Таким образом мы полностью вовлекаемся в жизнь и способны принести радость в наши отношения и мир вокруг себя.

## ЗВЕЗДЫ НА НЕБЕ

Неважно, где мы находимся, где мы сидим, над нашими головами раскинута река из триллиона звезд. Мы сидим на планете, очень красивой планете, которая вращается в галактике Млечный путь. Когда мы сидим с этим осознанием, мы можем принять весь мир — от прошлого до будущего. Когда мы сидим таким образом, мы очень счастливы.



## ПРИСУТСТВУЙТЕ ТАМ, ГДЕ ВЫ ЕСТЬ

Когда у нас есть способность быть умиротворенными и радостными в то время, как мы сидим, мы можем сидеть где угодно. Мы можем сидеть в аэропорту. Мы можем сидеть в вагоне поезда. Мы можем сидеть на берегу реки. Мы можем сидеть в тюрьме. Если бы все на Земле знали, как сидеть таким образом, на планете было бы больше мира, радости и счастья. Когда мы сидим, мы по-настоящему присутствуем в настоящем моменте; мы пришли домой, мы прибыли. Мы присутствуем в это время и в этом месте; нас не затягивает обратно в прошлое, будущее, нет злости или ревности в настоящем. Когда мы сидим таким образом, мы становимся свободными и счастливыми.

## ЦВЕТОК МЕЖ ДВУХ КАМНЕЙ

Когда вы сидите спокойно в одиночестве, это так красиво, даже если этого никто не видит. Когда маленький цветок появляется в трещине между двумя камнями, это красивое зрелище. Люди могут никогда этого не увидеть, но это неважно.



## **СИДЕТЬ И МЫТЬ ПОЛ**

То, как мы сидим, может быть применимо к любому моменту нашей повседневной жизни. Например, когда мы моем пол, мы моем пол просто для того, чтобы его вымыть, и мы наслаждаемся мытьем пола. Мы счастливы. Счастье и удовольствие, которые мы испытываем в сидячей медитации, можно перенести и в нашу повседневную жизнь. Мы можем быть счастливы во время мытья пола.

## **ВОССТАНАВЛИВАТЬ СЕБЯ**

В нашей повседневной жизни мы можем потеряться в своих мыслях, беспокойствах и различных проектах. Сидеть — значит восстановить себя, стать полностью присутствующим и полностью живым «здесь и сейчас». Следуя за своим дыханием, успокаивая свое тело и ум, вы можете стать присутствующими легко и быстро. Это занимает 5–10 секунд, чтобы восстановить себя полностью и обеспечить наше истинное присутствие в настоящем моменте. Мы предлагаем это качество — быть самим собой — друг другу и всему миру.

## ДУХОВНАЯ ПИЩА

Сидение — это не то, что мы делаем из чувства долга или обязательств. Вместо этого сидение может быть частью нашего ежедневного питания, как еда. Рассматривайте ежедневную сидячую медитацию как вид духовной пищи. Когда мы сидим, мы производим энергию осознанности и чувство легкости, которые подпитывают нашу радость. Попробуйте практиковать сидячую медитацию регулярно. Не лишайте себя и мир этой духовной пищи. Когда мы можем видеть, что наша практика — это подпитывание себя и всего мира, это приносит радость и ощущение, что мы приносим пользу в жизни.

## СЧИТАТЬ ДЫХАНИЕ

Когда мы впервые делаем сидячую медитацию, может быть полезным считать свое дыхание. Считайте «один» на первый вдох и выдох. Считайте «два» на второй. И так далее. Если ваш ум блуждает и вы теряете счет, вернитесь к «одному» и начните заново. Это упражнение помогает развивать концентрацию. Вы можете думать, что считать до десяти легко, но счет до десяти во время осознанного дыхания требует большой концентрации.

## ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЧАСЫ

Если у вас есть часы, которые делают различимый звук, попытайтесь дышать в соответствии с ритмом часов. Это может помочь вам остановить мысли и сконцентрироваться вместо этого на своем дыхании.



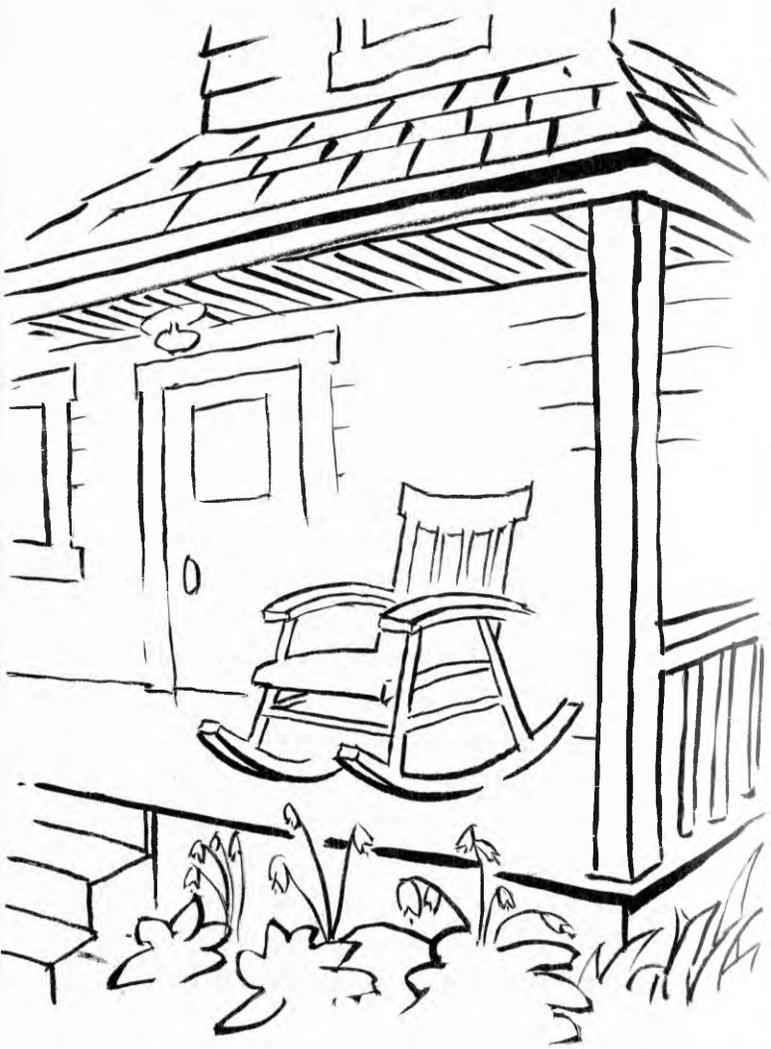
## ЗАПИСНАЯ КНИЖКА ДЛЯ СИДЕНИЯ

Может быть полезным держать записную книжку, чтобы делать записи в то время, как вы сидите, или после сидения. Если вы сидите в одном и том же месте каждый раз, вы можете держать блокнот где-то поблизости. Если вы сидите в различных местах, там, где получается, тогда держите записную книжку в своей сумке или рюкзаке. Вы можете записывать свои мысли, которые приходят в голову, озарения, которые случаются. Вы можете также рисовать. Писать после того, как ваш ум очищается, может быть очень увлекательным занятием. Вам не нужно это перечитывать сразу же. Можно отложить это на какое-то время, чтобы потом вновь вернуться к себе, к своим мыслям.

## МЫ — ПОТОК

Даже тогда, когда вы думаете, что сидите одни, ваши предки сидят вместе с вами. Ваши родители, дедушки и бабушки, прадеды и прабабки, знаете вы их или нет, находятся в вас. Признайте их и пригласите подышать с собой: «Дорогой отец, это мои легкие, и они являются также и твоими легкими. Я знаю, что ты в каждой клетке моего тела». Вдыхая, вы можете сказать: «Мама, я приглашаю тебя вдохнуть и выдохнуть вместе со мной». В каждой клетке вашего тела присутствуют ваши предки. Вы можете пригласить всех своих предков насладиться вдохом и выдохом вместе с вами. Вы не являетесь изолированным существом. Вы состоите из своих предков. Когда вы выдыхаете спокойно, все ваши предки выдыхают спокойно. Когда они были живы, то вполне вероятно, что у них не было возможности сидеть осознанно и дышать умиротворенно.

Но сейчас через вас у них есть этот шанс. Не существует отдельной личности. Мы являемся струей. Мы — поток. Мы — продолжение.



## **СИДЕТЬ С НАШИМИ ДУХОВНЫМИ ПРЕДКАМИ**

Когда вы сидите, вы сидите со своими кровными предками, но вы также сидите и со своими духовными предками. Ваши духовные предки тоже являются вашей частью. Вы можете пригласить тех, кто вдохновляет вас; вы можете пригласить Моисея, Иисуса или Мухаммеда дышать вместе с вами и наслаждаться дыханием. Они тоже находятся в каждой нашей клетке.

## СИДЕТЬ ВМЕСТЕ

Когда мы сидим одни, это замечательно. Но сидение с другом делает медитацию легче. Есть одна вьетнамская фраза, которая звучит так: «Когда вы едите рис, вам нужно съесть суп». Когда мы практикуем осознанность, нам нужны друзья. Когда мы сидим вместе, мы создаем коллективную энергию осознанности, которая очень сильна. Когда мы сидим с другими, мы получаем пользу от их качества жизни, и мы получаем пользу от практики каждого человека. Нам не нужно говорить много, но мы становимся коллективным организмом, и вместе мы проникаем в суть. Когда мы сидим вместе, каждый из нас вносит вклад в качество целого. Коллективная энергия сильнее, чем наша индивидуальная энергия. Сидеть вместе — это как позволить воде в потоке быть объятой океаном. Когда мы слышим звон колокола, все дышат осознанно и создают коллективную

энергию осознанности. Коллективная энергия очень поддерживает и эффективно помогает нам получить понимание и преодолеть трудности. Когда мы практикуем, то можем получить пользу от этой энергии, чтобы помочь себе принять свою боль и страдание. Вы можете сказать тихо: «Дорогие братья и сестры сангхи (буддистская община из монахов и мирян. — Прим. перев.), это мое страдание. Пожалуйста, братья и сестры, помогите мне принять эту боль и это страдание».

## СТАЯ ПТИЦ

Когда вы практикуете сидение с другими, вам не нужно ничего делать. Основная практика состоит в том, чтобы быть там, следовать за дыханием и испытывать радость от нахождения вместе. Представьте стаю птиц, которая летит в небе. Каждая птица имеет свое положение и вносит вклад во всю конструкцию. Они летят так плавно все вместе. Поскольку каждая птица является частью большей конструкции, ей не нужно прилагать больших усилий. Каждая птица получает пользу от коллективной энергии, и ей не нужно работать так упорно. Это удовольствие — парить в небе всем вместе. Когда мы сидим вместе, мы поддерживаем друг друга. Каждый из нас обеспечивает свое подлинное присутствие и предлагает его другому человеку.

## ПОМОГАТЬ ДРУГ ДРУГУ

Когда вы сидите с другими, то вы заботитесь о себе и заботитесь о группе. Если вы видите кого-то, сидящего основательно и спокойно, это может вам помочь. Такой человек помогает всей окружающей среде. Когда я вижу кого-то, кто сидит таким образом, мне хочется сидеть так же. Я хочу предложить свое подлинное присутствие. Мое присутствие может тоже иметь качество, помогающее сообществу. Коллективная энергия проникает во всех и каждого. Каждый предлагает и каждый получает в одно и то же время.

## **ПОМОГАТЬ ДРУГУ**

С вами может сидеть женщина, у которой в душе большой блок из страха или отчаяния, но которая ничего об этом не говорит. Она пытается держать все в себе, когда сидит. Если вы сидите там же, присутствующий и цельный, вы уже помогаете ей. Ваше присутствие говорит: «Не переживай, я с тобой. Я помогу тебе принять и выдержать этот страх и отчаяние». Одному сложно выдержать столько боли. Но с коллективной энергией группы это становится возможным.

## **САДОВНИК, ВОЗВРАЩАЮЩИЙСЯ В САД**

Когда вы сидите, вы как садовник, который возвращается, чтобы позаботиться о своем саде. Все растения и животные в саду получают пользу от возвращения садовника. Они так счастливы, что он вернулся. Когда вы сидите, вы возвращаетесь к самому себе, к своему телу, своим чувствам, своим эмоциям и своему восприятию, чтобы позаботиться о них. Это хорошие новости.



## ВЕДОМЫЕ МЕДИТАЦИИ

Ведомая медитация — это не новое изобретение. Ее использовали во времена Будды более 2500 лет тому назад. Даже если вы наслаждаетесь сидением в тишине, ведомые медитации могут принести пользу. Ведомая медитация — это возможность взглянуть глубоко в ум, посадить там семена, полезные для здоровья, укрепить и взрастить эти семена так, чтобы они могли стать средствами для преобразования нашего страдания. Ведомая медитация может также помочь нам столкнуться лицом к лицу со страданием, которого мы избегали. Когда мы видим его более ясно, мы можем понять корни страдания и освободиться от оков.

**РАДОСТЬ**

Во время своего сидения вы можете попробовать эти медитации для того, чтобы принести радость и спокойствие в свое тело. Каждый короткий стих называется поэмой для практики, или гатхой. В первый раз прочитайте каждое предложение целиком самому себе. Второй раз вы можете просто использовать ключевые слова в третьей строчке. Тихо проговорите одно слово в то время, когда будете вдыхать, и одно слово, когда будете выдыхать. Вы можете оставаться с этими словами в течение нескольких вдохов и выдохов перед тем, как приступить к следующей части упражнения. Вдыхая, дайте полное внимание своему вдоху. Где бы ни находилось дыхание в вашем теле, почувствуйте спокойствие, которое оно приносит. Почувствуйте, как дыхание охлаж-

дает внутренние органы тела так же, как прохладная вода, которую пьешь в жаркий день. Когда выдыхаете, улыбнитесь, чтобы расслабить все ваши лицевые мышцы, и ваша нервная система тоже расслабится. Эти ведомые медитации являются светом, который возвращает нас обратно в настоящее. Они коротки, и их можно практиковать в любое время в любом месте: на кухне, на берегу реки, в парке, когда вы ходите или лежите, сидите или даже когда работаете. Первая медитация показывает, как дыхание идет вместе со словами. Это работает одинаково со всеми последующими медитациями.

1. Вдыхая, я знаю, что я вдыхаю. (*Вдох*)  
Выдыхая, я знаю, что я выдыхаю. (*Выдох*)  
Вдох/Выдох
2. При вдохе мое дыхание становится глубже.  
При выдохе мое дыхание замедляется.  
Глубоко/Медленно

3. Вдыхая, я чувствую спокойствие.  
Выдыхая, я чувствую легкость.  
Спокойствие/Легкость
4. Вдыхая, я улыбаюсь.  
Выдыхая, я освобождаю.  
Улыбка/Освобождение
5. Осознавая свое тело, я вдыхаю.  
Расслабляя свое тело, я выдыхаю.  
Осознание тела / Расслабление тела
6. Успокаивая свое тело, я вдыхаю.  
Заботясь о своем теле, я выдыхаю.  
Успокаиваю/Забочусь
7. Улыбаясь своему телу, я вдыхаю.  
Отпуская напряжение из тела,  
я выдыхаю.  
Улыбаюсь телу / Выпускаю напряжение
8. Вдыхая, я успокаиваю свое тело.  
Выдыхая, я улыбаюсь.  
Спокойствие/Улыбка

9. Вдыхая, я живу в настоящем моменте.  
Выдыхая, я знаю, это замечательный  
момент.  
Настоящий момент / Замечательный  
момент

## СИДЕТЬ С БУДДОЙ

Когда вы сидите сами по себе, возможно, вы захотите представить, что Будда сидит вместе с вами. Вы можете сказать: «Дорогой Будда, я приглашаю тебя посидеть с собой. Пожалуйста, воспользуйся моей спиной. Моя спина все еще достаточно пригодна для этого. И я знаю, когда ты будешь сидеть, ты выпрямишь мою спину и расслабишь ее. Когда ты дышишь, я знаю очень хорошо качество твоего дыхания. Используй мои легкие, чтобы дышать, и мою спину, чтобы сидеть». Будда не находится где-то снаружи вас. Внутри каждого из нас есть зерна осознанности, умиротворения и просветления. Когда вы сидите, вы даете этим зернам шанс проявиться. Когда вы приглашаете Будду посидеть в себе, он сразу же сядет с вами красивейшим образом. Вам не надо ничего делать, просто наслаждайтесь его сидением и его дыханием. Вы можете ска-

зать эти слова себе в то время, как следуете за своим дыханием:

Позволь Будде дышать.  
Позволь Будде сидеть.  
Мне не обязательно дышать.  
Мне не обязательно сидеть.

Когда вы обнаружите себя в сложной ситуации либо будете чувствовать себя расстроенным или беспокойным, чтобы просто сесть, попросите Будду сделать это за вас. Тогда это станет легко. Следующее упражнение:

Будда дышит.  
Будда сидит.  
Я наслаждаюсь дыханием.  
Я наслаждаюсь сидением.

Следующие строки:

Будда дышит.  
Будда сидит.  
Я дышу.  
Я сажу.

Вначале вы и Будда разделены. Затем вы становитесь ближе. Следующие строки:

Есть дыхание.

Есть сидение.

Никто не дышит.

Никто не сидит.

Когда Будда дышит, качество дыхания легкое и спокойное. Когда Будда сидит, качество сидения идеальное. Будда не существует где-то снаружи вашего дыхания и сидения. Есть только дыхание и сидение. Нет никого, кто дышит. Нет сидящего. Когда есть высокое качество дыхания или сидения, когда мысли, речь и действия полны осознанности и сострадания, вы знаете, что Будда находится там. Будды не существует за пределами всего этого. Я дышу. Я сижу. Нет дыхания. Есть сидение. Нет никого, кто дышит. Нет никого, кто сидит.

Радость в дыхании.

Умиротворение в сидении.

Радость есть сидение.

Умиротворение есть дыхание.

**РАЗГОВАРИВАТЬ СО СВОИМ  
ВНУТРЕННИМ РЕБЕНКОМ**

Будучи детьми, мы были уязвимы и зависимы от других для того, чтобы выжить. Возможно, вы тогда страдали и боялись, и этим было небезопасно делиться, поэтому вы держали все внутри. Теперь, будучи взрослым, вы больше не являетесь тем уязвимым ребенком. Вы можете позаботиться о себе. Вы можете защитить себя. Но маленький ребенок внутри нас продолжает переживать и бояться. Ребенок, которым вы были, и взрослый, которым вы являетесь сейчас, — это не то чтобы два разных человека, но и не один человек. Внутренний ребенок реален так же, как и взрослый. Они влияют друг на друга так же, как и зерно кукурузы является настоящим внутри кукурузного стебля. Эта ведома медитация является шансом поговорить со своим

внутренним ребенком, пригласить его выйти и приветствовать жизнь в настоящий момент. Мы можем позволить этому ребенку знать, что нет нужды больше переживать. Все хорошо сейчас. Для этой медитации положите две диванные подушечки друг перед другом. Садитесь на одну подушку и представьте себя пятилетнего. Вы можете представить себя еще более юного, если это поможет больше. Затем, когда вы будете сидеть и дышать осознанно, вы можете поговорить с ранимым ребенком, который находится внутри вас. Вы можете сказать что-то вроде: «Мой дорогой малыш, я знаю, что ты там, и я готов оказать тебе поддержку. Если ты хочешь мне что-то сказать, пожалуйста, скажи». Через какое-то время позвольте себе говорить от лица ребенка, выражая все, что вы раньше не могли себе позволить. Вы можете пожаловаться. Вы можете поделиться чувством уязвимости и беспомощности. Используйте любой язык,

который, как вы чувствуете, подходит вам как маленькому ребенку. Когда некоторые эмоции, такие как страх или злость, поднимаются, это нормально. Тогда дайте себе какое-то время подышать осознанно, чтобы успокоить свое тело. Поговорите снова со своим внутренним ребенком, обращаясь к страхам и злости. Позвольте ребенку узнать, что вы его слушаете и что вы теперь выросли и можете защитить себя, поэтому все будет хорошо. Таким образом вы можете соединить своего внутреннего ребенка и взрослого вместе «здесь и сейчас» и быть способным испытать более полноценный опыт и наслаждение в жизни в то время, как она происходит с вами сейчас.

**СИДЕТЬ СО СМЕРТЬЮ**

Мы знаем, что жизнь непостоянна и что рано или поздно нам всем придется умереть. Сидячая медитация — это замечательный способ иметь больше осознанности и принять непостоянство тела. Если мы лучше ознакомимся и расслабимся в своем страхе смерти, мы можем начать преобразовывать этот страх. С нашей осознанностью непостоянства мы начинаем проживать нашу жизнь глубже, с большей заботой и осознанием. Когда мы можем представить себе и принять свою собственную смерть, мы способны отпустить множество амбиций, беспокойства и страданий. Мы способны отпустить все то, что отнимает у нас слишком много времени. Мы можем начать жить таким образом, который будет иметь больше смысла для нас, других людей и для планеты.

Следуя за своим дыханием, мы можем сказать:

Все явления непостоянны.  
Они обусловлены рождением  
и смертью.  
Эта тишина называется великой  
радостью,  
Когда представление о рождении  
и смерти устранены.

Эта медитация обобщает все учение Будды. Последние две строчки говорят об оглушительной тишине, которая заглушает все предположения, философии, понятия и идеи. Эта медитация напоминает нам о том, что до тех пор, пока существует внешний атрибут явлений, существуют также рождение и смерть. Когда мы всматриваемся глубоко, мы видим, что нет рождения и смерти. Мы, как облака в небе, никогда не умираем, никогда не переходим от бытия в небытие. Облако может стать снегом, или льдом, или

дождем, но облако никогда не может стать ничем. Облако не может умереть. Если мы преодолеем представление о рождении и смерти, мы больше не будем бояться непостоянства.

**НАПИШИТЕ  
СВОЮ СОБСТВЕННУЮ**

Вы можете написать свои собственные строки, которые лучше всего помогут вам обеспечить свое подлинное присутствие и соединиться со своими истинными намерениями. Выберите один элемент, который вы хотите привнести в свою жизнь, и один элемент, который вы хотите отпустить. Вы можете воспользоваться этими строками вместе со своим дыханием, чтобы вернуться к этому намерению.

Вдыхая, \_\_\_\_\_ (А)

Выдыхая, \_\_\_\_\_ (В)

А. *(Вдох)*

В. *(Выдох)*

Вот несколько примеров:

Вдыхая, я осознаю напряжение  
в своем теле.

Выдыхая, я отпускаю напряжение  
из своего тела.

Осознаю напряжение / Отпускаю  
напряжение

Вдыхая, я успокаиваю свое  
раздражение.

Выдыхая, я чувствую  
непринужденность.

Спокойствие/Непринужденность

Вдыхая, я соединяюсь с прохладным  
осенним воздухом.

Выдыхая, я улыбаюсь прохладному  
осеннему воздуху.

Осенний воздух / Улыбаюсь

« Когда вы достигаете внутреннего умиротворения и счастья, вы приносите мир всему миру. Своей улыбкой, осознанным дыханием вы улучшаете мир. Улыбаясь, вы не только радуете себя; весь мир изменяется благодаря вашей улыбке. Если, занимаясь медитацией, вы наслаждаетесь этим хотя бы миг, если вы достигаете безмятежности и счастья внутри себя, то тем самым вы упрочиваете мир. Сидеть улыбаясь, созерцая вещи такими, какие они есть на самом деле, — вот основа для мира. »

« Жизнь полна страданий, но, кроме того, в ней немало радостей, таких как лазурное небо, солнечный свет, детские глаза. <...> Нам также необходимо соприкоснуться с радостями жизни. Их можно найти внутри нас, подле нас, повсюду, везде.

Каждому из нас нужен дом. Мир нуждается в доме. Многие молодые люди не имеют собственного дома. У них может быть дом, в котором они живут, но у них нет дома в их сердце. Поэтому самая важная практика в наше время — дать дом каждому человеку. Быть домом для них. Каждый из нас должен быть домом для других. »



« В действительности для полноценной медитации достаточно улыбки. Делая вдох, я успокаиваю свое тело. Делая выдох, я улыбаюсь. Пребывая в настоящем моменте, я знаю, что этот момент удивителен. <...> Улыбка может расслабить сотни мышц лица и успокоить вашу нервную систему. Улыбка помогает вам овладеть собой. Вот почему будды и бодхисаттвы непрерывно улыбаются. Когда вы улыбаетесь, вы понимаете всю изумительность улыбки. »

« Пока я занимаюсь сидячей медитацией, я больше не думаю о чем-то другом — ни о прошлом, ни о будущем. Я сижу, и я понимаю, где я нахожусь. Это очень важно. Стало быть, техника, если так можно выразиться, заключается в том, чтобы пребывать в настоящем моменте, осознавать, что мы находимся в конкретном месте и в конкретное время и что только настоящий момент обязывает нас жить. <...> Только данный момент подлинно реален. Самое важное для нас — это радоваться настоящему моменту при данных обстоятельствах. »



« В каждом мужчине и женщине сокрыта способность к пробуждению, к пониманию, к любви. Отдельные люди позволяют ей развиться, другие нет, но все имеют ее. Такая способность к пробуждению, к осознанию всего, что происходит в наших чувствах, в нашем теле, в нашем восприятии, в мире называется природой Будды, способностью к пониманию и к любви. Поскольку зародыш Будды уже находится в нас, то нам следует дать ему шанс. »

« Человек подобен телевизору со множеством каналов. Если мы включим канал Будды, то мы станем Буддой. Если мы включим печаль, то мы станем печалью. Если мы включим улыбку, то мы действительно станем улыбкой. Мы не должны отдавать предпочтение одному из каналов. У нас имеются задатки для всего, и мы обязаны держать все в своих руках, чтобы вернуть себе самостоятельность. »



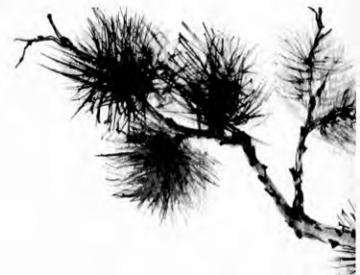
« Я не теряю себя, потому что практикую возвращение домой с помощью осознанной ходьбы, сидения и занятия повседневными делами. <...> Живите вашей повседневной жизнью так, чтобы никогда не терять себя. Когда вас уносят беспокойство, страхи, стремления, гнев и желания, вы бежите от самого себя и теряете себя. Практика заключается в том, чтобы всегда возвращаться к себе. У вас есть замечательный транспорт. И не нужно никакого бензина. Осознанное дыхание и осознанная ходьба — прекрасные способы вернуться к себе. »

« В начале 1960-х годов Тик Нат Хан организовал в Сайгоне Молодежную школу социальной помощи — «маленькие отряды мира», которые помогали восстанавливать вьетнамские деревни, разрушенные во время бомбежек, помогали строить школы и больницы, переселять тысячи людей, оставшихся без крова. Также Тик Нат Хан основал Буддистский университет Ван Хан, Духовный орден взаимобытия, является наставником более 200 дзен-буддистских общин. В настоящее время живет во Франции, в небольшой коммуне Плам Виллидж («Деревня Слив»), где находится буддийский медитативный центр. »



« В 1967 году Тик Нат Хан был выдвинут Мартином Лютером Кингом на получение Нобелевской премии мира, но не получил ее. В списке 100 самых влиятельных духовных лидеров современности (по версии журнала Watkins' Mind Body Spirit) за 2012 год Тик Нат Хан занимал третью строчку, а за 2013 год — вторую. »

« В 2003 году в городе Мэдисон (штат Висконсин, США) был открыт специальный пансионат «Служение без стрессов и страхов», предназначенный для полицейских, пожарных, работников медицинских и юридических служб, то есть тех, кто работает с людьми в чрезвычайных ситуациях. Тик Нат Хан взялся направлять работу этого необычного проекта, задача которого — приобщить сотрудников городских служб к здоровому образу жизни, настроить на осмысленное поведение, лишенное агрессии, помочь научиться владеть собой. »





Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ТИТ НАТ ХАН. АВТОРСКАЯ СЕРИЯ

**Тит Нат Хан**

## **КАК СИДЕТЬ ОСОЗНАННО**

Директор редакции *Е. Кальёв*

Ответственный редактор *А. Мясникова*

Младший редактор *С. Харитонова*

Художественный редактор *Е. Задвинская*

Во внутреннем оформлении использована иллюстрация:

Elina Li / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.

Өндүрүш: «Э» АКБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел. 8 (495) 411-68-86.

Түзүр бөлүмү: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және оның бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының

өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты Өндүрүш «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э».

Өндүргөн мемлекет: Ресей

Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 27.07.2016. Формат 75x90<sup>1/32</sup>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 5,0. Тираж 2000 экз. Заказ 2262/16.

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами

в ООО «ИПК Парето-Принт», 170546, Тверская область

Промышленная зона Боровлево-1, комплекс №3А

www.pareto-print.ru

ISBN 978-5-699-87309-8



9 785699 873098 >



ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

«Красиво и правдиво. Вдохновляющее чтение с простыми инструментами для улучшения жизни».

*Евгения Липатова*

«Фантастическая книга. Среди всего многообразия книг по медитации именно она охватывает те основы, без знания которых медитировать невозможно».

*Франц Р.*

«Я купила книгу в качестве подарка, прочитала несколько страниц и решила купить экземпляр для себя и пару-тройку экземпляров для друзей».

*Лилия Георгиева*

«Любое произведение Тит Нат Хана достойно прочтения».

*Дж. Джексон*

## [ ОСОЗНАННОСТЬ ВО ВСЕМ ]

«Многие из нас пытаются сделать все больше и больше. Мы делаем вещи, потому что мы думаем, что должны, потому что мы хотим больше денег, хотим чего-то достичь, заботиться о других или улучшить свою жизнь. Часто мы делаем все это не думая, потому что у нас это вошло в привычку. Но если основа нашего существования недостаточно сильна, если мы не умеем находиться в состоянии осознанности, тогда чем больше мы делаем, тем больше наше общество страдает от наших действий».

*Тит Нат Хан*

«Это настоящая жемчужина. Тит Нат Хан ответил на все мои вопросы еще до того, как они возникли».

*Кевин Глен Херт*

- ✓ КАК ИЗБАВИТЬСЯ от боли в спине, плечах и голове
- ✓ КАК ОТПУСТИТЬ беспокойство и обиды и укротить гнев
- ✓ КАК УЛУЧШИТЬ качество жизни
- ✓ КАК ОБРЕСТИ СВОБОДУ, даже сидя в тюрьме

«Среди духовных лидеров, имеющих влияние на Западе, Тит Нат Хан занимает второе место после далай-ламы».

ISBN 978-5-699-87309-8



9 785699 873098 >

