

Тишина. Спокойствие в мире, полном шума

Автор:

[Тит Хан](#)

Тишина. Спокойствие в мире, полном шума

Тит Нат Хан

В своей новой книге Тит Нат Хан, знаменитый мастер дзен, показывает, как сохранять невозмутимость, несмотря на постоянный шум вокруг. Как быть спокойным даже в самых беспокойных местах. Благодаря дыхательным упражнениям и техникам осознанности вы сможете жить в настоящем, наслаждаться красотой и гармонией окружающего мира, сможете лучше узнать самого себя и понять, чего вы на самом деле хотите в жизни.

На русском языке публикуется впервые.

Тит Нат Хан

Тишина. Спокойствие в мире, полном шума

Thich Nhat Hanh

Silence

The Power of Quiet in a World Full of Noise

Издано с разрешения HarperCollins Publishers и литературного агентства Andrew Nurnberg

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс».

© Thich Nhat Hanh, 2015. Published by arrangement with HarperOne, an imprint of HarperCollins Publishers

© Перевод, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2016

* * *

Эту книгу хорошо дополняют:

Осознанность (<http://litres.ru/7265037>)

Как обрести гармонию в нашем безумном мире

Марк Уильямс, Дэнни Пенман

Внимательный мозг (<http://litres.ru/17037687>)

Научный взгляд на медитацию

Дэниел Сигел

Осознанная медитация

Практическое пособие по снятию боли и снижению стресса

Видьямала Берч, Дэнни Пенман

Введение

Как много времени тратим мы на погоню за счастьем, не замечая, что окружающий нас мир полон чудес. Жить и ходить по земле уже само по себе чудо. И все же большинство из нас торопятся в своих поисках, как будто может быть место прекраснее. Каждый день к нам взывает красота, но слышим мы ее очень редко.

Чтобы мы смогли услышать красоту и ответить на ее призыв, необходима тишина. Если мы не ощущаем тишину внутри себя, а наш разум и тело полны шума, то мы не способны услышать голос красоты.

В нашей голове все время звучит одна и та же радиостанция под названием «Нескончаемые размышления». Наш разум переполнен шумом, поэтому мы не слышим зова жизни, зова любви. Наше сердце взывает к нам, но мы не слышим и его. На это у нас нет времени.

Практика осознанности успокаивает царящий вокруг нас шум. Без осознанности нас отвлекают самые разные вещи. Иногда сожаление и страдание по прошлому. Мы восстанавливаем в памяти события и ощущения только для того, чтобы снова и снова пережить уже некогда испытанную боль. Мы так легко попадаем в плен к нашему прошлому.

Нас отвлекает и наше будущее. Человек, переживающий за будущее и боящийся его, попадает в такую же глубокую западню, как и человек, скованный прошлым. Волнения, страхи и неуверенность в будущем не дают нам услышать зов счастья. Поэтому будущее становится подобием темницы.

Даже если мы пытаемся находиться в настоящем, многие из нас отвлекаются и ощущают пустоту, как будто внутри них царит вакуум. В то же время мы страстно желаем и ждем прихода чего-то, что сделает нашу жизнь интереснее. Мы возлагаем надежды на что-то, что изменит наше существование, которое в данный момент мы расцениваем как тягостное: ничего особенного вокруг.

Об осознанности часто говорят как о колоколе, призывающем нас отставить все в сторону и внимательно слушать. Иногда мы используем звук настоящего колокола или какой-то другой знак, помогающий помнить, что мы не должны отвлекаться на шум, существующий вокруг и внутри нас. Когда мы слышим звук колокола, мы замираем. Мы следим за каждым своим вдохом и выдохом, обеспечивая место для тишины. Мы говорим себе: «Когда я делаю вдох, я осознаю, что делаю вдох». Осознанно делая вдохи и выдохи и сосредоточившись только на дыхании, мы успокаиваем всякий шум внутри нас: голоса, говорящие о прошлом, будущем или о наших необузданных желаниях чего-то неизвестного.

Всего через две-три секунды осознанного дыхания мы пробуждаемся и осознаём, что мы живем, что мы дышим. Мы здесь. Мы существуем. Шум внутри нас исчезает. И образуется глубокий и выразительный простор. Мы обретаем способность отвечать на зов окружающей красоты словами: «Я здесь. Я свободен. Я слышу тебя».

Что означает «Я здесь?». Это означает: «Я существую, я в действительности здесь. Я не потерялся в прошлом или будущем, не потерялся в своих мыслях, не потерялся в шуме, существующем внутри и вокруг меня. Я здесь». И для того чтобы действительно быть «здесь», вы должны освободиться от мыслей, волнений, страха, страстей. «Я свободен» – это очень сильное заявление, потому что правда в том, что многие из нас не свободны. В нас нет свободы, позволяющей слышать, видеть и просто существовать.

Я живу в загородной местности на юго-западе Франции, где в своем медитационном центре Plum Village («Сливовая деревня») вместе с учениками практикую тот вид тишины, который называется возвышенной тишиной. Практиковать возвышенную тишину просто. Если мы говорим, то говорим. Но если мы делаем что-то еще, например принимаем пищу, гуляем или работаем, тогда мы совершаем только эти действия. Мы не совершаем их одновременно с разговорами. Мы совершаем их в радостном возвышенном молчании. Таким образом мы освобождаемся для того, чтобы услышать самые

глубокие зовы нашего сердца.

В один из недавних дней многие обитатели нашего центра, и монахи, и ученики, принимали пищу на воздухе, сидя на траве. Каждый брал себе еду и присоединялся к группе сидящих. Мы разместились концентрическими кругами, один круг поменьше внутри круга побольше и так далее. Мы ничего не говорили.

Я сел на траву первым. Сел и занялся осознанным дыханием для того, чтобы добиться тишины внутри себя. Я слушал пение птиц, звуки ветра и наслаждался красотой весны. Я не ожидал, пока другие подойдут и сядут рядом со мной, для того чтобы начать есть. Я просто сидел и радовался окружающему. Другие люди взяли еду, подошли ко мне и расселись на земле.

Воцарилась тишина. Но я почувствовал, что эта тишина не такая глубокая, какой она могла бы быть. Может, это происходило оттого, что люди отвлекались, чтобы взять еды, передвигались со своими тарелками, а потом рассаживались. Я молча наблюдал.

У меня был маленький колокольчик, и, когда все расселись на траве, я позвонил в него. Только что мы провели неделю, практикуя осознанное дыхание, которое начинали по звуку колокольчика. Так что сейчас все хорошо слышали его. С первым же звуком колокольчика, призывающего к осознанности, наступила тишина. Но теперь она была другой. Это была настоящая тишина, потому что каждый из нас прекратил даже думать. Мы полностью сосредоточились на вдохе, когда делали вдох, и на выдохе, когда делали выдох. Мы дышали все вместе, и наше общее молчание создавало вокруг мощное энергетическое поле. Такую тишину можно назвать «оглушающей», поскольку она очень выразительна. При такой тишине голоса птиц и звуки ветра слышны гораздо отчетливее. Перед этим я слышал и птиц, и ветер, но звучали они иначе, поскольку я еще не достиг настолько глубокой тишины.

Практика достижения тишины, помогающая освободиться от всякого внутреннего шума, достаточно проста. Выполняя соответствующие упражнения, каждый способен ее освоить. В состоянии «возвышенной тишины» вы можете гулять, сидеть, наслаждаться едой. В этом состоянии вы будете достаточно свободны для того, чтобы оценить все чудо жизни. В такой тишине вам становится доступным само исцеление, как душевное, так и физическое. Вы окажетесь способны быть, быть здесь и сейчас. Потому что вы станете по-

настоящему свободны: свободны от сожалений и страданий, связанных с прошлым; свободны от страхов и чувства неопределенности, связанных с будущим; свободны от всякого умственного пустозвонства. Достигать такого ощущения тишины в одиночку хорошо, а достигать его коллективно означает получать особенно исцеляющий и энергетически мощный эффект.

Звук без звука

Тишину часто описывают как отсутствие звука. Однако сама по себе тишина представляет собой мощный звук. Я вспоминаю, что, хотя во Франции зима 2014/15 года была не очень холодной, в Северной Америке стояли морозы. Температура временами опускалась ниже двадцати градусов Цельсия, и постоянно мели метели. Я видел фотографии Ниагарского водопада: вода не могла падать, она замерзала прямо на лету. Я был очень впечатлен этой картиной. Каскад воды остановился – вместе со звуком.

Около сорока лет назад я был в Таиланде, в Чиангмае, в общине молодых людей. Я жил в хижине, стоявшей у скалистого ручья. Там круглосуточно слышался звук падающей воды. Мне нравилось заниматься дыхательными упражнениями, стирать свое белье и даже забываться коротким дневным сном на камнях вокруг ручья. Где бы я ни находился, я слышал звук падающей воды. Днем и ночью я слышал один и тот же звук. Я смотрел на окружающие меня кусты и деревья и думал: «От самого своего рождения эти растения слышат этот звук. А если предположить, что он внезапно оборвется и они впервые услышат “звук отсутствия звука”, то есть тишину?» Только представьте себе это, если можете. Вода вдруг перестает бежать, и звук падающей воды, который окружающие растения слышали всю свою жизнь, днем и ночью, больше не существует. Подумайте о том, как удивятся эти растения, впервые услышав «звук отсутствия звука».

Пять настоящих звуков

Бодхисаттва – это буддистский термин, обозначающий существо, сострадающее людям и призванное облегчать их страдания. В буддизме часто упоминается бодхисаттва по имени Авалокитешвара, или бодхисаттва Выслушивающий и Всевидящий. Само имя Авалокитешвара означает существо, глубоко внимающее всем звукам мира.

Согласно буддистской традиции, Авалокитешвара способен улавливать все существующие на земле звуки. Он может также издавать пять различных звуков, исцеляющих мир. Если вы найдете внутри себя тишину, вы тоже услышите эти пять звуков.

Первый из них – Чудесный Звук, звук чуда жизни, взывающий к вам. Это звук пения птиц, звук падающего дождя и так далее.

Бог являет собой звук. Звук – это создатель Вселенной. Все начинается со звука.

Второй звук – звук Того, Кто Наблюдает за всем в Мире. Это звук тишины, звук выслушивания.

Третий звук – звук Брахмы, Бога творения. Это таинственный звук «ом», который имеет долгую историю в индийской духовной культуре. Считается, что звук «ом» обладает способностью создавать все в мире. В писаниях буддизма утверждается, что он создал космос, мир и вселенную. В Евангелии от Иоанна содержится та же идея: «В начале было Слово» (Ин. 1:1). Согласно самым старым индуистским текстам, Ведам, этим словом, создавшим мир, является слово «ом». В индийской ведической традиции оно конечное воплощение действительности, или Бог.

Многие современные астрономы пришли к вере в нечто подобное. Они искали начало времени и начало космоса и пришли к гипотезе, что в начале Вселенной был «большой громкий взрывоподобный звук».

Четвертым звуком является звук Поднимающегося Прилива. Он символизирует голос Будды. Учение Будды устраняет непонимания, бедствия и несчастья и способно все преобразовать. Оно всепроникающее и всемогущее.

Пятый звук – звук, Превосходящий Все Звуки Вселенной. Это звук скоротечности и непостоянства, напоминающий нам о том, что нельзя быть слишком привязанным к какому-то конкретному слову или звуку. Многие ученые представляют учение Будды сложным и трудным для понимания. Но Будда всегда говорил очень просто и не нагромождал слова. Поэтому, если какая-то часть его учения представляется сложной, это не подлинные слова Будды. Где бы вы ни были, вы везде способны услышать этот пятый звук. Даже если вы в тюрьме, вы можете услышать звук, Превосходящий Все Звуки Вселенной.

Предмет нашей самой большой заботы

Когда вам удастся усмирить весь шум внутри себя, когда вам удастся добиться «оглушающей тишины», тогда вы сможете расслышать внутри себя глубинный зов. Это ваше сердце пытается вам что-то сказать, но вы пока не в состоянии расслышать его, потому что ваш разум занят шумом. Этот шум отвлекал вас днем и ночью. Ваша голова была полна мыслей, особенно негативных.

В обычной жизни большинство из нас находится в погоне за комфортом – материальным и эмоциональным, и эти повседневные заботы отбирают все время. Мы очень заняты ими: как заработать достаточное количество денег, как обеспечить себе пропитание, жилье и другие материальные блага. Есть у нас и заботы эмоционального плана: любит ли нас какой-то конкретный человек, надежно ли наше положение на работе и так далее. Все эти вопросы заставляют нас волноваться почти постоянно. Мы озабочены тем, чтобы найти себе надежных друзей, но таких, с которыми не было бы сложно. Мы ищем в жизни то, на что мы могли бы положиться.

Подобным заботам, как материальным, так и духовным, мы уделяем девяносто девять процентов нашего времени. И это понятно: мы хотим удовлетворить повседневные потребности, потому что желаем чувствовать себя в безопасности. Но многие из нас озабочены тем, чтобы удовлетворять свои нужды сверх тех, что являются базовыми. Нашей физической безопасности ничто не угрожает, мы сыты, имеем крышу над головой и любящую семью. И все равно мы находимся в состоянии перманентного волнения.

Самая глубокая ваша забота, как и у большинства, – та забота, о которой вы даже еще не слышали. У каждого из нас заботы высшего порядка, не имеющие ничего общего с заботами материальными или эмоциональными. Что мы хотим от нашей жизни? Это принципиальный вопрос. Мы здесь, в настоящем. Но зачем мы здесь? Что представляет собой каждый из нас как индивидуум? Что мы хотим сделать с нашей жизнью? Это те вопросы, на которые обычно не хватает времени ответить.

И перечисленные вопросы не относятся к разряду сугубо философских. Если мы не в состоянии ответить на них, то мы не вправе рассчитывать на то, что достигнем умиротворенности, а значит, не будем получать от жизни радости, потому что радость приходит только с умиротворенностью. Многие полагают, что мы никогда не найдем ответов. Но если вы начнете практиковать осознанность, то услышите ответы внутри себя, потому что внутри вас будет тишина. Вы найдете ответы на некоторые вопросы и услышите глубинный зов вашего сердца.

Задавшись вопросом «Кто я?» и располагая некоторым временем и возможностью сосредоточиться, вы найдете поразительные ответы на него. Вы увидите, что являетесь продолжением своих предков. Они и ваши родители присутствуют во всех клетках вашего организма. Вы неотделимы от них. Если вы уберете из своего «я» предков, то от вашего «я» практически ничего не останется.

Вы, возможно, знаете, что состоите из нескольких элементов, например из воды. Если вы уберете воду из организма, то вас уже не останется. Вы состоите из земли. Если вы уберете элемент земли, от вас тоже ничего не останется. Вы состоите из воздуха. Воздух необходим: без него вы не выживете. Поэтому, если вы уберете из себя элемент воздуха, опять-таки от вас ничего не останется. И наконец, в вас есть элемент огня и света. Вы знаете, что сделаны из света. Без солнечного света ничто на Земле не способно произрастать. Если посмотреть дальше, то окажется, что вы состоите из Солнца, одной из самых больших звезд нашей галактики. Вы знаете, что Земля, как и вы, сделана из звезд. Вы – это звезды. В ясную ночь посмотрите на небо, и вы поймете, что являетесь звездами, светящими нам в ночи. Таким образом, вы не являетесь собой просто то маленькое тело, каким привыкли воспринимать себя.

Нет необходимости бежать

Осознанность дает вам внутреннее пространство и спокойствие, позволяющее заглянуть глубоко внутрь себя и понять, кем вы являетесь на самом деле и чего вы хотите от своей жизни. У вас больше нет необходимости гнаться за бессмысленными целями. Раньше вы бежали в поисках чего-то, поскольку считали, что это что-то имеет решающее значение для вашего ощущения мира и счастья. Вы заставляли себя добиваться достаточных условий для того, чтобы быть счастливым. Вы считали, что именно в настоящий момент у вас таких условий нет, поэтому у вас, как и у большинства других, выработалась привычка гнаться то за одним, то за другим. «Я не могу найти себе успокоения, я не могу остановиться и наслаждаться жизнью в данный момент, потому что для моего счастья мне нужно больше». Но таким образом вы просто душили в себе естественную радость жизни, которую предоставило вам ваше появление на свет. Жизнь полна чудес, включая чудесные звуки. Если вы можете существовать, если вы можете быть свободными, значит, вы можете быть счастливыми здесь и сейчас. Вам не за чем больше гнаться.

Практика осознанности очень проста. Вы останавливаетесь, вы дышите, и вы успокаиваете свой разум. Вы возвращаетесь к себе и наслаждаетесь тем, что каждый момент находитесь здесь.

Все радости жизни уже присутствуют здесь. Они зывают к вам. Если вы способны их услышать, то прекращайте гонку. Вам, как и всем нам, необходима тишина. Остановите шум в голове, чтобы насладиться поистине волшебными звуками жизни, к которым нужно прислушиваться. Тогда вы заживете своей настоящей и глубокой жизнью.

Глава 1

Диета из шума

Если только вы не живете отшельником высоко в горах и без электричества, скорее всего, вы в течение всего дня постоянно испытываете атаки шума и информации. Даже если никто с вами в данный момент не говорит и вы не слушаете радио, вокруг вас все равно существуют рекламные плакаты, телефонные звонки, электронные сообщения, СМИ, мониторы компьютеров, счета и другие средства распространения слов и звуков. Сегодня в аэропортах практически нереально найти хотя бы один уголок без телевизионной трансляции. Утром по дороге на работу многие не отрывают взгляд от СМС, сообщений в соцсетях и электронных игр.

Даже в те редкие моменты, когда к нам не поступает какая-нибудь звуковая или текстовая информация снаружи, наши мысли постоянно бегают по замкнутому кругу. Сколько минут в день вы проводите в настоящем спокойствии, если такие минуты вообще существуют?

Тишина очень важна для нас. Она нужна нам так же, как воздух. Она нужна нам так же, как свет нужен растениям.

Если ваш разум переполнен словами и мыслями, то для нас в нем нет места.

Люди, живущие в городах, уже привыкли к определенному уровню внешнего шума. Вокруг нас всегда кто-то кричит, шумит транспорт или гремит музыка. Постоянство присутствия в нашей жизни шума может породить даже необходимость в нем. У меня есть друзья, которые, уезжая за город или в центры медитации на неделю, в условиях отсутствия шума чувствуют себя непривычно. Тишина кажется им некомфортной, поскольку они привыкли к постоянному шуму.

Растения не растут без света; люди не дышат без воздуха. Все, что существует в мире, нуждается в пространстве для существования и роста.

Страх тишины

Иногда у меня складывается впечатление, что многие боятся тишины. Мы всегда что-то потребляем, чтобы заполнить внутреннее пространство: тексты, музыку, радио, телевидение или наши мысли. Если тишина и пустота так важны для нашего счастья, почему мы не позволяем им занимать больше места в нашей жизни?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=19217973&lfrom=201227127) 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.

Купить: <https://tn.knigapoisk.com/ru/tit-han/tishina-spokoystvie-v-mire-polnom-shuma-kupit>

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)