

# Мир в каждом шаге. Путь осознанности в повседневной жизни

**Автор:**

[Нат Тит](#)

Мир в каждом шаге. Путь осознанности в повседневной жизни

Нат Хан Тит

В этой книге великий духовный лидер и мастер дзен Тит Нат Хан рассказывает, как найти спокойствие и гармонию внутри себя при любых обстоятельствах. Медитативные практики и дыхательные упражнения, предложенные автором, помогут вступить на путь осознанности и стать счастливее. Тит Нат Хан также дает действенные рекомендации, как сознательно строить отношения с другими людьми и внешним миром со всей его красотой и несправедливостью.

Нат Хан Тит

Мир в каждом шаге. Путь осознанности в повседневной жизни

Thich Nhat Hanh

PEACE IS EVERY STEP

The Path of Mindfulness in Everyday Life

Научный редактор Ольга Турухина

Издано с разрешения Random House, a division of Penguin Random House LLC  
и литературного агентства Nova Littera SIA

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

© Thich Nhat Hanh, 1991. All rights reserved This translation is published  
by arrangement with Bantam Books, an imprint of Random House, a division  
of Penguin Random House LLC

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

\* \* \*

Эту книгу хорошо дополняют:

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

Марк Уильямс и Дэнни Пенман

Осознанная медитация (<http://litres.ru/8205778>)

Видьямала Берч и Дэнни Пенман

Шэрон Мельник

## Предисловие

Хотя попытки принести мир на землю через внутреннее изменение каждого человека трудны, это единственный путь к цели. Так я говорю везде, где оказываюсь, и радуюсь, когда вижу понимание среди непохожих друг на друга людей. Вначале мир должен возникнуть в душе каждого из нас. И я верю, что любовь, сострадание и альтруизм – его основа. Только тогда мы способны создавать атмосферу мира и гармонии вокруг себя. Она окружает нашу семью, знакомых, а в итоге – весь мир.

Если вы избрали указанный путь, то «Мир в каждом шаге» – ваш путеводитель. Тит Нат Хан начинает с обучения внимательности к дыханию и осознанию всех небольших действий, которые мы совершаем в повседневной жизни, а затем показывает, какие преимущества для преодоления и исцеления трудных психологических состояний человека дают осознанность и сосредоточенность. Наконец, Тит Нат Хан показывает связь между личным, внутренним миром – и миром на Земле. Это очень полезная книга. Она способна изменить жизнь отдельных людей и целого общества.

Далай-лама

\* \* \*

Сегодня утром, когда я медленно и осознанно прогуливался по зеленой дубовой роще, на горизонте восходило сияющее, красно-оранжевое солнце. Оно сразу вызвало в памяти образы Индии: там в позапрошлом году мы вместе с Тит Нат Ханом посещали места, где проповедовал Будда. Как-то раз, по дороге к пещере возле Бодх-Гаи, мы остановились в поле, окруженном рисовыми плантациями, и вспомнили стихотворение:

Мир в каждом шаге.

Лучистое красное солнце – это мое сердце.

Каждый цветок улыбается вместе со мной.

Как зелено и свежо все растущее.

Как прохладен ветер.

Каждый шаг – это мир.

Он направляет нас по бесконечной тропе к счастью.

В этих строках суть послания Тит Нат Хана: мир не существует вне нас, его нельзя найти или получить. Жить осознанно, замедляясь и наслаждаясь каждым вдохом, – это и есть мир. Он присутствует в каждом шаге, и если мы пойдем по такому пути, то под нашими стопами станут расцветать цветы, улыбаясь нам и желая счастливой дороги.

Я познакомился с Тит Нат Ханом в 1982 году на нью-йоркской конференции Reverence for Life. Я был едва ли не первым американским буддистом на его жизненном пути, и его поразило, что я выгляжу, одеваюсь и до некоторой степени действую так же, как послушники, с которыми он уже двадцать лет занимался во Вьетнаме. На следующий год мой учитель Ричард Бейкер Роси пригласил его посетить наш центр медитации в Сан-Франциско, и он с радостью откликнулся. Так начался новый этап в удивительной жизни смиренного монаха, в котором Бейкер Роси увидел свойства «облака, улитки и высокоорганизованного разума, способного обрести подлинный религиозный опыт».

Тит Нат Хан родился в центральной части Вьетнама в 1926 году. Он принял монашество в 1942 году в возрасте шестнадцати лет. Всего восемь лет спустя он стал сооснователем Ан-Куанга – буддийского института, центра духовной жизни Южного Вьетнама.

В 1961 году Тит Нат Хан отправился в Соединенные Штаты, чтобы учиться и преподавать сравнительное религиоведение в Колумбийском и Принстонском университетах. Но в 1963-м ему пришла телеграмма от вьетнамских монахов с просьбой вернуться домой и помочь им противостоять войне, разразившейся после падения режима Нго Динь Зьема. Он немедленно вернулся на родину

и стал одним из руководителей едва ли не величайшего мирного движения сопротивления XX века, полностью основанного на идеях Махатмы Ганди.

В 1964 году совместно с группой университетских профессоров и студентов Тит Нат Хан основал во Вьетнаме Молодежную школу социальных услуг. Американские СМИ окрестили ее «маленьким Корпусом мира». Ее последователи отправлялись в провинцию и основывали там школы и больницы, а впоследствии восстанавливали разбомбленные деревни. К моменту падения Сайгона[1 - Падение Сайгона – захват города Сайгона, столицы Южного Вьетнама, силами Народной армии Вьетнама и Национального фронта освобождения Южного Вьетнама, произошедшее 30 апреля 1975 года. Это сражение ознаменовало конец Вьетнамской войны и начало переходного периода, ведущего к объединению Вьетнама в социалистическую республику. Прим. ред.] в работе школы были задействованы более десяти тысяч монахов, монахинь и социальных работников. В том же году Тит Нат Хан помог основать издательство La Voï Press, ставшее впоследствии одним из лучших в стране. Он издал ряд книг, а также работал главным редактором официального печатного органа Объединенной буддийской церкви. Оба эти канала Тит Нат Хан использовал, чтобы призвать все стороны вьетнамского конфликта к миру. Неслучайно он постоянно испытывал давление цензуры обеих враждующих сторон.

В 1966 году по настоянию монашеской общины он принял приглашение Fellowship of Reconciliation[2 - Fellowship of Reconciliation – объединение религиозных организаций, исповедующих ненасильственный путь решения конфликтов. Прим. ред.] и Корнелльского университета и приехал в США, «чтобы рассказать о чаяниях и страданиях вьетнамского народа, лишенного права голоса» (газета New Yorker от 25 июня 1966 года). Его время было расписано по минутам: выступления, встречи... И везде он убеждал прекратить огонь и перейти к переговорам. Мартин Лютер Кинг был так тронут поступками Тит Нат Хана, что выдвинул его на Нобелевскую премию мира 1967 года, сказав: «Я не знаю никого более достойного Нобелевской премии мира, чем смиренный монах из Вьетнама». Во многом благодаря влиянию Тит Нат Хана Кинг и сам публично высказался против войны на их совместной пресс-конференции в Чикаго.

Томас Мертон, известный католический монах и мистик, впервые увидев Тит Нат Хана у себя в Гефсиманском монастыре под Луисвиллем, сказал ученикам: «Даже то, как он открыл дверь и вошел, свидетельствует о глубине его

личности. Вот настоящий монах». Мертон написал статью «Брат мой Нат Хан». Она стала страстным призывом прислушаться к предложениям Тит Нат Хана о прекращении огня и поддержать его мирные инициативы. В Вашингтоне Тит Нат Хан встретился с сенаторами Джеймсом Фулбрайтом и Робертом Кеннеди, министром обороны Робертом Макнамарой и другими политиками, после чего отправился в Европу, чтобы пообщаться с несколькими главами государств и высшими духовными лицами католической церкви. В попытках добиться сотрудничества католиков и буддистов в деле прекращения войны во Вьетнаме он проявил такое упорство, что был удостоен двух аудиенций Папы Римского Павла VI.

В 1969 году по просьбе Объединенной буддийской церкви Вьетнама Тит Нат Хан отправил на мирные переговоры в Париже делегацию буддистов. После подписания мирного договора в 1973 году ему было запрещено возвращаться во Вьетнам, и он основал небольшую общину под названием «Сладкий картофель» в паре сотен километров к юго-западу от Парижа. В 1976–1977 годах Тит Нат Хан организовал кампанию по спасению терпящих бедствие в Сиамском заливе, но вынужденно прервал ее из-за враждебного отношения властей Таиланда и Сингапура. Следующие пять лет он пребывал в своей общине: медитировал, читал, писал, переплетал книги, возделывал сад и иногда принимал посетителей.

В июне 1982 года Тит Нат Хан посетил Нью-Йорк, а некоторое время спустя основал под городом Бордо Сливовую деревню – крупный ретритный центр для изучения духовных практик, расположенный среди виноградников и полей пшеницы, кукурузы и подсолнечника. С 1983 года он каждые два года предпринимал поездки в Северную Америку, где вел занятия по духовной практике и читал лекции, посвященные внимательности и социальной ответственности, ведущими к «созданию мира в тот самый момент, когда мы живем».

Хотя Тит Нат Хан не имел права посещать родную страну, по Вьетнаму распространялись самиздатовские копии его книг. Присутствие учителя также ощущалось благодаря последователям и коллегам по всему миру, исповедовавшим его учение и неустанно работавшим над улучшением положения бедствующего народа Вьетнама. Эти люди тайно снабжали едой нищие семьи и организовывали акции в помощь писателям, художникам и монахам. Они также оказывали материальную и духовную поддержку беженцам в лагерях Таиланда, Малайзии и Гонконга, в частности спасая их

от насильственной репатриации.

Сегодня Тит Нат Хан остается одним из величайших духовных учителей. В обществе, живущем на высоких скоростях и следующем законам эффективности и материальной успешности, он способен научить других действовать спокойно, мирно и осознанно. Вот что поражает и привлекает в нем жителей Запада. И хотя учение его очень просто, слова отражают глубину понимания жизни, достигнутую медитациями, буддийскими практиками и опытом работы по всему миру.

Методика Тит Нат Хана основана на осознанном дыхании. Это очень просто: стоит лишь до конца прочувствовать каждый вдох. Однако в результате приходит осознанность каждого действия в повседневной жизни. Медитация, говорит Тит Нат Хан, возможна не только в особых условиях. Осознанное мытье посуды столь же сакрально, как коленопреклонение или возжигание благовоний. Тит Нат Хан утверждает, что когда мы улыбаемся, в нашем теле расслабляются сотни мышц (он называет это «йогой рта»). И действительно, недавние исследования доказали, что при мимическом выражении радости наша нервная система получает импульсы, аналогичные подлинному счастью. Мир и радость, напоминает Тит Нат Хан, всегда доступны, если только мы сможем перестать беспокоиться на время, достаточно, чтобы вернуться в настоящее и заметить синеву неба, улыбку ребенка и красоту рассвета: «Если мы пребываем в мире, в счастье, то улыбаемся, и все наше окружение становится лучше благодаря нашему внутреннему миру».

«Мир в каждом шаге» – книга напоминаний. В скоростной жизненной гонке мы часто теряем связь с миром, а ведь он всегда с нами. Творчество Тит Нат Хана берет начало в его способности использовать в свою пользу ситуации, обычно раздражающие людей, вызывающие напряжение. Звонок телефона для него – сигнал, призывающий вспомнить о подлинной человеческой сущности. Грязная посуда, запрещающий сигнал светофора, пробки на дорогах – все это наши духовные друзья на пути к осознанности. Глубинное ощущение удовлетворенности, всепоглощающая радость и целостность всегда рядом с нами – так же близко, как следующий осознанный вдох и улыбка. Мы можем создать мир прямо здесь и сейчас.

«Мир в каждом шаге» собран из лекций Тит Нат Хана, его опубликованных и неопубликованных текстов, а также дружеских бесед с различными людьми. Сборник составлен группой друзей – Терезой Фицджеральд, Майклом Кацем,

Джейн Хиршфилд и мною – в тесном сотрудничестве с учителем Нат Ханом и с Лесли Мередит, нашим внимательным, придирчивым и понимающим редактором из издательства Bantam. Особой признательности заслуживает Марион Трипп, написавшая «Поэму одуванчика».

Эта книга – наиболее полное и ясное послание великого бодхисаттвы[3 - Бодхисаттва – просветленное существо, которое приняло решение не покидать круговорота перерождений для того, чтобы наставлять и поддерживать на духовном пути непросветленных живых существ, до тех пор, пока все они не достигнут освобождения. Прим. ред.], посвятившего свою жизнь просвещению. Учение Тит Нат Хана вдохновляет и дает конкретные навыки обретения мира. Я надеюсь, что читатель получит от этой книги такое же удовольствие, какое получили мы, работая над ней.

Арнольд Котлер[4 - Арнольд Котлер прошел обучение и принял посвящение в центрах дзен-буддизма Сан-Франциско и Тассахары в период с 1969 по 1984 год. Основатель и редактор издательской компании Parallax Press в Беркли, выпускающей книги и аудиоматериалы по внимательности и социальной ответственности, в том числе работы Тит Нат Хана.]

Часть первая

Дыши: ты жив!

Двадцать четыре совершенно новых часа

Каждый день, просыпаясь, мы обретаем двадцать четыре совершенно новых часа для жизни. Какой драгоценный дар! Мы можем прожить эти двадцать четыре часа так, чтобы они принесли нам и другим людям мир, радость и счастье.

Мир существует здесь и сейчас, в нас самих и во всем, что мы видим и делаем. Вопрос в том, находимся ли мы в контакте с ним. Не нужно далеко уезжать, чтобы полюбоваться голубым небом. Не требуется покидать город или даже уходить со своей улицы, чтобы встретиться глазами с очаровательным малышом. Источником радости способен стать даже воздух, которым мы дышим.

Мы можем улыбаться, дышать, ходить и есть так, чтобы сохранять связь с всегда доступным нам избытком счастья. Мы отлично умеем готовиться к жизни, но не очень хорошо умеем жить. Мы знаем, как отдать десять лет жизни получению диплома, и готовы много и долго трудиться, чтобы иметь хорошую работу, или автомобиль, или дом... и так далее. Но мы с трудом вспоминаем, что здесь и сейчас мы живы – или что действительно живы только здесь и сейчас. Каждый вдох, каждый шаг может быть наполнен миром, радостью и спокойствием. Нужно лишь осознанно жить в настоящем.

Эта маленькая книга – словно напоминание, что счастье возможно только сейчас. Конечно, планирование будущего – часть жизни. Но даже оно возможно только сейчас. Эта книга – приглашение вернуться в настоящее и обрести мир и радость. Я предлагаю вам свой опыт и несколько приемов: они могут оказаться полезны. Но, пожалуйста, желая обрести мир, не ждите, когда книга будет дочитана. Мир и счастье доступны в любой момент. Мир – в каждом шаге. Мы пойдем, взявшись за руки. В добрый путь!

У одуванчика – моя улыбка

Улыбка – ребенка или взрослого – очень важна. Если повседневность не отучила нас улыбаться, если мы способны на умиротворение и счастье, то от этого лучше не только нам самим, но и всем остальным. Если мы уже поняли, как надо жить, – что может быть лучше, чем начать день с улыбки? Она подтверждает, что мы поддерживаем осознанность и готовы жить в мире и радости. Источник искренней улыбки – пробужденный разум.

Как не забыть улыбнуться, когда просыпаешься? Может быть, стоит оставить напоминание (веточку, листок, картинку или несколько воодушевляющих слов) на окне или над постелью, чтобы взгляд падал на них, как только вы проснетесь. Освоив практику улыбки, вы больше не будете нуждаться в напоминании.

Вы начнете улыбаться, как только услышите пение птиц или увидите лучи солнца, струящиеся сквозь окно. Улыбка поможет встретить новый день с добротой и пониманием.

Когда я вижу улыбающегося человека, то сразу чувствую: вот сейчас он живет осознанно. Знаете эту полуулыбку, искусно изображенную творцами бесчисленных живописных полотен и статуй? Уверен, она же играла на лице скульпторов или живописцев во время работы. Разве можно представить, что подобное выражение лица художник мог сотворить в гневе? Улыбка Моны Лизы очень легкая – всего лишь намек. Но даже ее достаточно, чтобы расслабить мышцы лица, устранить тревоги и снять усталость. Даже не до конца раскрывшийся бутон улыбки на губах питает осознанность и чудесным образом успокаивает. Улыбка возвращает мир, а ведь мы полагали, что давно его утратили.

Улыбка приносит счастье нам самим и окружающим. Даже потратив много денег на подарки всей семье, мы не сможем купить ничего, что дало бы близким столько счастья, как дар нашей осознанности и улыбки. Это бесценно – и ничего не стоит. В конце ретрита[5 - Ретрит – (от англ. «retreat» – «уединение» или «уединенное место») – в традиционном понимании период затворничества для интенсивного выполнения определенных духовных практик. Однако сейчас ретритом часто называют не только индивидуальную духовную практику в уединении, но и различные коллективные мероприятия: совместные практики или даже просто учения, проводимые буддийскими учителями, которые могут продолжаться от одного дня до нескольких недель и не подразумевать удаления от мирской жизни: после сессии учений ученик может вернуться к своим обычным делам. Прим. ред.] в Калифорнии одна участница написала такое стихотворение:

Я потеряла улыбку,

Но не стоит беспокоиться.

Она у одуванчика.

Если вы потеряли улыбку, но способны заметить, что ее для вас сохранил одуванчик, еще не все потеряно. У вас достаточно внимательности, чтобы заметить у него вашу улыбку. Нужно просто осознанно вдохнуть раз или два – и она вернется. Одуванчик – один из ваших друзей. Он рядом, он верен вам и сохранит улыбку для вас.

На самом деле вашу улыбку хранит все вокруг. Вы никогда не остаетесь в одиночестве. Надо лишь принять помощь и поддержку, ведь они везде: вокруг и внутри вас. Как девушка, увидевшая, что ее улыбку хранит одуванчик, вы можете осознанно дышать и вновь обрести улыбку.

## Осознанное дыхание

Существует целый ряд дыхательных техник; их можно использовать, чтобы сделать свою жизнь ярче и радостнее. Первое упражнение очень легкое. Вдыхая, говорите себе: «Вдыхая, я знаю, что вдыхаю». Выдыхая, говорите: «Выдыхая, я знаю, что выдыхаю». Вот и все. Вы осознаете вдох как вдох, а выдох как выдох. Не нужно даже произносить фразы полностью, достаточно двух слов: «вдох» и «выдох». Этот прием способен помочь сосредоточиться на дыхании. Постепенно дыхание, а за ним разум и тело, обретут спокойствие и мир. Несложно, правда? И всего за несколько минут можно ощутить результат.

Вдыхать и выдыхать и необходимо, и приятно. Дыхание связывает тело и разум. Иногда разум занят чем-то одним, а тело другим, и они оказываются разделены. Сосредоточившись на дыхании – вдох-выдох, – мы вновь соединяем их и становимся единым целым. Осознанное дыхание восстанавливает нашу целостность.

Для меня осознанное дыхание – радость, от которой нельзя отказаться. Я ежедневно практикую его. У себя в комнате для медитации я написал каллиграфическим почерком: «Дыши: ты жив!» Дыхания и улыбки достаточно, чтобы сделать нас счастливыми: когда мы дышим осознанно, то полностью обновляемся и встречаемся с жизнью здесь и сейчас.

## Настоящий момент прекрасен

Мы все так заняты, и осознанное дыхание, даже время от времени, – огромное богатство. Можно практиковать его не только в комнате для медитации, но и в офисе или дома, в машине, в автобусе – словом, в любом месте и в любое

время дня.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (<http://www.litres.ru/nat-han-tit/mir-v-kazhdom-shage-put-osoznannosti-v-povsednevnoy-zhizni/?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.

notes

Сноски

1

Падение Сайгона – захват города Сайгона, столицы Южного Вьетнама, силами Народной армии Вьетнама и Национального фронта освобождения Южного Вьетнама, произошедшее 30 апреля 1975 года. Это сражение ознаменовало конец Вьетнамской войны и начало переходного периода, ведущего к объединению Вьетнама в социалистическую республику. Прим. ред.

2

Fellowship of Reconciliation – объединение религиозных организаций, исповедующих ненасильственный путь решения конфликтов. Прим. ред.

3

Бодхисаттва – просветленное существо, которое приняло решение не покидать круговорота перерождений для того, чтобы наставлять и поддерживать на духовном пути непросветленных живых существ, до тех пор, пока все они не достигнут освобождения. Прим. ред.

4

Арнольд Котлер прошел обучение и принял посвящение в центрах дзен-буддизма Сан-Франциско и Тассахары в период с 1969 по 1984 год. Основатель и редактор издательской компании Parallax Press в Беркли, выпускающей книги и аудиоматериалы по внимательности и социальной ответственности, в том числе работы Тит Нат Хана.

5

Ретрит – (от англ. «retreat» – «уединение» или «уединенное место») – в традиционном понимании период затворничества для интенсивного выполнения определенных духовных практик. Однако сейчас ретритом часто называют не только индивидуальную духовную практику в уединении, но и различные коллективные мероприятия: совместные практики или даже просто учения, проводимые буддийскими учителями, которые могут продолжаться от одного дня до нескольких недель и не подразумевать удаления от мирской жизни: после сессии учений ученик может вернуться к своим обычным делам. Прим. ред.

----

Купить: <https://tn.knigapoisk.com/ru/nat-tit/mir-v-kazhdom-shage-put-osoznannosti-v-povsednevnoy-zhizni-kupit>

Текст предоставлен ООО «ИТ»

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