

Тит Нат Хан



Мир  
в каждом  
шаге

Путь осознанности  
в повседневной жизни

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	11
-------------------	----

## **Часть первая**

### **Дыши: ты жив!**

Двадцать четыре совершенно новых часа .....	23
У одуванчика — моя улыбка .....	25
Осознанное дыхание .....	28
Настоящий момент прекрасен .....	30
Меньше думайте .....	32
Укрепляйте осознанность в каждый момент .....	34
Сидите где угодно .....	38
Сидячая медитация .....	40
Звоночки внимательности .....	43
Печенье из детства .....	46
Мандариновая медитация .....	48
Причастие .....	50
Едим внимательно .....	52

Мытье посуды .....	56
Медитация при ходьбе .....	58
Телефонная медитация .....	61
Медитация водителя .....	63
Дефрагментация .....	67
Дышать и косить .....	69
Бесцельность .....	71
Наша жизнь — произведение искусства .....	73
Надежда как препятствие .....	76
Цветочные прозрения .....	78
Комната для дыхания .....	81
Продолжаем путешествие .....	85

## Часть вторая

### Трансформация и исцеление

Река чувств .....	89
Операции не требуется .....	91
Трансформация чувств .....	93
Внимательность к гневу .....	97
Колотить подушку .....	100
Медитация в ходьбе при гневе .....	102
Как сварить картошку .....	104
Корни гнева .....	106
Внутренние образования .....	108
Совместная жизнь .....	112
Таковость .....	114
Взгляни на ладонь .....	116
Родители .....	117
Поливайте здоровые семена .....	121

Что так? .....	125
Обвинения не помогают.....	127
Понимание.....	129
Истинная любовь .....	130
Медитация на сострадании .....	132
Медитация на любви .....	135
Медитация объятий .....	137
Инвестиции в друзей.....	139
Обнять внука — великая радость .....	140
Сообщество внимательной жизни .....	141
Внимательность должна быть активной.....	144

### **Часть третья**

#### **Мир в каждом шаге**

Взаимобытие .....	149
Цветы и мусор.....	151
Борьба за мир .....	154
Не двое .....	156
Залечить раны войны .....	158
Солнце-сердце.....	161
Смотреть вглубь.....	163
Искусство внимательной жизни .....	165
Укрепление осознанности.....	168
Любовное письмо политику.....	170
Гражданственность.....	172
Экология разума .....	175
Корни войны .....	177
У нас много черешков.....	179
Все мы связаны друг с другом.....	182

Примирение .....	184
Зови меня настоящими именами .....	187
Страдание питает сострадание.....	191
Любовь в действии .....	193
Река .....	197
Войдя в XXI век.....	200

# 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 изобилием счастья. Мы отлично умеем готовиться к жизни,

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

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\* в Калифорнии одна участница написала такое стихотворение:

---

\* Ретрит — (от англ. «retreat» — «единение» или «единенное 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.*

*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.

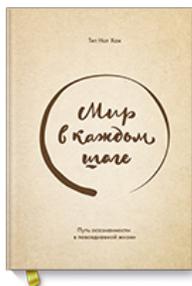
# Осознанное дыхание

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.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

