

БЕС СТРА ШИЕ

Мудрость,
которая позволит
вам пережить
бурю

Тит Нат
ХАН

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение: бесстрашие	11
Давным-давно	17
Практика: разговор со своим внутренним ребенком	22
Первородный страх	25
Не бояться прошлого	27
Размышлять о будущем без страха	29
Примирение с прошлым	31
Практика: принятие своих предков	36
Освобождение от страха перед будущим: пять напоминаний	39
Старение заложено во мне природой. Я не могу избежать старения	40
Слабое здоровье заложено во мне природой. Я не могу избежать болезней	41
Смерть заложена во мне природой. Я не могу избежать смерти	43
Самые дорогие мне люди и вещи когда-нибудь изменятся	44
Я наследую результаты действий своего тела, речи и ума. Мои действия являются моим продолжением	47
Направить внимательность на семена страха	48
Нет ни прихода, ни ухода	51
Настоящее свободно от страха	53
Зарытое сокровище	54

Здесь и сейчас	56
Два измерения реальности	57
Природа не-рождения и не-смерти	60
Нет ни прихода, ни ухода	61
Непостоянство	62
Ценить место, где мы находимся	65
Почувствовать твердую землю	66
Упражнение: дыхание в настоящем	67
Дар бесстрашия	68
Дурман	69
Природа взаимодействия	70
История Анатхапиндики	72
Сила внимательности	79
Культивация энергии внимательности	82
Взять внимательность с собой	84
Учимся останавливаться	87
Медитация как питание	91
Единство тела и ума	91
Спокойствие во время бури	93
Страх наносит визит	94
Дыхание животом	95
Пережить бурю	96
Эмоции — это просто эмоции	96
Трансформация страха вокруг нас	99
Страх терроризма	100
Революция сострадания	101
Семена терроризма	103

Сострадательное слушание	103
Сердце — это мост	105
Восстановление общения	106
Синее небо над облаками	109
Сообщество — это наше тело	112
Сообщество оберегает нас	113
Трансформируя страх в любовь: четыре мантры	117
Мантра для предложения своего присутствия	118
Мантра для признания близкого человека	119
Мантра для облегчения страданий	120
Мантра для просьбы о помощи	121
Начните с себя	122
Противоположность страха	125
Глубокое слушание и любящая речь	126
Идти вместе с сангхой	129
Коллективная внимательность	130
Сангха Будды	131
Создание своей сангхи	135
Практики трансформации страха	137
Освободить тело и чувства от страха: восемь простых техник внимательности	137
Трансформация корней страха в уме: восемь дыхательных упражнений	151
Глубокое расслабление для трансформации страха и стресса	161
Медитация метты: да освободимся мы от страха	166
Практика метты	167

ВВЕДЕНИЕ: БЕССТРАШИЕ

Жизнь каждого из нас наполнена и чудесными, и тяжелыми событиями. Но даже в моменты огромной радости многие испытывают страх. Мы боимся, что счастливые дни закончатся, что мы не получим желаемое, потеряем самое дорогое или попадем в опасную ситуацию. Мысль о том, что когда-нибудь тело откажет, наполняет нас самым большим страхом. Вот почему даже при всех условиях для счастья мы не чувствуем себя счастливыми.

Мы считаем, что станем счастливее, если отбросим страх. Нам некомфортно при мыслях о пугающих вещах, поэтому мы отгоняем их: «Нет, я не хочу думать об этом». Мы пытаемся игнорировать страх, но он не исчезает.

Единственный способ освободиться от страха и почувствовать себя по-настоящему счастливым — признать страх и заглянуть в его источник. Вместо того чтобы убежать от страха, мы можем пригласить его в свое сознание и взглянуть на него ясным и глубоким взглядом.

Мы боимся тех вещей внутри себя, которые не поддаются контролю. Мы беспокоимся из-за возможных болезней, старения и утраты самого ценного. Пытаемся покрепче ухватиться за то, что для нас важно: должность, собственность, близких людей. Но страх не уходит. Когда-нибудь нам придется все отпустить. Ничего из этого мы не сможем взять с собой.

Порой нам кажется, что страхи исчезнут, если их игнорировать. Но запрятанные глубоко в подсознание беспокойство и тревоги продолжают негативно влиять на нас и лишь усугубляют печаль. Мы боимся беспомощности. Но у нас есть силы, чтобы взглянуть на то, что нас пугает, и тогда страх перестанет контролировать нас. Мы способны трансформировать свой страх. Практика жизни в настоящем моменте, которую мы называем *внимательностью*, придает смелости. Мы сможем взглянуть на свои страхи, и они перестанут довлеть над нами. Быть внимательным — значит посмотреть вглубь, прикоснуться к истинной природе взаимодействия и понять, что еще не все потеряно.

Однажды во время Вьетнамской войны я оказался на пустом аэродроме высоко в горах Вьетнама. Я направлялся на север страны, чтобы оценить ситуацию с наводнением и помочь его жертвам. Ситуация не терпела отлагательств, и мне пришлось лететь на военном самолете, какие использовали для перевозки одеял и одежды. Пока я ожидал самолета, ко мне подошел американский офицер. Он тоже ждал самолет.

Мы были одни на аэродроме. Офицер казался совсем юным. Мне стало его жаль. Для чего он оказался здесь — убивать или быть убитым? Испытывая сострадание, я сказал ему: «Наверное, вы очень боитесь Вьетконга» (так назывался вьетнамский коммунистический отряд партизан). К сожалению, я был неопытным — мои слова мгновенно пробудили семена страха в офицере. Он схватился за пистолет и спросил меня: «Вы из Вьетконга?»

Перед тем как отправиться во Вьетнам, офицеры американской армии усваивали, что любой человек в этой стране может быть вьетконговцем. Страх поселился в каждом американском солдате: любой ребенок или монах мог быть партизаном вражеского отряда. Солдаты знали это и видели врагов повсюду. Я хотел выразить сострадание к офицеру, но, как только он услышал слово «Вьетконг», его захлестнул страх, заставивший схватиться за оружие.

Я знал, что нужно сохранять полное спокойствие. Я начал практиковать глубокое дыхание и затем сказал: «Нет, я жду самолет в Дананг. Там я собираюсь оценить масштабы наводнения и помочь людям». Огромное сострадание, которое я испытывал к офицеру, прозвучало в моем голосе. Я также добавил, что война повлекла множество жертв — не только среди вьетнамцев, но и среди американцев. Мужчина успокоился, и мы смогли поговорить. Я был в безопасности благодаря ясности сознания и спокойствию. Если бы

я поддался страху, офицер убил бы меня, повинуюсь тому же чувству. Но не стоит думать, что опасность приходит только извне. Она таится внутри. Если мы не признаем это, мы навлечем на себя неприятности.

Все мы испытываем страх. Но, заглянув внутрь него, мы освободимся от его тисков и ощутим радость. Страх заставляет нас концентрироваться на прошлом или тревожиться о будущем. Но, признав страх, мы поймем, что сейчас у нас все в порядке. Прямо сейчас, сегодня, мы живы и наше тело по-прежнему прекрасно *работает*. Глаза по-прежнему видят чудесное небо. Уши по-прежнему слышат голоса близких людей.

Чтобы взглянуть в глаза страху, мы должны сперва пригласить его в свое осознание, не осуждая себя, и спокойно признать, что боимся. Одно это признание уже способно принести огромное облегчение. Усмирив страх, мы можем с любовью принять его и проанализировать причину его возникновения. Как только мы осознаем происхождение своих тревог и опасений, нам удастся отпустить их. Наш страх возник из-за того, что происходит сейчас? Или же это давний страх из детства, который мы до сих пор храним в себе? Вступив в диалог со страхом, мы понимаем, что всё еще живы, что у нас есть много вещей, которыми мы дорожим и наслаждаемся. Если мы не подавляем свой страх, а управляем им, то можем наслаждаться солнечным светом, туманом, воздухом и водой. Если мы взглянем вглубь своего страха и поймем его, то сможем прожить достойную жизнь.

Наш самый большой страх связан с тем, что после смерти мы перестанем существовать. Чтобы освободиться от него, мы должны глубоко заглянуть в изначальное измерение и увидеть нашу подлинную природу не-рождения и не-смерти. Необходимо избавиться от идеи, что мы представляем собой тело, которое однажды умрет. Когда мы увидим себя как нечто большее, чем физическое тело, когда поймем, что не появляемся из ниоткуда и не исчезаем в небытии, мы освободимся от страха.

Будда был человеком, и тоже знал страх. Но поскольку он ежедневно практиковал внимательность и приглядывался к своему страху, сталкиваясь с неизвестным, то принимал его мягко и спокойно. По легенде, Будда прогуливался по роще, когда внезапно перед ним возник Ангулимала, известный разбойник и убийца. Ангулимала потребовал, чтобы Будда остановился, но тот продолжил спокойно и медленно идти. Разбойник догнал его, желая узнать, почему он не остановился. Будда ответил: «Ангулимала, я давно уже остановился. Это ты не остановился». Он продолжил: «Я перестал приносить страдания другим живым существам. Все хотят жить. Все боятся смерти. Мы должны воспитывать в себе чувство сострадания и защищать жизнь всех живых существ». Ангулималу поразили эти слова, и он захотел узнать больше. К концу беседы Ангулимала дал клятву отказаться от насилия и решил стать монахом.

Как Будде удалось оставаться спокойным и расслабленным при встрече с убийцей? Хотя это исключительная ситуация, каждый из нас так или иначе сталкивается со страхами. Ежедневная практика внимательности невероятно полезна. Начав работать со своим дыханием, своим осознанием, мы научимся принимать любые вызовы, которые бросит нам жизнь.

Бесстрашие — не только возможная, но и высшая форма радости. Перестав бояться, вы освобождаетесь. Если когда-нибудь в самолете пилот объявит, что мы терпим крушение, я начну практиковать внимательное дыхание. Надеюсь, и вы сделаете то же самое, получив плохие известия. Но не ждите критического момента, чтобы начать трансформировать свой страх и жить внимательно. Никто не подарит вам бесстрашие. Даже если бы рядом сидел Будда, он не смог бы наделить вас этим качеством. Вы должны осознать это сами и постоянно практиковаться. Тогда вы будете знать, что делать в случае трудностей.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



Mifbooks



Mifbooks



Mifbooks