

Гармония
и свобода —
здесь
и сейчас

**Искусство
жить**

Тит Нат Хан

Искусство жить. Гармония и свобода — здесь и сейчас

Оригинальное название:

The Art of Living. Peace and Freedom in the Here and Now

Автор: Тит Нат Хан

Год издания: 2020

Количество страниц: 209

Время прочтения: 3–4 часа

Сложность темы:

для любого уровня подготовки

Купить книгу в магазине «МИФ»:

<https://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/iskusstvo-zhit/>

Книги по теме:

- [Марк Уильямс, Дэнни Пенман «Осознанность»](#)
- [Тит Нат Хан «Мир в каждом шаге»](#)
- [Леонард Корен «Ваби-саби»](#)
- [Джамиль Заки «На стороне добра»](#)

О книге

Книга о том, как с помощью осознанности ответить на самые сложные жизненные вопросы и обрести свободу и счастье.

Один из главных духовных лидеров современности Тит Нат Хан впервые представляет семь практик сосредоточения, которые помогут испытать пробуждение и переместиться в реальность. Вы начнете ценить то, что имеете, и сможете обрести настоящее счастье здесь и сейчас. Эти практики научат ценить свое время, помогут помириться с близкими людьми и трансформировать страдания в любовь и понимание. Это и есть искусство жизни.

Книга подготовлена учениками Тая и включает его воззрения на искусство внимательной жизни, которые он излагал в своих выступлениях. Она сочетает мудрость учения Будды и полубившийся читателям всего мира стиль Тит Нат Хана. С помощью практик и идей, изложенных в ней, вы сможете более глубоко и осознанно проживать каждый момент жизни, находя счастье, понимание и любовь там, где вы есть.

Для кого

Для тех, кто интересуется темой осознанности.

Для всех, кто хочет стать счастливее и спокойнее, обрести гармонию.

Для тех, кто любит книги Тит Нат Хана.

Об авторе

Тит Нат Хан — дзен-буддийский монах из Вьетнама, настоятель буддийского медитативного центра, автор более 100 книг по буддизму, медитации и осознанности. Родился в 1926 году. Занимался благотворительностью и социальной деятельностью в Хошимине, преподавал в ведущих американских университетах, выдвигался на получение Нобелевской премии мира. В 2014 году попал в список 100 самых влиятельных духовных лидеров под номером 4 (после Далай-ламы, Экхарта Толле и папы римского Франциска). Также попадал в ТОП-3 этого рейтинга в предыдущие годы.

5 причин прочитать эту книгу

1 Мудрые советы от одного из величайших духовных лидеров.

2 Простые практики для развития осознанности.

3 Расскажет, как избавиться от беспокойства и тревожных мыслей.

4 Поможет пережить смерть близких и другие тяжелые события.

5 Научит находить любовь и счастье, где бы вы ни были.

Голубая планета

Человек не видит Землю со стороны и поэтому не осознает, насколько она прекрасна. Но из космоса наша голубая планета представляется совершенно необыкновенной, похожей на рай. Первые астронавты, ступившие на поверхность Луны, восхищенно наблюдали за тем, как Земля поднимается над пустынным лунным горизонтом. С большого расстояния она похожа на огромный живой организм поразительной красоты, вызывающий чувство любви и восхищения.

На этой планете, кажущейся издалека такой маленькой, живут миллиарды людей, жизнь которых наполнена радостью и печалью. Наша прекрасная голубая планета хрупка и беззащитна перед жестокостью, войнами, голодом и экологическими катастрофами. Но, несмотря на это, она драгоценна для людей, потому что неповторима. Один астронавт сказал: «Мы отправились на Луну техниками, а вернулись гуманистами».

Как и все живые существа на Земле, люди всегда искали для себя идеальные условия, в которых они смогли бы раскрыть свой потенциал. Речь идет не просто о выживании: мы хотим жить. Но что это означает? И что происходит, когда мы умираем? Есть ли жизнь после смерти? Существует ли реинкарнация? Встретимся ли мы со своими близкими снова? Есть ли у нас душа, которая в конце земного пути попадет в рай

или перейдет в нирвану? Эти вопросы, невысказанные или произнесенные вслух, волнуют каждого.

Где же искать ответы на столь важные вопросы? Там, где есть доказательства. Речь идет не о вере или убеждениях, а о принципах глубокого видения. Медитация позволяет увидеть то, что скрыто от поверхностного взгляда, и в первую очередь ошибочные представления, которые лежат в основе наших страданий.

) Избавившись от неверных воззрений, мы овладеем
(искусством счастливой и свободной жизни.

Три двери освобождения

Прежде всего необходимо отказаться от идеи нашей обособленности от мира. Мы думаем, что каждый из нас обладает отдельным «я», которое, родившись однажды и пройдя свой земной путь, в какой-то момент должно умереть. Из-за этого ложного воззрения мы причиняем боль не только себе, но и окружающим и наносим вред нашей драгоценной планете.

Кроме того, мы представляем себя как тело, которое после смерти исчезнет. Это ошибочное воззрение не позволяет нам осознать свою связь с окружающим миром и тот факт, что мы продолжаем существовать после смерти.

И, наконец, мы убеждены в том, что объекты наших стремлений — счастье, рай или любовь — недостижимы и находятся в далеком будущем. Однако на самом деле все это можно найти в себе прямо сейчас.



Освободиться от неверных воззрений помогут три фундаментальные практики: сосредоточение на пустоте, беззнаковости и бесцельности. Они известны как «три двери освобождения».

Освоив эти практики, мы обретем силу, необходимую для того, чтобы освободиться от ошибочных воззрений, прожить полноценную жизнь и встретить смерть без страха, гнева и отчаяния. Мы также изучим четыре дополнительные

практики сосредоточения — на непостоянстве, не-желании, отпуская и нирване. Они описаны в «Сутре полного осознания дыхания», прекрасном трактате времен раннего буддизма.

Все семь практик можно применять в повседневной жизни, для того чтобы пробудиться и прикоснуться к реальности, научиться дорожить тем, что имеем, и обрести счастье здесь и сейчас. Мы начнем ценить свое время, сможем примириться с близкими людьми и преобразовать страдания в любовь и понимание. Это и есть искусство жизни.

Практика: искусство дыхания

Внимательное дыхание — прекрасный способ успокоить тело и чувства, восстановить неподвижность и спокойствие. Дышать внимательно несложно. Это может делать каждый, даже ребенок. Во время внимательного дыхания мы концентрируемся на чуде этого процесса, ведь наше дыхание прекрасно, словно музыка.

Делая вдох, вы осознаете это и направляете на него все свое внимание. Во время выдоха вы также знаете, что делаете выдох. Ваше тело обретает спокойствие и гармонию, все мышцы расслабляются.

Прежде чем продолжить, давайте насладимся музыкой нашего совместного дыхания.

Делая вдох, я наслаждаюсь своим вдохом.

Делая выдох, я наслаждаюсь своим выдохом. Когда я вдыхаю, мое тело гармонизируется со вдохом.

Когда я выдыхаю, мое тело успокаивается вслед за выдохом.

Во время вдоха мое тело наслаждается спокойствием моего дыхания.

*Во время выдоха мое тело наслаждается
расслабленностью моего дыхания.*

Вдыхая, я наслаждаюсь гармонией своего вдоха.

Выдыхая, я наслаждаюсь гармонией своего выдоха.

Пустота. Чудо взаимодействия

Представьте прекрасный цветок — орхидею, розу или обычную незабудку, растущую на лесной тропинке. Он полон жизни. В нем заключены земля, дождь и солнечный свет. Он наполнен облаками, океанами, минералами и содержит в себе пространство и время. В одном маленьком цветке представлен целый космос.

Если убрать всего один из этих элементов, цветок перестанет существовать. Он не вырастет без питательных веществ в почве и погибнет без дождя и солнца. Если же убрать все элементы, не останется ничего, что можно было бы назвать цветком. Эти наблюдения приводят к выводу, что цветок заключает в себе целую Вселенную, но при этом лишен отдельного обособленного «я». Он не может существовать сам по себе.

Люди похожи на этот цветок. Мы тоже содержим землю, воду, воздух, солнечный свет и тепло, пространство и сознание. В нас заключены наши предки, родители, бабушки и дедушки, образование, еда и культура. Целая Вселенная объединилась ради того, чтобы создать прекрасного человека.

) Если мы уберем любой из этих элементов «не-я»,
(то не останется никакого «я».

Постижение взаимообытия

Глагол «быть» может ввести в заблуждение, потому что люди не существуют по отдельности, сами по себе. «Быть» всегда означает «взаимообитать» с кем-то. Термин «взаимообитие» более точно отражает реальность. Мы сосуществуем друг с другом и жизнью в целом.

В повседневной жизни мы постоянно наблюдаем пустоту и взаимообитие. Взглянув на ребенка, мы видим в нем его отца и мать, бабушку и дедушку, от которых он перенял мировоззрение, образ действий и манеру речи, таланты и навыки. Если поведение ребенка кажется необъяснимым, будет полезно вспомнить, что он — не обособленное существо, а продолжение своих прародителей. Взглянув на ребенка, мы замечаем связь с его родителями и предками, а посмотрев на отца или мать, видим ребенка. Мы не существуем отдельно от всех, а сосуществуем со всеми.

{ Каждый объект, будь то звезда, облако, цветок, дерево или мы с вами, связан со Вселенной. Только так он может проявиться в этом мире.

Почувствуйте присутствие своих предков и учителей, когда вы заняты повседневными делами или когда применяете полученный от них талант или навык. Ощутите их руки в своих, когда готовите обед или моете посуду. И тогда вы ощутите глубокую связь с миром и освободитесь от идеи, что человек представляет собой обособленное «я».

Каждый из нас — река

Размышлять о пустоте можно не только с точки зрения взаимообития в пространстве, но и с позиции непостоянства времени. Это означает, что любая вещь непрерывно меняется. Греческий философ Гераклит Эфесский утверждал: «Нельзя войти в одну реку дважды». Река

постоянно течет. За короткий промежуток времени, пока мы выходим из воды на берег, а затем заходим в нее снова, вода становится другой.

И мы тоже меняемся. Каждую секунду в нашем теле умирают и рождаются новые клетки. Наши мысли, восприятия, чувства и состояние ума непостоянны. Возможно, внешне мы остаемся прежними, носим то же имя. И все же мы становимся другими. В человеке нет ничего неизменного, того, что можно было бы назвать душой или «я». Принимая реальность непостоянства, мы также должны принять истину «не-я».

} Сосредоточение на пустоте и непостоянстве помогает нам избавиться от ошибочных воззрений и перестать считать себя отдельными «я».

Мы должны научиться поддерживать прозрение о пустоте при взгляде на человека, птицу, дерево или камень. Это не просто размышления о пустоте. Необходимо увидеть в себе и окружающих природу пустоты, взаимообития, непостоянства.

Нет собственника, нет хозяина

Мысль о том, что мы обладаем отдельным «я», то есть существуем обособленно, заставляет нас отождествлять себя со своим умом и телом. Человек думает, что является хозяином своего тела так же, как является владельцем своего дома и машины, своих способностей и эмоций. Но не стоит быть столь уверенными.

Мы размышляем, работаем, дышим, и нам кажется, что за этими действиями стоит «кто-то», кто их выполняет. Но когда дует ветер, не существует того, кто делал бы это за него. Это лишь ветер: если он не дует, значит, его нет. Говоря, что идет дождь,

мы не подразумеваем, что дождь кем-то создан. Есть просто дождь, и он идет.

За нашими действиями не стоит человек или нечто, что мы могли бы считать своим «я». Когда мы дышим, мы и есть наше дыхание. Когда действуем, мы и есть наши действия. В процессе работы и размышлений мы представляем собой работу и мысли.

} Нет необходимости в «я», чтобы думать: мышление происходит само по себе, в результате соединения определенных условий.

Если облако не плывет по небу, значит, это не облако, и если цветок не распускается, значит, это не цветок. Невозможно отделить друг от друга эти элементы, как нельзя лишить тело ума, а ум тела. Они сосуществуют.

Что будет после смерти?

Одни люди верят, что вечное «я» существует и после разложения тела. Такое убеждение можно считать формой этернализма. Другие считают, что после смерти ничего нет. Это разновидность нигилизма.

Мы должны избегать обеих крайностей. Согласно прозрению в непостоянство и взаимобытие, вечного обособленного «я» нет. Первый закон термодинамики — закон сохранения энергии — гласит: ничто не может быть создано или уничтожено, все претерпевает трансформацию. Поэтому ошибочно считать, что после смерти мы исчезнем. Пока мы живы, наша жизнь есть энергия, однако и после смерти мы остаемся энергией. Она постоянно меняется и трансформируется, но никуда не исчезает.

} Нельзя полагать, что после смерти ничего нет. Что-то не может стать ничем.

Практика: рука матери

Вспомните, как вы болели гриппом в детстве. Вам было очень плохо, но мать, отец, бабушка или дедушка клали руку на ваш горячий лоб, и это прикосновение было чудесным. В руке близкого человека вы чувствовали силу любви, которая утешала и ободряла вас. Простое осознание того, что ваши родители рядом, приносило облегчение.

Возможно, сейчас вы живете далеко от матери или ее сознание покинуло тело, но взгляните вглубь — и вы увидите, что на самом деле она всегда с вами, в каждой клеточке вашего тела, и по-прежнему держит вас за руку. Если ваши родители уже умерли, практикуйте глубинный взгляд. Порой такая связь бывает более прочной, чем сложные отношения с живыми родителями.

Посмотрите на свою руку. Видите ли вы в ней руку матери или отца? Думая о любви и заботе родителей, положите ладонь себе на лоб и представьте, что это прикосновение близкого человека. Почувствуйте заботу родителей, находящихся внутри вас. Они всегда будут с вами.

Беззнаковость.

Облако не умирает

Представьте, что вы наблюдаете за облаком и думаете о том, как оно прекрасно. Отвлечшись на какое-то время, вы снова поднимаете голову и видите чистое голубое небо. Вам кажется, что облака больше нет, так же, как и любая вещь, оно в какой-то момент существует, а затем исчезает. Мы относимся к жизни именно так, потому что склонны верить во внешние знаки и привычные формы. Однако такой подход не позволяет увидеть истинную природу реальности.

Когда мы видим что-то, что относим к миру явлений, например облако, мы говорим, что оно есть; если же мы его не видим, то считаем, что его больше нет. Но на самом деле облако по-прежнему существует, только в другом обличье. Задача человека — признать объект в его новой форме. В этом заключается смысл медитации на беззнаковость. Наша способность понять подлинную природу рождения и смерти, преодолеть страх, скорбь, гнев и боль зависит от того, умеем ли мы смотреть на мир сквозь призму беззнаковости. Обладая этим умением, мы легко ответим на вопрос, что происходит после смерти.

Беззнаковость: вторая дверь к освобождению

Знак характеризует внешний вид объекта, его форму. Распознавая объекты с помощью знаков, мы полагаем,

что одно облако отличается от другого, дуб — это не желудь, а ребенок — это не его родитель. На уровне относительной истины такое разделение полезно. Но оно мешает увидеть подлинную природу жизни, которая выходит за рамки знаковости.

Будда говорил: «Тот, кто верит знакам, всегда будет заблуждаться». Прозрение во взаимоотношения позволяет увидеть глубокую связь между двумя облаками, желудем и дубом, ребенком и родителем. Кажется, что облако, которое было на небе минуту назад, исчезло навсегда. Но, взглянув в глубь вещей, мы увидим, что элементы облака превратились в дождь, туман или снег. Подлинная природа облака — вода, или H_2O , — не исчезла, а лишь изменила форму. Вода не может исчезнуть, перейти из бытия в небытие. Если мы не видим облака, это не значит, что оно умерло. Возможно, оно стало дождем, который затем попал в кран и чайник, наполнив мою чашку. Облако, плывущее по небу вчера, не исчезло. Оно стало чаем. Облако не умерло: оно просто играет в прятки.

Люди тоже постоянно меняют форму. Загляните в семейный фотоальбом и найдите свою детскую фотографию. Вы знаете, что изображенный на ней маленький ребенок — это вы, у вас то же имя, но он не похож на вас. По-прежнему ли вы тот самый ребенок? Или вы изменились? В этом заключается практика размышления о своей беззнаковости. Стоит лишь выйти за рамки конкретных образов или форм, и мир предстает в своем истинном свете.

День вашего рождения

Все люди умирают — одни медленнее, другие быстрее. Мы живем благодаря тому, что постоянно умираем. Есть соблазн думать, что это происходит с кем-то другим, но не с нами. Однако не нужно позволять видимости обманывать себя.

Каждый день вы трансформируетесь. Одна часть вас зарождается, другая умирает. Люди относятся к смерти как к чему-то негативному, мрачному и болезненному. Но это не так. Когда мы умираем, зарождается что-то новое, пусть объект и не проявляет себя сразу.

) Смерть важна, так как делает жизнь возможной. Смерть — это трансформация. Смерть — это продолжение.

Живой или мертвый?

При взгляде на дуб нам сложно представить, что он появился из желудя. По-прежнему ли желудь жив? Если да, то почему мы его не видим? Возможно, желудя больше не существует? Но если он умер, как появился дуб? Учение о беззнаковости помогает избавиться от привычки ограничивать мир строгими рамками. Обычно мы пытаемся измерить жизнь следующими категориями:

- Этот объект жив?
- Этот объект мертв?
- Он по-прежнему существует?
- Перешел ли он в небытие? Его больше нет?

Но реальность невозможно втиснуть в понятия «существование» и «несуществование». Постигание абсолютной истины помогает осознать, что категории «живой» и «мертвый» неприменимы к тому или иному объекту — облаку, желудю, электрону, звезде, нам и нашим близким.

Ваша жизнь не ограничена семьюдесятью, восьмьюдесятью годами или сотней лет, и это радует. Тело не представляет собой вашу сущность. Вы гораздо больше, чем просто тело. Вы и есть безграничная жизнь.

Следуя буддийскому учению, можно постичь безграничность жизни различными способами — например,

через понимание, что, помимо физической оболочки, у нас есть множество других «тел».

Первое тело: человеческое

Физическое тело дает возможность чувствовать, исцеляться и трансформироваться. Благодаря ему нам доступны все чудеса этой жизни. Мы можем позаботиться о близком человеке. Помириться с членом семьи. Постоять за свои права. Увидеть нечто прекрасное.

Однако зачастую многие из нас, отвлекаясь на бесконечные размышления, совершенно забывают о своем теле. Наш ум занят заботами, беспокойством, страхами. Мы способны часами работать за компьютером и не вспоминать о теле до тех пор, пока не почувствуем боль. Но разве можем мы в таком случае утверждать, что по-настоящему живем? Если ум покидает тело, мы перестаем находиться здесь и сейчас.

Нужно постоянно заботиться о своем физическом теле: расслабляться и принимать пищу таким образом, чтобы оно сохраняло здоровье, легкость и спокойствие. Внимательно прислушайтесь: ваше тело сообщает о том, что ему нужно, а что нет. Его голос очень отчетлив, однако мы разучились его слушать. Мы непрерывно эксплуатируем свое тело, и в нем скапливается огромное напряжение и боль. Мы так долго игнорировали его потребности, что оно чувствует себя брошенным. Тем временем наше тело обладает мудростью, следует лишь прислушаться к нему.

Второе тело: тело будды

Обладая физическим телом, мы можем развить тело будды. Буддой называется человек, который достиг просветления и помогает обрести его другим. Тело будды представляет

собой условное обозначение нашей способности испытать прозрение и находиться здесь и сейчас, проявляя сострадание и любовь.

Чтобы обладать телом будды, совсем не обязательно знать, кто такой Будда, или верить в него. Будда Шакьямуни не был богом. Он был человеком и обладал человеческим телом. Но он прожил свою жизнь так, что его тело будды могло расти и развиваться.

Каждый человек может достичь просветления. В нас заложены семена внимательности, любви, понимания и сострадания. Прорастут ли они, зависит от нашего окружения и опыта.

Третье тело: тело духовной практики

Тело духовной практики вырастает из тела будды. Благодаря ему мы постигаем искусство создания счастья и трансформации страданий — подобно садовнику, который знает, как использовать удобрение, чтобы расцвел лотос. Духовная практика абсолютно реальна. Она помогает пережить сложные времена и достичь глубокого понимания с помощью остановки и внимательного взгляда.

} Люди могут украсть ваш телефон, компьютер или деньги, но не духовную практику. Она всегда будет с вами, защищая и исцеляя вас.

Четвертое тело: тело сообщества

Для того чтобы развиваться в духовном плане, люди нуждаются в единомышленниках, в сообществе, члены которого будут поддерживать и ободрять друг друга. Они словно клетки одного тела. Только будучи частью такого объединения, мы способны на многое и можем реализовать сокровенные мечты.

У каждого есть возможность преобразовать свой дом, работу, школу, компанию и больницу в любимое сообщество — своеобразную семью, в которой есть место любви, пониманию, настоящему взаимодействию и общению.

Для начала достаточно найти четырех человек, разделяющих одни и те же ценности. Пять человек — это хорошо, больше пяти — прекрасно. В основе сообщества лежат любовь, доверие, радость, гармония и братство.

Пятое тело: за пределами человеческого тела

Каждый из нас может находиться одновременно во многих точках мира, в самых разных местах: дома и в то же время в тюрьме; на работе и в другой стране, среди детей, страдающих от голода. Для того чтобы находиться где-то еще, нам не нужно физическое тело.

Шестое тело: тело продолжения

На протяжении всей жизни мы вырабатываем энергию. Наши мысли, речь и действия влияют на мир и становятся нашим телом продолжения. Они ведут нас в будущее. Мы похожи на звезду, которая продолжает излучать световую энергию в космосе через миллионы лет после своей смерти.

Мы все продолжаемся в своих действиях. Направленные на защиту, помощь, сохранение и вдохновение другого человека, они питают и исцеляют нас и окружающий мир. Спросите себя: «На что я направляю свою физическую энергию?», «Что останется от меня после того, как мое тело истлеет?», «Что я могу сделать сегодня, чтобы реализовать свои мечты?»

Седьмое тело: космическое

В будущем наше тело исчезнет, но мы представляем собой нечто гораздо большее, чем эта оболочка. Мы охватываем всю Вселенную, которая составляет основу нашего космического тела. Благодаря прозрению во взаимоотношение мы осознаем внутри себя облака, горы и реки, поля и деревья, солнечный свет. Мы — дети света, сыновья и дочери солнца и звезд. Целая Вселенная объединяется, чтобы постоянно поддерживать нас.

Восьмое тело: абсолютное

Восьмое тело является глубочайшим уровнем космического — природой реальности, которая выходит за рамки восприятий, форм, знаков и идей. Это тело подлинной природы Вселенной. Вступая в контакт с любым объектом — волной, солнечным светом, лесом, воздухом, водой или звездами, — мы постигаем мир явлений и знаков.

Человек подобен волне на водной глади океана. Волна подчиняется законам начала и конца, поднятия и опускания, и ее тело быстро исчезает — через десять – двадцать секунд. Если бы волна думала: «Сейчас я здесь, но скоро меня не станет», ее бы мог охватить страх или даже гнев. Но стоило бы ей вернуться к себе и постичь свою истинную природу, суть которой вода, ее страх и тревога исчезли бы. Ведь волна имеет также океаническое тело. Она возникает из океана и возвращается в него, будучи не только волной, но и водой.

Практика: созерцание безграничной жизни

Живя повседневной жизнью, вы можете осознавать все свои тела и чувствовать неразрывную связь с ними. Это позволяет увидеть свое продолжение во времени и пространстве и осознать, что ваша жизнь безгранична. Человеческое тело, которое в будущем должно умереть, представляет собой лишь крошечную часть вас настоящего.

Уделите время этой практике, чтобы увидеть свою безграничную жизнь. Медленно читайте текст, позволяя каждой строке падать, словно капля теплого дождя, на почву вашего сознания.

Я вижу, что это тело, состоящее из четырех элементов, на самом деле не является мной и я не ограничен им.

Я заключаю в себе реку жизни, моих предков по крови и религии, я теку уже тысячи лет и буду течь еще тысячи лет.

Я одно целое со своими предками и потомками, со всеми живыми существами, спокойными и радостными, страдающими и напуганными.

Прямо сейчас я нахожусь повсюду в этом мире.

Я сама жизнь, которая проявляется в бесчисленном множестве форм.

Я был в каждой точке мира в прошлом и буду находиться повсюду в будущем.

Тление этого тела не коснется меня. Когда лепестки цветов сливы опадают на землю, это не означает смерть сливового дерева. Я похож на волну, вырастающую из водной глади океана. Я вижу себя в остальных волнах и остальные волны в себе.

Проявление или исчезновение волны не ослабляет присутствие океана.

Мое тело Дхармы и духовная жизнь не подвержены рождению или смерти. Я вижу свое присутствие до проявления и после исчезновения этого тела.

*Прямо сейчас я вижу свое продолжение за пределами
этого тела.*

*Восемьдесят или девяносто лет не являются
продолжительностью моей жизни.*

*Продолжительность моей жизни, как и жизни листка
или будды, неизмерима.*

*Я могу выйти за рамки идеи о том, что представляю
собой тело, обособленное во времени и пространстве
от остальных проявлений жизни.*

Бесцельность. Покой в Боге

Многие люди всю жизнь проводят в движении. Им кажется, что они должны постоянно бежать — в будущее, от прошлого, из того места, где сейчас находятся. На самом деле нам не нужно никуда идти. Посмотрите вглубь, и вы обнаружите внутри себя огромный мир. Наше тело содержит всю необходимую информацию и являет собой настоящее чудо. Понять себя — значит понять Вселенную.

} Выход наружу находится внутри.

Пока мы относимся к себе как к обособленной сущности, нам кажется, что мы можем уйти из этого мира. Только осознав, что человек и есть мир и что он состоит из элементов «не-я», мы остановимся. Мир не может покинуть мир. Мы и есть то, что мы ищем.

Бесцельность: третья дверь к освобождению

Сосредоточение на бесцельности предполагает погружение в «здесь и сейчас». Практикуя его, вы обнаруживаете все, к чему стремились, в настоящем моменте. Прямо сейчас вы и есть тот человек, которым хотели стать. Бесцельность не означает бездействие. Она означает, что вы перестаете гнаться за чем-либо. Освободившись от объектов желаний и влечений, мы осознаём, что счастье и свобода доступны прямо сейчас.

Будьте прекрасными. Будьте собой

Бывает так, что мы научились замечать чудеса этого мира, однако продолжаем сомневаться в собственной уникальности и чувствуем себя несовершенными, так как стремились к большему. Тогда мы похожи на кастрюлю без крышки. В повседневной жизни нам не хватает уверенности в себе и своей способности ощутить гармонию, сострадание и пробуждение, мы испытываем беспокойство и тревогу из-за житейских невзгод. В такие моменты спросите себя: «Чего мне не хватает? Что я ищу?»

Практика бесцельности заключается в том, чтобы определить предмет своих поисков и стремлений, а затем отпустить все ожидания. Прекратив погоню за объектами желаний, которые мешают погрузиться в настоящий момент, вы обнаружите, что всё, чего вы хотели, уже есть здесь, в настоящем.

{ Вы уже тот, кем хотите стать.
 Вы чудо. Вы шедевр.

Быть и делать

Мы привыкли относиться ко всему с позиции делания, а не с позиции бытия. Нам кажется, что, ничего не делая, мы впустую тратим время. Но это не так. В своей жизни мы должны в первую очередь быть. Какими? Живыми, спокойными, радостными, любящими. Именно в этом мир нуждается больше всего. Мы должны научиться быть, так как бытие представляет собой основу любых действий. Качество нашего бытия определяет качество наших действий.

{ Можно сказать: «Не сиди просто так — сделай что-нибудь!» Но можно сказать и по-другому:
 «Не делай что-то просто так — посиди!»

Остановка, пребывание в спокойствии и практика внимательности меняют наше бытие. Трансформируя гнев и тревогу, мы обретаем энергию спокойствия, понимания и сострадания, которая становится основой наших действий.

О чем мы мечтаем?

У каждого из нас есть сокровенные желания. Возможно, в глубине души, сами того не осознавая, вы мечтали чего-то добиться. Это был не мимолетный каприз, а серьезное намерение, которое зародилось в вашем сердце еще в детстве, — заветная мечта, конечная цель. Когда человек осознает, чего он на самом деле хочет, и начинает воплощать свои мечты, это становится для него источником огромного счастья, энергии и мотивации, заряжает силой, указывает направление и поддерживает в трудные минуты.

(Мечты наделяют нас жизненной силой. С их помощью мы постигаем смысл жизни.

У каждого есть мечта. Остановитесь, загляните в глубь себя и прислушайтесь к своему сердцу. Чего вы хотите больше всего? Денег, власти, славы, секса или чего-то другого? Что бы вы хотели сделать со своей жизнью? Не тратьте время зря. Задайте себе эти вопросы прямо сейчас. Осознав свои глубочайшие намерения, вы будете откровенным с самим собой, начнете жить в соответствии со своими истинными желаниями и станете человеком, которым хотели стать.

Ваша мечта — в настоящем моменте

Мы привыкли считать, что для осуществления мечты нам требуется применить некое средство, пройти определенный путь. Согласно нашим представлениям, то, чего мы так желаем, находится в конце этого пути. Но буддизм учит: если у вас есть намерение, вы должны

жить им. Воплотить свою мечту можно прямо сейчас, в настоящем моменте.

Каждый шаг в правильном направлении и каждый вдох должны стать ее воплощением. Ваша мечта не отвлекает вас от настоящего. Наоборот, она становится реальностью здесь и сейчас. Проживая каждое мгновение как реализацию мечты, вы перестанете отделять средство от цели.

) Не существует пути к счастью.
(Счастье и есть путь.

Допустим, вы мечтаете об освобождении, просветлении и счастье. Ежедневно ваши мысли, слова и действия должны быть направлены на достижение этого состояния. Не нужно доходить до конца пути — делая шаг навстречу освобождению, вы уже обретаете свободу.

Непостоянство. Сейчас — самое время

Размышления о непостоянстве способствуют обретению свободы и счастья здесь и сейчас. Они помогают нам измениться, посмотреть в глаза своим страхам и научиться ценить то, что имеем. Постигнув непостоянную природу цветка, камня, близкого человека, своего тела, страданий, жизненной ситуации, мы сможем познать саму реальность.

Непостоянство прекрасно. Без него не было бы жизни. Семя никогда не стало бы растением, а ребенок — не превратился во взрослого человека. Исцеление и трансформация были бы невозможны, и мы никогда не воплотили бы свои мечты. Непостоянство очень важно с точки зрения жизни. Благодаря ему все становится возможным.

Сила прозрения

Прозрение в непостоянство приносит внутреннее освобождение. Представьте, что близкий человек разозлил вас и вы готовы сказать в ответ что-то неприятное. Он заставил вас страдать, и вы хотите наказать его, сделав ему больно. Еще мгновение — и ссора неизбежна. Но вместо этого вы закрываете глаза и погружаетесь в размышления о непостоянстве.

Вы думаете о том, что станет с этим человеком через триста лет. Его тело превратится в прах. Возможно, через

тридцать или пятьдесят лет вас обоих уже не будет в живых. И тогда вы осознаете, как глупо ссориться с близкими и злиться на них. Жизнь бесценна. Требуется всего несколько секунд сосредоточения, чтобы прикоснуться к природе непостоянства. Это прозрение мгновенно «сжигает» ваш гнев. Открыв глаза, вы уже хотите крепко обнять близкого человека, а не кричать на него. Гнев превращается в любовь.

Посмотреть в лицо затаенному страху

Зачастую радость от осознания того, что мы все еще живы, идет рука об руку с глубоким страхом, в лицо которому мы не хотим смотреть: страхом смерти. Однажды мы больше не сможем дышать, думать, чувствовать. Наше тело истлеет. Мысли об этом живут в глубине нашего сердца и вызывают тревогу, как бы мы ни пытались отогнать мысли о смерти или даже отрицать ее.

Трансформировать глубоко укоренившийся страх смерти помогает осознание того, что у нас есть восемь тел и что наше физическое тело — всего лишь крошечный элемент нас настоящих.

Практика: Пять напоминаний

Будда учил Пяти напоминаниям, которые можно повторять в конце каждого дня. Это упражнение ослабит страх смерти и напомнит о ценности жизни. Медленно читайте эти строки, сохраняя спокойное дыхание и расслабленность.

Старение заложено во мне природой. Я не могу избежать старения. Никто не может избежать старения.

Слабое здоровье заложено во мне природой. Я не могу избежать болезней. Никто не может избежать болезней.

Смерть заложена во мне природой. Я не могу избежать смерти. Никто не может избежать смерти.

Самые дорогие мне люди и вещи когда-нибудь изменятся. Разлука с ними неизбежна.

Мои действия — единственное, что мне принадлежит. Я не могу избежать последствий своих действий. Они — почва, на которой я стою.

Не-желание. У вас уже всё есть

Счастье — это привычка, которая вырабатывается в процессе постоянной тренировки. Благодаря внимательности, сосредоточению и прозрению мы можем освободиться от беспокойства и навязчивых желаний, осознав, что прямо сейчас у нас предостаточно условий для счастья. В этом смысл не-желания.

Прозрение приносит освобождение

У любого из нас есть прозрение. Мы понимаем, что объекты желаний не стоят погони за ними. Мы не хотим оказаться на крючке и тратить все свое время и энергию, гоняясь за мечтой. И все же мы не можем отпустить свои желания. Почему это происходит?

Дело в том, что мы не знаем, как применить свое прозрение. Прежде всего необходимо остановиться, осмыслить свою ситуацию и осознать, чего именно мы так страстно желаем. Следующий шаг — обнаружить крючок, задавшись вопросами: «В чем заключается опасность? Какие здесь скрыты страдания?» Мы должны увидеть все страдания, которые причинила нам погоня за этими вещами и одержимость ими.

В основе каждого нашего страстного желания лежит изначальное, фундаментальное желание выжить.

Мы боимся, что нас бросят. Боимся постареть. Мы отчаянно тянемся к людям и хотим, чтобы кто-то заботился о нас. Если человек работает сутки напролет, возможно, всему виной его боязнь не выжить.

Внимательно присмотритесь к охватившему вас страху или желанию. Признайте его и улыбнитесь, вложив в улыбку сострадание. Скажите: «Здравствуй, страх. Здравствуй, желание. Приветствую тебя, малыш. Приветствую вас, предки». Следуя за своим дыханием и ощущая себя в безопасности на острове настоящего момента, мы передаем энергию стабильности, сострадания и не-страха своему внутреннему ребенку и предкам.

Свобода быть собой

Забавная история произошла в психиатрической клинике во Вьетнаме. Один пациент очень боялся кур, которые свободно разгуливали по внутреннему дворику больницы. Заметив курицу, он тут же убегал. Однажды медсестра спросила его: «Почему ты себя так ведешь?» Оказалось, мужчина считал себя кукурузным зернышком и боялся, что куры его склюют. На приеме врач сказал ему: «Вы человек, а не кукурузное зернышко. Посмотрите — у вас есть глаза, нос, язык, тело, как и у меня. Запомните: вы — человек». Пациент согласился. Тогда доктор дал ему бумагу и ручку и велел много раз написать: «Я человек. Я не кукурузное зернышко». Мужчина исписал не один лист. Казалось, ему стало намного легче. Теперь, когда медсестра спрашивала его: «Кто ты?», он всегда отвечал: «Я человек. Я не кукурузное зернышко». Врачи и медсестры были счастливы. Перед выпиской пациента снова пригласили к доктору.

Направляясь в кабинет врача, мужчина увидел курицу и в испуге убежал. Медсестра, которая с трудом его нашла, рассерженно спросила: «Что ты делаешь? Почему

ты убежал? Ты же знаешь, что ты человек, а не кукурузное зернышко!» Мужчина ответил: «Да, я-то очень хорошо это знаю. Но куры об этом не догадываются».

} Многие действуют ради других — не потому, что нуждаются в этом сами, а потому, что считают это важным для окружающих.

Даже читая молитвы или упоминая имя Будды, мы, не отдавая себе отчета, зачастую делаем это для Будды, а не для себя. То же самое относится к погоне за успехом, богатством или властью: некоторые стремятся достичь всего не потому, что это имеет смысл для них самих, а потому, что хотят оправдать чужие ожидания. Осознав последствия этих стремлений и распознав крючок, мы раз и навсегда перестанем бежать. Мы используем прозрение в то, что нас уже достаточно. Нам ничего не нужно доказывать другим.

Истинное счастье

Качество нашей жизни не зависит от внешних условий: наличия денег, работы, машины или дома. Истинное счастье не нуждается в материальном подтверждении. Настоящее счастье зависит от способности проявлять заботу, сострадание и понимание, исцелять себя и своих близких.

} Не ищите бесстрашие, гармонию и сочувствие во внешнем мире: они уже внутри нас и наша задача — выпустить их на свободу.

Для этого нужно лишь прислушаться к своему внутреннему голосу. Не гонитесь за объектами своих желаний, не делайте любимых объектом желания. Вместо этого взрастите настоящую любовь и понимание в своем сердце.

Беспокойство

Всем нам знакомо чувство беспокойства. Это состояние, противоположное ощущению легкости и комфорта, своего рода психологическое возбуждение. Мы все время спешим, не в силах остановиться и успокоиться, и стремимся быть в нескольких местах одновременно. Мы беспокоимся даже во сне, ворочаясь и постоянно меняя положение... Нам хочется чего-то неопределенного, и вот мы бредем к холодильнику, проверяем сообщения в телефоне, листаем газету, включаем телевизор... Словом, делаем все, лишь бы отмахнуться от одиночества и печали.

} Мы с головой погружаемся в работу не потому, что нуждаемся в деньгах или увлечены своей деятельностью, а потому, что она отвлекает нас от болезненных переживаний.

Проанализируйте, какая энергия питает ваши привычки. Уверены ли вы, включая телевизор, что эту передачу стоит смотреть? Действительно вы голодны, когда решаете что-то съесть? От чего вы бежите? И в чем нуждаетесь на самом деле?

Практика: искусство расслабления

В любое время и в любом месте — в середине рабочего дня в офисе или вечером дома — вы можете создать островок спокойствия, свободы и счастья. Для этого нужно вернуться в свое тело и расслабиться. Попробуйте сделать это прямо сейчас. Практика займет всего 10–15 минут.

Найдите спокойное место, где вас никто не потревожит. Подготовьтесь, приняв удобную позу сидя или лежа. Затем начните направлять осознание на все свое тело. Сначала полностью сосредоточьте внимание на своем дыхании. Осознавайте, как при вдохе воздух наполняет тело и ваш

живот поднимается. Осознавайте, как при выдохе воздух покидает тело и ваш живот опускается. Наслаждайтесь каждым вдохом и выдохом. Чтобы полностью сосредоточиться на дыхании животом, можно повторять про себя слова «подъем» и «опускание».

При вдохе полностью осознайте свое тело в той позе, в которой оно находится. При выдохе искренне улыбнитесь ему. Если вы почувствовали тяжесть или дискомфорт в плечах, груди или руках, аккуратно потянитесь. Следуя за своим дыханием, наклоните голову в одну и в другую сторону, мягко расслабьте шею и спину. Отпустите напряжение в груди и брюшной полости, руках и ногах, в каждой части тела.

(Вдыхая, вы успокаиваетесь. Выдыхая,
вы расслабляетесь.

Улыбнитесь и мягко отпустите напряжение, скопившееся в мышцах лица. Позвольте Земле принять вес вашего тела. Почувствуйте, как соприкасаются с полом или стулом ваши пятки, икры, спина, руки, плечи, голова. Прислушайтесь к своему телу. Направьте на него любящую доброту, сострадание и заботу. Наполните любовью и целительной энергией все органы и поблагодарите их за слаженную работу.

Пошлите любовь и благодарность всем частям тела, улыбнитесь каждой клеточке. Воссоединитесь со своим телом и помирите с ним. Скажите: «Мое дорогое тело, прости, что я относился к тебе слишком сурово и пренебрегал тобой. Я позволил накопиться стрессу и напряжению. Пожалуйста, расслабься и отдохни».

Улыбнитесь себе и своему телу. Над вашей головой высится голубое небо, плывут белые облака и сияют звезды. Земля заключила вас в свои нежные объятия. Вы пребываете

в состоянии полного покоя. Не нужно что-то делать, куда-то бежать. Все, что вам нужно, — находиться здесь, в этом моменте, и улыбаться.

Внимательность — источник счастья

Спокойствие, радость и счастье — это не то, что откладывают на будущее, их можно найти лишь в настоящем моменте.

Осознаете ли вы условия для счастья, доступные в данный момент? Вы живы. У вас есть ноги, и вы можете ходить. У вас есть глаза: стоит лишь открыть их, чтобы насладиться раем красок и форм. Устрицы на дне моря никогда не видели голубого неба или величия звезд, не любовались волнами океана, не слышали шелест ветра и пение птиц. Но все эти чудеса открыты для вас. Открыты ли вы для них? Внимательность приводит в «здесь и сейчас» и показывает, сколько чудес заключено внутри и вокруг нас.

} Счастье нельзя отправить по почте. Оно не может свалиться с неба. Мы сами строим свое счастье с помощью внимательности.

Попробуйте уединиться в тихом месте — на скамейке в парке или за столиком в любимом кафе — и записать все имеющиеся у вас условия для счастья. Вы удивитесь, но одного листа окажется мало. Не хватит двух, трех, четырех листов. И тогда вы поймете, что вам повезло гораздо больше, чем многим людям, и что у вас есть более чем достаточно условий для счастья. Осознав это, вы испытаете благодарность и радость.

Отпускание. Трансформация и исцеление

Каждого из нас подстерегает опасность запутаться в делах, работе и стремительном потоке жизни. Мы рискуем оказаться в ловушке желаний или беспокойства, попасть в оковы печали, гнева и страха. Нас может угнетать зависть, от которой сложно избавиться, или погубленные сорняками непонимания отношения с близким человеком. Мы попадаем в западню, стремясь к статусу, деньгам и чувственным удовольствиям. Все это не позволяет прикоснуться к счастью, спокойствию и свободе, которые доступны здесь и сейчас, в настоящем моменте.

Чтобы распутаться, требуется храбрость и решительность. Храбрость позволит следовать своим жизненным ценностям и принципам, поможет открыто поговорить со своим спутником, другом или членом семьи. Решительность не даст утонуть в делах, которые вызывают стресс и заставляют пренебрегать собой и близкими.

Чтобы избавиться от препятствий, сначала нужно их осознать. Поэтому мы должны честно ответить на вопрос: «Что нам мешает?» Одного желания распутаться недостаточно. Прежде чем освободиться, мы должны понять, почему мы оказались в этой ситуации.

Отпускание

Раньше вы записывали условия для счастья, которые у вас есть прямо сейчас. Теперь возьмите лист бумаги и перечислите все, что вас связывает и что вам нужно отпустить, включая свои представления о счастье.

Чем больше вы отпустите, тем легче и свободнее себя почувствуете.

Кто именно страдает?

В моменты отчаяния необходимо отпустить идею о том, что страдания, которые мы испытываем, принадлежат нам и что наше тело является нами. Поможет в этом прозрение во взаимообитие и «не-я». Отсутствие обособленного «я» не означает отсутствия страданий. Страдания возникают при определенных условиях; когда эти условия исчезают, затихает и наша боль.

Но неверно думать, что страдает некое отдельное «я». Когда страдания усиливаются, это означает, что они не только наши. Мы могли унаследовать их от родителей, бабушек и дедушек, прабабушек и прадедушек. Возможно, у них не было сил, чтобы справиться со своими переживаниями, и они передали их следующим поколениям. И теперь вы можете стать первым в своем роду, кто освоит учения и практики, чтобы признать страдания и позаботиться о них.

(Трансформируя свои страдания, мы делаем это не только для себя, но и для своих предков и потомков.

Не убегайте

Как правило, в моменты тяжелых жизненных испытаний мы не хотим возвращаться к себе и прислушиваться к своим чувствам. Страшась того, что боль, печаль и отчаяние

полностью завладеют нами, мы пытаемся убежать от самих себя и подавить страдания. Но бегство не поможет вам исцелиться. Воспользуйтесь энергией внимательности, чтобы побыть со своим страданием. Тело духовной практики — внимательное дыхание, а также энергия внимательности, сосредоточения и прозрения — наделяет вас храбростью и устойчивостью, чтобы признавать все, работать со всем и принимать все, с чем вы сталкиваетесь.

Нирвана здесь и сейчас

Слово «нирвана» появилось в древнем диалекте одного из сельских районов Индии. Как и во многих странах сегодня, во времена Будды семьи, занимающиеся сельским хозяйством, готовили пищу на костре. Они разжигали огонь с помощью соломы, навоза, дров и рисовой шелухи. Каждое утро мать семейства должна была первым делом развести костер, чтобы приготовить завтрак членам семьи, уходившим на весь день в поле. Она подносила руку к пеплу, оставшемуся после вчерашнего костра, чтобы проверить, не остыл ли он.

Если от пепла поднималось тепло, нужно было лишь добавить немного соломы или веток, и огонь разгорался снова. Но бывало и так, что пепел успевал остыть, и, опустив в него руки, можно было почувствовать приятную прохладу. Именно такое состояние Будда описывал словом «нирвана».

Многие из нас горят в пламени желаний, страхов, тревоги, отчаяния или сожалений. Гнев и ревность, мысли о смерти и утратах могут полностью выжечь нас изнутри. Но тот, кто сумеет трансформировать свои страдания и избавиться от ошибочных представлений, прикоснется к освежающему спокойствию нирваны.

Нирвана не обязана быть чем-то колоссальным, к чему нужно идти целую жизнь в надежде наконец пережить ее. Каждый из нас может ежедневно прикасаться к нирване.

Практики, описанные в этой книге, помогут прикоснуться к спокойствию и свободе, где бы вы ни находились.

Подробнее о книге «Искусство жить»

В саммари мы кратко рассмотрели основные мысли из книги «Искусство жить». В полной версии вы найдете больше мудрых мыслей, практик и прозрений для счастливой жизни.

Вот какие темы обсуждаются в книге:

- «Веранда слушания дождя»: как создать внутреннюю неподвижность.
- Два уровня истины.
- Учимся ходить, сидеть и есть как свободные люди.
- Пять практик внимательности.
- «Меня нет ни внутри, ни снаружи: я нахожусь повсюду».
- Абсолютная истина пустоты.
- Почему «я» не существует.
- Как пережить бурю.

Книга «Искусство жить» есть в двух версиях: [электронной](#) и [аудио](#).



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



Mifbooks



Mifbooks



Mifbooks



Mifbooks



издательство

МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР

Максимально полезные книги