

# ЖИТЬ

Тит  
Нат  
Хан

Искусство общения  
и взаимодействия

# В МИРЕ

МИФ Саморазвитие

Тит Нат Хан

**Жить в мире. Искусство  
общения и взаимодействия**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2013

УДК 159.928.234  
ББК 88.252.1-8

**Хан Т.**

Жить в мире. Искусство общения и взаимодействия / Т. Хан —  
«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2013 — (МИФ Саморазвитие)

ISBN 978-5-00169-176-1

От того, с чем и с кем мы взаимодействуем, зависит наше внутреннее состояние, наши возможности роста и развития. В своей книге Тит Нат Хан поднимает темы осознанного потребления и внимательного общения. Благодаря практикам сострадательного общения вы научитесь прислушиваться к себе и своим потребностям и сможете эффективно и искренне общаться с близкими, коллегами и любыми людьми, которые встретятся вам на пути. На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.928.234

ББК 88.252.1-8

ISBN 978-5-00169-176-1

© Хан Т., 2013  
© Манн, Иванов и Фербер  
(МИФ), 2013

## Содержание

1. Ценная пища	6
Осознанное потребление	7
Отношения не выживут без правильной пищи	8
2. Общение с собой	9
Внутренняя связь	10
Предназначение технологий	11
Вернуться домой	12
Общение с дыханием	13
Не-мышление и не-говорение	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# **Тит Нат Хан**

## **Жить в мире. Искусство общения и взаимодействия**

*Издано с разрешения Plum Village Community of Engaged Buddhism, Inc. c/o Cecile B Literary Agency*

*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

© The Art of Communicating

© 2013 by Unified Buddhist Church, Inc. All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any means, electronic or mechanical, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the Plum Village Community of Engaged Buddhism, Inc., formerly known as Unified Buddhist Church, Inc.

Translation © 2020 by Mann, Ivanov and Ferber All rights reserved.

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021



## 1. Ценная пища

Ничто не может выжить без пищи. Все, что мы потребляем, либо исцеляет, либо отравляет нас. Нам кажется, что пища – это лишь то, что мы принимаем через свой рот. Но на самом деле все, что мы потребляем глазами, ушами, носом, языком и телом, тоже является пищей. Вокруг нас идут разговоры, и если мы участвуем в них, они тоже становятся пищей. Полезна ли та пища, которую мы потребляем и создаем? Помогает ли она развиваться?

Когда мы говорим что-то, что питает нас и вдохновляет окружающих, мы подпитываем любовь и сострадание. Если наша речь и действия вызывают напряжение и гнев, мы подпитываем жестокость и страдания.

Общение с окружающими, то, что мы читаем и смотрим, нередко отравляет нас. Расширяет ли наше понимание и сострадание то, что мы потребляем? Если да, то это полезная пища. Часто мы потребляем общение, которое вызывает у нас негативные чувства, заставляет сомневаться в себе, осуждать других или ощущать свое превосходство над ними. Можно рассматривать общение с точки зрения питания и потребления. Интернет – объект потребления, полный целительных и токсичных питательных веществ. Всего за несколько минут, проведенных в сети, можно впитать очень многое. Это не значит, что вы должны отказаться от интернета, но вам следует внимательно относиться к тому, что вы смотрите и читаете.

Когда вы работаете за компьютером 3–4 часа подряд, вы совершенно теряетесь. Вы словно без остановки едите картофель фри. Нельзя есть картофель фри целыми днями. Нельзя проводить за компьютером весь день. Несколько ломтиков картофеля фри или несколько часов за компьютером – скорее всего, большинству из нас этого достаточно.

То, что вы читаете и пишете, способно исцелить вас, поэтому относитесь внимательнее к тому, что вы потребляете. Когда вы пишете электронное письмо, полное понимания и сострадания, вы питаете себя. Даже если это короткое письмо, все написанное вами способно питать вас и человека, которому вы пишете.

## Осознанное потребление

Как понять, какое общение здоровое, а какое токсичное? Энергия внимательности – необходимый ингредиент здорового общения. Быть внимательным – значит отпустить суждения, вернуться к осознанию своего дыхания и тела и уделить полное внимание тому, что находится внутри и вокруг вас. Это поможет понять, какие мысли здоровые, а какие – вредные, какие из них полны сострадания, а какие – жестокости.

Общение представляет собой источник питания. Мы все порой чувствуем себя одинокими и хотим с кем-нибудь поговорить. Но слова вашего собеседника могут быть полны яда – ненависти, гнева и фрустрации. Когда вы слушаете его, вы принимаете этот яд. Ваше сознание и тело наполняются им. Вот почему так важны внимательная речь и внимательное слушание.

Токсичного разговора сложно избежать, особенно на работе. Если речь окружающих наполнена ядом, осознавайте это. Вам нужно достаточно внимательной осознанности, чтобы не впитывать страдания людей. Защищайте себя энергией сострадания, чтобы во время слушания не потреблять яд, а активно зарождать внутри себя больше сострадания. Если вы слушаете человека таким образом, сострадание защитит вас и ослабит страдания вашего собеседника.

Вы впитываете свои мысли, слова и действия, а также мысли, слова и действия окружающих людей. Это одна из форм потребления. Когда вы читаете или слушаете кого-то, не позволяйте яду разрушить ваше здоровье и навлечь страдания на вас или других людей.

Чтобы проиллюстрировать эту истину, Будда использовал яркий пример коровы с заболеванием кожи. Корова постоянно подвергается нападению насекомых и микроорганизмов из почвы, деревьев и воды. Без кожи корова не может себя защитить. Внимательность – это наша кожа. Без внимательности мы можем принять яд, опасный для нашего тела и ума.

Даже когда вы просто едете по городу на машине, процесс потребления не прекращается. На глаза попадают щиты с рекламой, и вы вынуждены потреблять ее. Вы слышите звуки. Впитав слишком много яда, вы даже можете сказать что-то недоброе. Мы должны защищать себя с помощью осознанного потребления. Внимательное общение – один из его элементов. Мы можем общаться так, что это будет укреплять спокойствие и сострадание в нас самих и приносить радость другим.

## Отношения не выживут без правильной пищи

Многие из нас страдают от сложностей в общении. Порой мы чувствуем, что самые дорогие люди не понимают нас. В отношениях оба человека питают друг друга. Мы должны выбирать пищу, которую предлагаем другому человеку. Эта пища должна укреплять наши отношения. Всё, включая любовь, ненависть и страдания, нуждается в пище для существования. Если страдания не исчезают, значит, мы продолжаем питать их. Когда мы говорим без внимательной осознанности, мы питаем свои страдания.

Благодаря внимательности мы можем заглянуть вглубь природы своих страданий и понять, какой пищей мы их питали. Найдя источник питания своих страданий, мы сможем перекрыть его, и страдания угаснут.

Зачастую романтические отношения начинаются прекрасно, но затем медленно умирают, потому что мы не знаем, как питать свою любовь. Общение может вернуть их к жизни. Каждая мысль в вашей голове, сердце и, как говорят в Китае, «в животе» питает отношения. Если ваши мысли полны подозрений, гнева, страха и раздражения, они не пойдут на пользу ни вам, ни другому человеку. Если отношения испортились, значит, мы питали свое осуждение и гнев, но не питали свое сострадание.

Однажды в Plum Village («Сливовая деревня»), медитационном центре во Франции, где я живу, я выступил с речью о необходимости питать своих возлюбленных с помощью практики любящего общения. Я говорил о том, что наши отношения, словно цветы, нужно поливать любовью и общением, чтобы они могли расти. Одна женщина, сидевшая впереди, все время плакала, пока я говорил.

После выступления я подошел к ее мужу и сказал: «Мой дорогой друг, ваш цветок нуждается в воде». Мужчина также присутствовал на моем выступлении и знал о любящей речи, но все мы порой нуждаемся в дружеском напоминании. После обеда он предложил своей жене прокатиться по сельской местности. У них был всего час, но мужчина старался поливать хорошие семена на протяжении всей поездки.

Когда они вернулись, женщина выглядела полностью изменившейся, очень радостной и счастливой. Их дети были поражены, потому что еще утром их родители были грустными и раздражительными. Всего за час вы можете изменить себя и другого человека с помощью практики полива хороших семян. Это не теория, а внимательность, примененная в действии.

Питательное и целительное общение – пища наших отношений. Порой всего одна жесткая реплика заставляет другого человека страдать долгие годы, и мы тоже страдаем все это время. В гневе или страхе мы можем сказать что-то отравляющее и разрушительное. Если мы проглотим яд, он долго остается внутри нас, медленно убивая наши отношения. Возможно, мы даже не знаем, какие слова или поступки начали отравлять отношения. Но у нас есть противоядие: внимательное сострадание и любящее общение. Любовь, уважение и дружба нуждаются в пище для развития. Благодаря внимательности наши мысли, речь и действия будут питать наши отношения и помогать им расти и процветать.



## 2. Общение с собой

Одиночество – болезнь нашего времени. Даже в окружении других людей мы порой чувствуем себя очень одинокими. Мы одиноки вместе. Внутри нас образовалась пустота. Она очень неприятна, поэтому мы стараемся заполнять ее связями с другими людьми. Нам кажется, что, если мы сможем поддерживать связь, это избавит нас от чувства одиночества.

Технологии предлагают нам множество устройств связи. Но даже когда мы на связи, мы чувствуем себя одинокими. Мы проверяем электронную почту, отправляем сообщения и публикуем новости в социальных сетях несколько раз в день. Мы хотим делиться и принимать. Мы можем целый день быть на связи, но это не ослабит наше одиночество.

Мы все изголодались по любви, но не знаем, как зародить любовь, чтобы напитать себя ею. Когда мы опустошены, мы пытаемся рассеять одиночество с помощью технологий, но это не помогает. У нас есть интернет, электронная почта, видеосвязь, приложения и мобильные телефоны. У нас есть всё. И всё же нельзя с уверенностью сказать, что наше общение улучшилось.

У большинства из нас есть мобильные телефоны. Мы хотим оставаться на связи с другими людьми. Но мы не должны слишком полагаться на свои гаджеты. У меня нет телефона, но я не чувствую себя отрезанным от мира. На самом деле без телефона я могу уделять больше времени себе и другим. Вы думаете, что телефон помогает вам общаться. Но если ваша речь не искренна, разговоры и переписка с другим человеком не означают, что вы общаетесь с ним.

Мы возлагаем огромные надежды на технологии коммуникации. За всеми гаджетами стоит наш ум, самый главный инструмент общения. Если наш ум заблокирован, никакое устройство не поможет нам наладить связь с самим собой и с другими.

## **Внутренняя связь**

Многие из нас тратят уйму времени на встречи и переписку по электронной почте, но мало общаются с самими собой. В результате мы не знаем, что происходит внутри нас. Возможно, внутри нас полный хаос. Разве сможем мы в таком случае общаться с другими людьми?

Нам кажется, что гаджеты помогут нам установить связь друг с другом, но это иллюзия. В повседневной жизни мы не имеем связи с самими собой. Мы ходим, но не знаем, что ходим. Мы здесь, но не знаем, что мы здесь. Мы живы, но не знаем, что мы живы. В течение всего дня мы потеряны для самих себя.

Остановиться и начать общаться с самим собой – это революционный акт. Вы садитесь и прерываете состояние потерянности, когда не являетесь самими собой. Для начала вы откладываете все свои дела, садитесь и устанавливаете связь с самими собой. Это называется внимательной осознанностью. Внимательность – это полное осознание настоящего момента. Вам не нужен iPhone или компьютер. Вы просто садитесь, вдыхаете и выдыхаете. Всего за несколько секунд вы можете установить связь с самими собой. Вы знаете, что происходит в вашем теле, чувствах, эмоциях и восприятии.

## **Предназначение технологий**

Порой нам кажется, что нам непросто общаться с другими лично или что человеку, возможно, будет нелегко воспринять наши слова. Иногда в таких случаях лучший способ общения – написать электронное или бумажное письмо. Если вы вложите в свое письмо понимание и сострадание, во время его написания вы будете питать себя. Все, что вы напишете, станет ценной пищей для другого человека, но в первую очередь – для вас. Человек еще не получил письмо, но вы уже питаете себя, пока печатаете или пишете, поскольку ваши слова полны сострадания и понимания.

Если вы только начали практиковать внимательность, вам будет легче практиковать внимательное общение в письменной форме. Такое письмо полезно для вашего здоровья. Мы можем отправить электронное письмо, написать текстовое сообщение или позвонить, практикуя при этом внимательное общение. Если наше сообщение наполнено пониманием и состраданием, мы избавим другого человека от страхов и гнева. Когда вы захотите кому-то позвонить, посмотрите на свой телефон и вспомните, что его цель – помочь вам общаться с состраданием.

Обычно мы отправляем электронные письма и сообщения в спешке. Как только сообщение написано, мы тут же отправляем его. Но нам не нужно так торопиться. У нас всегда есть время хотя бы для одного вдоха и выдоха перед тем, как ответить на звонок или отправить сообщение. Если мы сделаем это, то с большей вероятностью привнесем в мир сострадательное общение.

## **Вернуться домой**

Практикуя внимательность, мы начинаем путь к своему дому. Дом – это место, в котором исчезает чувство одиночества. Дома тепло, уютно, безопасно и комфортно. Нас слишком долго не было дома, и наши дома пришли в упадок.

Но путь домой не так далек. Дом находится внутри нас. Чтобы вернуться в него, нужно сесть и побыть с собой, принять ситуацию такой, какая она есть. Да, возможно, в нашем доме воцарился хаос, но мы принимаем его, потому что знаем, что нас слишком долго не было дома. Теперь мы вернулись. Благодаря внимательному дыханию, делая внимательные вдохи и выдохи, мы начинаем наводить порядок в своем доме.

## Общение с дыханием

Дорога домой начинается с вашего дыхания. Если вы умеете дышать, вы научитесь ходить, сидеть, есть и работать внимательно, что позволит вам начать узнавать самих себя. Когда вы делаете вдох, вы возвращаетесь к себе. Когда вы делаете выдох, вы отпускаете напряжение. Когда вы научитесь общаться с самим собой, вам станет проще общаться с другими людьми. Путь внутрь ведет наружу.

Внимательное дыхание – такое же средство общения, как телефон. Оно способствует коммуникации между умом и телом. Оно помогает знать, что мы чувствуем. Мы дышим постоянно, но уделяем внимание своему дыханию, только когда нам становится некомфортно или тяжело дышать.

Дышать внимательно означает, что, когда мы делаем вдох, мы знаем, что делаем вдох. Когда мы выдыхаем, мы знаем, что выдыхаем. Когда мы делаем вдох, мы направляем внимание на вдох. Чтобы напомнить себе направлять внимание на дыхание, мысленно скажите:

Делая вдох, я знаю, что я делаю вдох.

Делая выдох, я знаю, что я делаю выдох.

«Воздух входит в мое тело. Воздух покидает мое тело». Следуйте за своими вдохами и выдохами на всем их протяжении. Предположим, ваш вдох длится четыре секунды. На протяжении вдоха позвольте своему вниманию полностью, непрерывно покоиться на вдохе. На протяжении выдоха полностью сосредоточьтесь на выдохе. Вы пребываете со своими вдохами и выдохами. Вы ни на что не отвлекаетесь. Вы и есть ваш вдох и выдох.

Вдохи и выдохи – это практика освобождения. Когда мы направляем внимание на дыхание, мы отпускаем всё, в том числе беспокойства и страхи о будущем или сожаления и грусть о прошлом. Сосредоточившись на дыхании, мы замечаем свои чувства в настоящий момент. Мы можем делать это в течение дня, наслаждаясь 24 часами, данными нам для дыхания. Мы можем быть с самими собой. Чтобы сделать вдох и освободиться, нужно всего несколько секунд.

Мы знаем, когда другие дышат внимательно, – по ним это сразу видно. Эти люди выглядят свободными. Если мы перегружены страхом, гневом, сожалениями или тревогой, мы не свободны, какое бы положение в обществе мы ни занимали и как бы ни были богаты. Настоящая свобода возможна только тогда, когда мы отпускаем свои страдания и возвращаемся домой. Свобода – самая драгоценная вещь на свете. Это основа счастья, и она доступна нам с каждым внимательным вдохом и выдохом.

## **Не-мышление и не-говорение**

Счастье возможно, если вы в контакте с собой. Для этого вам придется отложить в сторону телефон. Вы выключаете телефон на встречах и мероприятиях. Почему? Потому что хотите общаться и впитывать общение. То же самое происходит при общении с самими собой. Для него не нужен телефон. Мы привыкли много думать и говорить. Но чтобы общаться с собой, мы должны практиковать не-мышление и не-говорение.

Не-мышление – очень важная практика. Конечно, мышление и разговоры тоже полезны, особенно если наш ум и чувства ясны. Однако многие наши мысли находятся в ловушке прошлого или связаны с попытками контролировать будущее, формированием ложных восприятий и беспокойством о том, что думают другие.

Ложное восприятие может сложиться за долю секунды, в одно мгновение. Как только у нас возникло восприятие, мы попадаем в его ловушку. Все наши слова или действия, основанные на нем, могут быть опасны. Лучше ничего не говорить и не делать! Вот почему последователи традиции дзен говорят, что пути разговоров и мышления должны быть закрыты. Путь речи нужно закрыть, потому что, продолжая говорить, вы остаетесь в ловушке своих слов.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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