

ТИТ НАТ ХАН

БЕСТСЕЛЛЕР великого мастера дзен-буддизма

# На одном



САМОУЧИТЕЛЬ  
ПО МЕДИТАЦИИ  
в современном мире

# дыханием

*«Учение Тит Нат Хана перевернуло всю мою жизнь.  
Для меня было большой честью участвовать в работе  
над фильмом «Walk with me», посвященным ему».*

**Бенедикт Кембербэтч**, британский актер

Тит Нат Хан. Авторская серия

Тит Нат Хан

**На одном дыхании. Самоучитель  
по медитации в современном мире**

«ЭКСМО»

2001

УДК 133.4  
ББК 86.42

**Хан Т.**

На одном дыхании. Самоучитель по медитации в современном мире / Т. Хан — «Эксмо», 2001 — (Тит Нат Хан. Авторская серия)

ISBN 978-5-699-87711-9

«Не откладывай жизнь на потом, не жди удобного момента, чтобы ее начать. Живи немедленно. Твоя жизнь должна быть реальностью здесь и сейчас», – говорит знаменитый Учитель дзен Тит Нат Хан и рассказывает, как сделать каждый миг своей жизни ярким и осмысленным, не потерять себя в суматохе и спешке современного мира. Эта книга открывает читателю удивительные чудеса осознанности и рассказывает о буддистских практиках, которые помогут исцелиться от ран прошлого и волнений о будущем; понять себя, чтобы понять других; взрастить позитив и избавиться от негатива, а главное – научиться просто жить, получать удовольствие от каждого момента и обрести счастье в настоящем!

УДК 133.4  
ББК 86.42

ISBN 978-5-699-87711-9

© Хан Т., 2001  
© Эксмо, 2001

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| ТИТ НАТ ХАН                       | 6  |
| Глава первая                      | 12 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 13 |

# Тит Нат Хан

## На одном дыхании.

### Самоучитель по медитации

Tich Nhat Hanh  
YOU ARE HERE

Copyright © 2001 Editions Dangles, Saint-Jean-De-Braye (France) and Copyright

© 2001 by Unified Buddhist Church. 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 Unified Buddhist Church, Inc.

© Табенкин М. Л., текст, 2016

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

\*\*\*

Мы вечно спешим в бурном, постоянно меняющемся мире, стараемся все успеть, уследить за новостями, освоить новейшие технологии. И не находим времени на близких, красоту природы, маленькие радости жизни и даже само счастье – настолько мы заняты.

Именно поэтому учение Тит Нат Хана актуально сейчас как никогда. С этой книгой вы освоите медитативные практики, которые помогут:

ощутить прелесть простых радостей жизни;  
научиться делать каждый вдох и каждый шаг осознанно;  
обрести умиротворение и покой;  
перестать все время торопиться;  
не пропустить важнейшие события собственной жизни...

\*\*\*

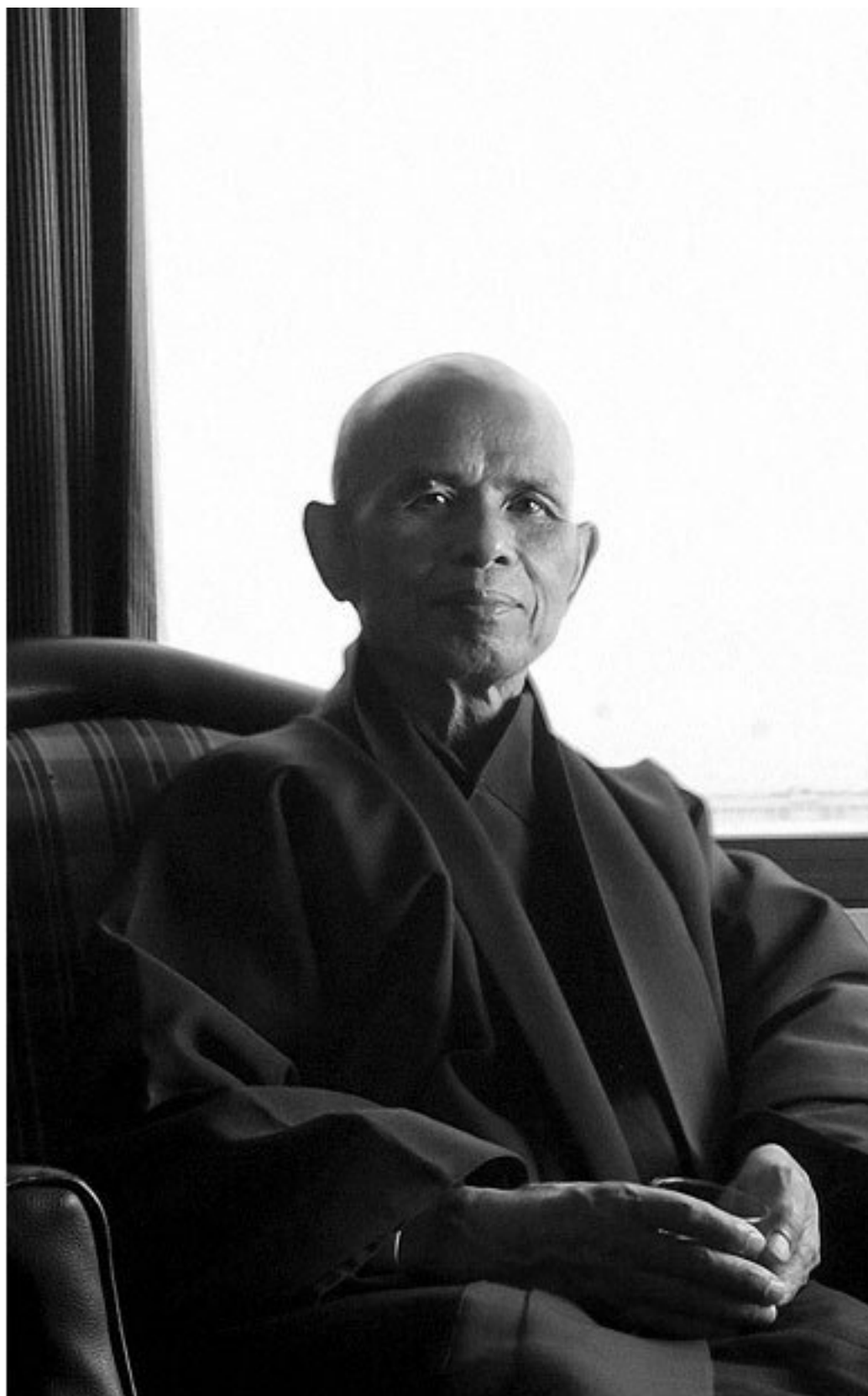
«Тит Нат Хан раскрывает связь между внутренним миром каждого человека и миром на Земле».

*Его святейшество Далай Лама*

«Учение Тит Нат Хана перевернуло всю мою жизнь. Для меня было большой честью принимать участие в работе над фильмом «Walk with Me», посвященному ему».

*Бенедикт Камбербэтч, британский актер*

**ТИТ НАТ ХАН**  
**Спокойный человек в беспокойном мире**  
*Предисловие к русскому изданию*



Тихий предвечерний туман начинал исследовать горные и лесные ландшафты Центрального Вьетнама. Небольшая фигура медленно двигалась вниз вдоль бурной реки. Путь от города до монастыря был неблизкий, но решение принято – огромное желание постичь истину с каждым днем приобретало более яркие цвета. Как же было хорошо после долгого пути оказаться в малоосвещенном, наполненном ароматом благовоний зале, где в вечном медитативном спокойствии восседал золотой Будда. Тогда юноша с пронизательным взглядом и тихим голосом и представить себе не мог, что уготовано ему судьбой. Что его имя станет в Европе символом человеколюбия, спокойствия, осознанности и духовной силы. Что он напишет более 100 книг, которые разойдутся по миру многомиллионными тиражами. Что он покинет родину и никогда уже не сможет вернуться.

\*\*\*

Будущий мировой духовный лидер Тит Нат Хан (в миру Нгуен Сан Бао) пришел во вьетнамский монастырь Цзу Хиё в шестнадцать лет. Знакомство с монастырской жизнью началось с труда. Будучи «шраманерой» – новичком, – он помогал монахам в повседневных делах и обучался основным правилам поведения. Каждый день ему вместе с другим учеником приходилось собирать сухие ветки и иголки на поросших соснами холмах, для того чтобы развести костер, подогреть воду и вымыть сотни мисок после приема пищи. В то время не было ни водопровода (о горячей воде и мечтать было нельзя), ни мыла. Из чистящих средств под рукой были только пепел, рисовая шелуха и кожура кокоса вместо моющей губки. Именно эта простая работа и помогла понять Тит Нат Хану основы человеческого бытия, дала возможность осознать удивительную природу обычных вещей, научила его, всякий раз наливая воду в чашу, чтобы помыть овощи или посуду, видеть, как вода течет с высоких гор или из глубин земли. Несколько лет Тит Нат Хан шел по пути постижения дзен, проводил время в медитациях и созерцаниях. Вставал в четыре часа утра от звука колокольчика «бао чунг», работал в саду и на кухне, читал «Краткое руководство практики», данное ему местным монахом. Был период, когда он вел совсем отшельническую жизнь, не выходя из своего кока (хижины).

Слабый свет лампы задрожал и забившийся в окно мотылек прервал монотонное чтение сутр. Тит Нат Хан лег на кровать, жесткость которой давно перестала беспокоить тело. Воспоминания детства разом нахлынули на него.

Начало 30-х было для Вьетнама непростым временем: экономический кризис, забастовки, восстания против французских колонизаторов... Образы тревожного прошлого – голод и отчаяние людей – не давали покоя Тит Нат Хану. Он помнил все очень хорошо, хоть и был тогда еще очень маленьким. Впереди страну ожидали не менее страшные потрясения: несколько десятилетий войн, восстаний и переворотов. Может, именно поэтому Тит Нат Хан захотел стать монахом? Уйти, скрыться от всего. Популярный в то время во Вьетнаме дзен-буддизм («тхиен»), пришедший на эти земли еще в VI столетии, как нельзя лучше подходил для побега от реальности. Учение, основанное на идеях духовного совершенствования, иррационального восприятия мира, просветления, давало успокоение и надежду в мире, охваченном военным безумием...

\*\*\*

Человек, решивший стать буддистом, должен понимать, к чему приведет его выбор. В традиции буддизма есть два основных направления: махаяна и тхеравада. Одним из главных различий между ними является конечная цель архата (адепта школы). Приверженцы тхеравады ищут освобождения только для себя, в то время как последователи махаяны стремятся не только к достижению собственного просветления и постижению нирваны, но и к освобождению

дению всех живых существ на планете. Для Тит Нат Хана выбор был очевиден. Разве удастся избавиться от страдания, скрывшись в безопасных комнатах монастыря?! Он все чаще возвращался к мысли о совмещении монашества и общественной деятельности, пытался понять, насколько велика власть слова, можно ли остановить кровопролитие, обращая умы противников к вечным ценностям. Как во время войны должен поступать человек, наделенный разумом и сердцем? Да, он может скрыться от мира, посвятить себя молитвам и самосовершенствованию. А может занять активную жизненную позицию – стать миротворцем, волонтером, врачом, странствующим проповедником. И Тит Нат Хану удастся совместить, казалось бы, несовместимое. Он отказывается от монашеского уединения и вступает в ряды людей, небезразличных к бедам других, становится буддистом «с активной жизненной позицией». Благодаря ему появляется такое понятие, как «деятельный буддизм» – движение, целью которого стали социальное служение и волонтерская деятельность.

В 1961 году Тит Нат Хан едет в США, чтобы учиться в Принстонском университете и преподавать сравнительное религиоведение, однако уже через два года возвращается на родину, чтобы противостоять новой войне, которая началась после убийства президента Нго Динь Зьема.

В 1964 году Тит Нат Хан совместно со студентами и преподавателями университета основывает «Молодежную школу общественного служения». На протяжении долгого времени буддийские монахи, юноши и девушки, помогали мирному населению, пострадавшему от военных действий, восстанавливали разрушенные деревни, учили детей, создавали пункты медицинской помощи. В первые годы существования Школы на ее учеников совершались нападения, многие последователи учения были взяты в плен и убиты. Кто бы мог подумать, что жестокость может ввергнуть мир в хаос, изуродовать лицо человеческой души!

«Учитель, – часто спрашивали у Тит Нат Хана, – когда же закончится эта кровопролитная война? Разве люди не понимают, насколько ценна человеческая жизнь? Не осознают, что они не враги друг другу, что ненависть порождает идеология и страх?»

Учитель молчал.

Он прекрасно понимал, что именно заставляет человека брать в руки оружие. С самого начала Тит Нат Хан проповедовал идеи пацифизма и примирения, ведь две враждующие стороны – всего лишь две тени единого целого.

Деятельность Тит Нат Хана привлекла внимание антивоенную организацию за пределами Вьетнама. В 1966 году Содружество Примирения (Fellowship of Reconciliation) совместно с Корнеллским университетом приглашает его совершить турне по Соединенным Штатам и рассказать об истинных стремлениях вьетнамского народа, о боли, которая уже многие годы преследует его соотечественников. Там он встречается с такими влиятельными личностями, как Мартин Лютер Кинг, министр обороны США Роберт Макнамара, сенатор Роберт Кеннеди, поэт, католический богослов и общественный деятель Томас Мертон.

Тит Нат Хан выступает в университетах и городских управах, принимает участие в деятельности международных миротворческих организаций, собирает благотворительные миссии и даже добивается двух аудиенций у Папы Римского, Иоанна Павла I. Помимо этого он знакомится с культурными традициями Запада, которые с благодарностью и интересом перенимает. Как-то раз в Атланте, в один из жарких дней, когда солнце палило сильнее обычного, Тит Нат Хана подвозила до аэропорта его знакомая. «А буддийского монаха можно обнимать?» – спросила она. Во Вьетнаме не принято выражать свои эмоции таким способом. «Я учитель дзен. У меня не должно быть с этим никаких проблем», – подумал Тит Нат Хан и ответил: – «Почему бы и нет», но все-таки напрягся, когда подруга его обняла. Сидя в самолете, учитель решил, что если хочет работать со своим западными друзьями, то должен изучить их культуру и особенности общения.

Продолжая вести активную миротворческую, просветительскую деятельность за пределами своей родины, в 1967 году Тит Нат Хан выдвигается на соискание Нобелевской премии мира. Но, по иронии судьбы, получив признание на Западе, он больше не может вернуться обратно во Вьетнам из-за угрозы ареста со стороны властей.

В это время Тит Нат Хан получает политическое убежище во Франции, где в 1973 году возглавляет делегацию вьетнамских буддистов на Парижских мирных переговорах по Вьетнаму, которые завершились подписанием мирного соглашения и выводом американских войск из Вьетнама. Но по факту война в стране по-прежнему продолжается, как и попытки Учителя поддержать вьетнамский народ.

Свое изгнание Тит Нат Хан расценил как возможность стать популяризатором дзен-буддизма, познакомить людей всего мира со своими взглядами. Те, кто близко знал учителя, удивлялись, что после всех выпавших на его долю испытаний он был полностью открыт людям, не сомневался в неограниченных духовных возможностях человека и был всегда готов увидеть прекрасное в самых обыденных, казалось бы, вещах: «Я люблю гулять в одиночестве по сельским дорогам, вдоль которых тянутся рисовые поля и растут дикие травы и полевые цветы. Каждый мой шаг осознан – ведь я помню, что иду по удивительной, прекрасной земле. Часто говорят, что чудо – это способность ходить по воде или по воздуху. Но ходить по земле, по моему, – еще большее чудо. Каждый день мы прикасаемся к чуду, которого можем даже не замечать: голубое небо, белоснежные облака, зеленые листья, любопытные детские глаза...»

После того как правительство Вьетнама в очередной раз отказало Учителю в возможности вернуться на родину (впоследствии, впрочем, позволив дважды посетить страну с визитами), он решил окончательно обосноваться в Европе. Высоко в горах в юго-западной части Франции Тит Нат Хан основывает буддистскую общину, получившую название Plum Village («Сливовая деревня»).

Встают в деревне очень рано, в 5 часов утра. Удар колокола возвещает о наступлении нового дня. Звук успокаивает и вселяет в сердце надежду и умиротворение. Там Тит Нат Хан продолжает помогать людям в обретении себя, писать книги, медитировать и жить настоящим моментом.

Вот что рассказывают о жизни в «Сливовой деревне» те, кто побывал там: «Каждый день начинается с утреннего занятия йогой, постепенно переходящего в цигун и общую медитацию. После завтрака все ретританты и монахи из мужской и женской деревень обычно собираются, чтобы послушать лекцию Учителя. Он спокойно улыбается, и его улыбка озаряет светом всех присутствующих. Лекция посвящена учению Будды. «У человека есть способность порождать радость и счастье с каждым вдохом и с каждым шагом. Мы нуждаемся в радости, покое и счастье, чтобы подпитывать себя и преобразовать собственное страдание, гнев, боль», – говорит Тит Нат Хан. Практика внутренних изменений начинается с более внимательного и осознанного отношения к себе и к окружающему. По словам Учителя, в основе осознанности лежит дыхание. Всего две фразы: «Я ощущаю радость, когда дышу. Я ощущаю счастье, когда... сижу, иду, ем» способны перенастроить ход мыслей человека и сотворить чудо превращения любого обыденного действия в праздник существования. После трехчасовой лекции все идут на прогулку по живописной местности. Там они совершают две особенные медитации: «медитацию шага» и «медитацию работы». Звуки хрустящих под ногами веток, шелест листвы, мирно колышущиеся кроны зеленых деревьев погружают в легкий медитативный транс, но сознание продолжает вести работу – здесь и сейчас происходит таинство внутреннего наблюдения за своими переживаниями. Ровно в шесть часов колокол бьет три раза и вся община вместе с гостями собирается на ужин. Все сидят в тишине, чтобы углубить практику осознанного питания и поддержать умиротворенную атмосферу».

В одном из своих интервью Тит Нат Хан делится: «Мне нравится сидеть и есть тихо. Наслаждаться каждым кусочком. Осознавать присутствие моей общины. Осознавать всю тяже-

люю и наполненную любовью работу, которая является частью поглощения пищи». «Время после ужина проходит в различных практиках и общении с участниками Санкхьи (общины). Вечерний звон колокола отсчитывает секунды, призывая ко сну. Нежный голос монахини поет мантру, наполняя сердца присутствующих счастьем созерцания и пребывания в настоящем моменте». Сейчас «Сливовую деревню» посещают люди самых разных национальностей с разных уголков мира.

Совсем недавно в «Сливовой долине» прошли съемки документального фильма *Walk With Me*. Активное участие в нем принял знаменитый киноактер Бенедикт Камбербэтч, известный всему миру по роли гения – сыщика Шерлока Холмса. Актер не понаслышке знаком с буддийским учением. В 18 лет он отправился на Тибет в качестве волонтера преподавать английский язык монахам. А те в качестве благодарности научили молодого Камбербэтча медитировать. Тот опыт актер запомнил на всю жизнь. И с радостью согласился озвучивать фильм *Walk With Me*, посвященный осознанности и жизни монахов «Сливовой деревни».

Бенедикт Камбербэтч признается, что знакомство с учением Тит Нат Хана перевернуло всю его жизнь... Монастырь на юго-западе Франции стал землей обетованной и для тех, кто заблудился, кто разочаровался, и для тех, кто уже нашел себя, и их поиски привели к пониманию важности каждой прожитой минуты.

Однажды Тит Нат Хан сказал: «Каждое утро, когда мы просыпаемся, у нас есть двадцать четыре совершенно новых часа жизни. Какой драгоценный подарок! У нас есть шанс прожить этот день таким образом, чтобы эти двадцать четыре часа принесли мир, радость и счастье нам и другим людям».

\*\*\*

С тех пор как Тит Нат Хан приезжал в Россию, прошло уже больше 20 лет. Он одним из первых открыл дзен-центр в Москве. Но тогда лишь немногие русские люди знали, что такое йога, дзен и мантры, в то время как на Западе восточная культура не только изучалась в университетах, но и была частью повседневной жизни. Именно там имя Тит Нат Хана для многих стало символом человеколюбия и сострадания. Его называют вторым после Далай-ламы и самым спокойным человеком на свете. Его перу принадлежат такие известные произведения, как «Ключи дзен. Преображение и целительство», «Чудо осознанности», «Как любить осознанно», «Как есть осознанно», «Ты здесь», «Мир в каждом шаге» и т. д.

Сейчас учение Тит Нат Хана, в основе которого лежит древняя буддийская практика осознанности, приобретает все большую популярность в России. В современном мире, перегруженном информацией и событиями, осознанное состояние ума позволяет раскрыть потенциал каждого мига жизни, учит справляться со стрессовыми ситуациями и сохранять энергетический баланс в течение долгого времени.



«Меня иногда спрашивают: о чем могли бы беседовать Иисус Христос и Будда, если бы они встретились? – говорил Тит Нат Хан. – Я отвечаю, что эта встреча произошла уже давно. Ведь в определенном смысле буддисты – воплощение, продолжение Будды. А христиане, соответственно, Иисуса Христа. Все они живут на одной земле и, на мой взгляд, ни в чем не противоречат друг другу». В этом весь Тит Нат Хан.

**ВДОХНУВ, ВЫ МОЖЕТЕ СКАЗАТЬ САМОМУ СЕБЕ: «ВДЫХАЯ, Я ЗНАЮ, ЧТО Я ДЕЛАЮ ВДОХ», – И ВАШЕ ДЫХАНИЕ БУДЕТ ОБЪЯТО ЭНЕРГИЕЙ ОСОЗНАННОСТИ, ПОДОБНО ТОМУ КАК СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ ЗАКЛЮЧАЕТ В СВОИ ОБЪЯТИЯ ЛИСТЬЯ И ВЕТВИ ДЕРЕВЬЕВ.**

## Глава первая

### Счастье и умиротворение возможны

Каждый новый день – это невероятный потрясающий подарок, и всем нам стоит научиться жить так, чтобы отпущенное нам время было наполнено радостью и счастьем. Достичь этого в наших силах. Мой день начинается с того, что я зажигаю благовония и плыву в потоке своего дыхания, думая, что этот день следует прожить полно. Я даю обет сделать это так, чтобы каждое мгновение было прекрасно, цельно и исполнено свободы. Это занимает не более трех-четырёх минут, но они приносят мне огромное удовольствие. Вы можете делать то же самое, когда пробуждаетесь ото сна: просто вдохните и скажите себе, что вот он, подаренный вам новый день, и вы должны жить здесь и сейчас, чтобы прожить его весь целиком.

Постоянно присутствовать здесь и сейчас возможно с помощью осознанного дыхания. При этом нет нужды в сложных манипуляциях, ведь дыхание так же естественно, как воздух и свет; следует всего лишь дышать так, как вам дышится, и не пытаться что-то изменить. Все, что мы делаем, – зажигаем светильник осознанности и внимательности, чтобы осветить наше дыхание и не пропустить все то, что происходит прямо здесь и прямо сейчас.

Вдохнув, вы можете сказать самому себе: «Вдыхая, я знаю, что я делаю вдох», – и ваше дыхание будет объято энергией осознанности, подобно тому как солнечный свет заключает в свои объятия листья и ветви деревьев. Осознанность просто присутствует в настоящем, озаряет собой дыхание, но не вторгается в него и не творит никакого насилия. Выдохнув, вы можете тихо сказать: «Выдыхая, я знаю, что делаю выдох».

Практика буддизма основана на ненасилии и недвойственности. Не нужно бороться со своим дыханием, телом, ненавистью и гневом. Относитесь к своему дыханию бережно, без насилия, так, как вы стали бы ухаживать за цветком, – и позже вы сможете точно так же поступать и с вашей плотью, подходить к ней со всей мыслимой заботой, уважением, нежностью и без всякого принуждения.

Пытаясь справиться с болью, моментами раздражительности или приступами гнева, вы можете научиться относиться к ним сходным образом. Не сражайтесь с болью, раздражением или завистью. Примите их с величайшей нежностью, как приняли бы новорожденного ребенка. Ваш гнев – это вы сами, не следует быть с ним жестоким, равно как и со всеми другими своими эмоциями.

Итак, начнем с дыхания. Не применяйте насилие к своему дыханию, будьте с ним нежны, уважайте его и позвольте ему быть таким, какое оно есть. Вы вдыхаете – и есть только вдох, и ничего больше. Дыхание частое? Пусть будет частым. Дыхание глубокое? Пусть будет глубоким. Не вмешивайтесь, не принуждайте, вдыхаете вы или выдыхаете. Дыхание подобно любованию цветком: позвольте ему оставаться таким, какое оно есть, помните о том, что одно лишь его существование уже подобно чуду. Увидьте цветок, а не свое представление о цветке. Примите свое дыхание. Мы позволяем цветку существовать в его первоизданном виде, нам следует так же относиться и к своему дыханию – не применять к нему насилие, не изменять его.

Затем мы переходим к телу. Когда вы медитируете (сидя или во время ходьбы) или практикуете полную релаксацию, этим самым вы позволяете энергии осознанности объять ваше тело с великой нежностью и не причиняя никакого насилия. Это действия, выражающие истинную любовь к вашему телу.

Суть медитации в буддизме заключается в том, что человек не превращает себя в поле битвы между добром и злом. И то и другое свойственно ему в равной степени – и добро, и зло. Добро может превратиться в зло, а зло – в добро. Оба они совершенно естественны.

## **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.