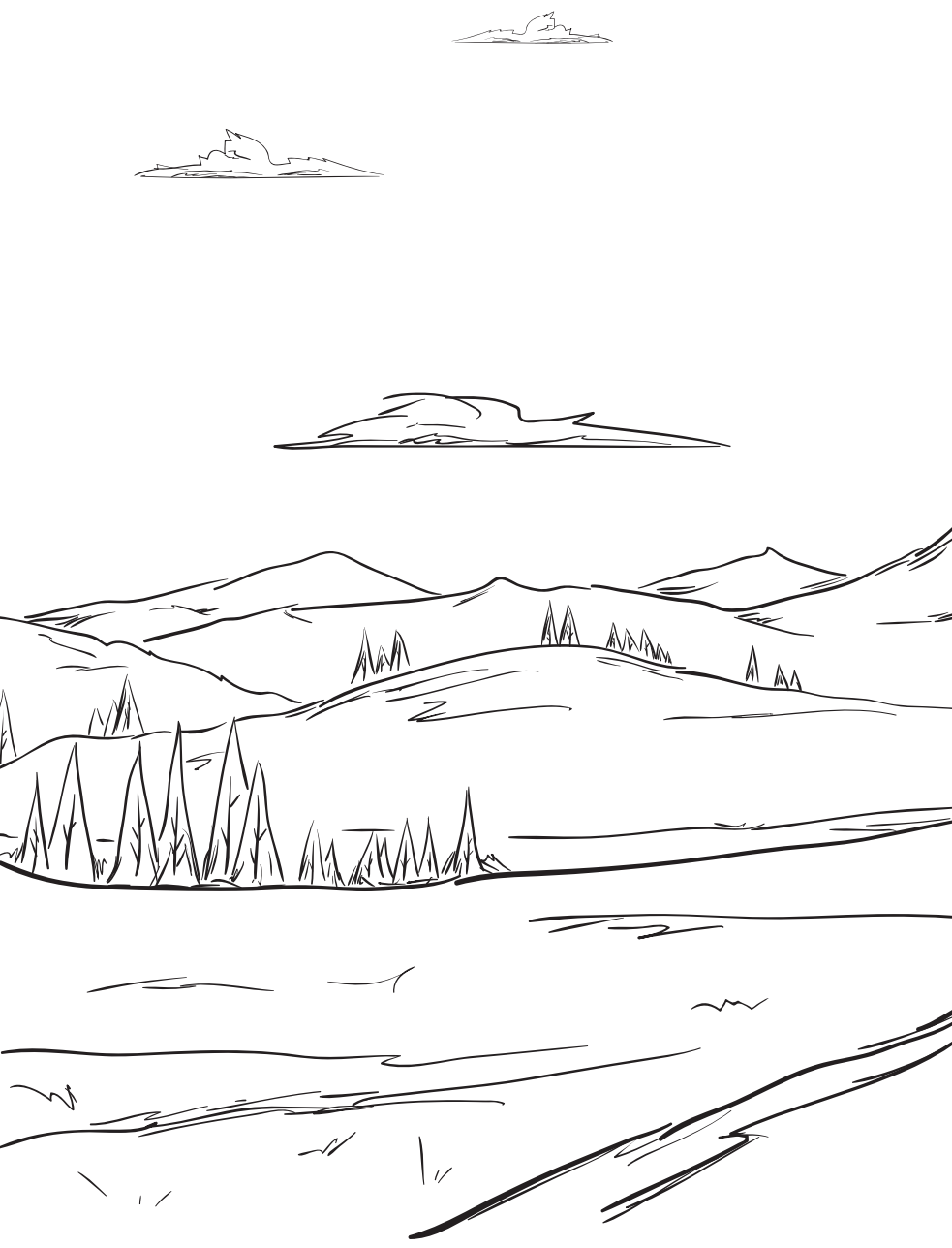


Чудеса — это повседневные дела,  
которые вы делаете осознанно.

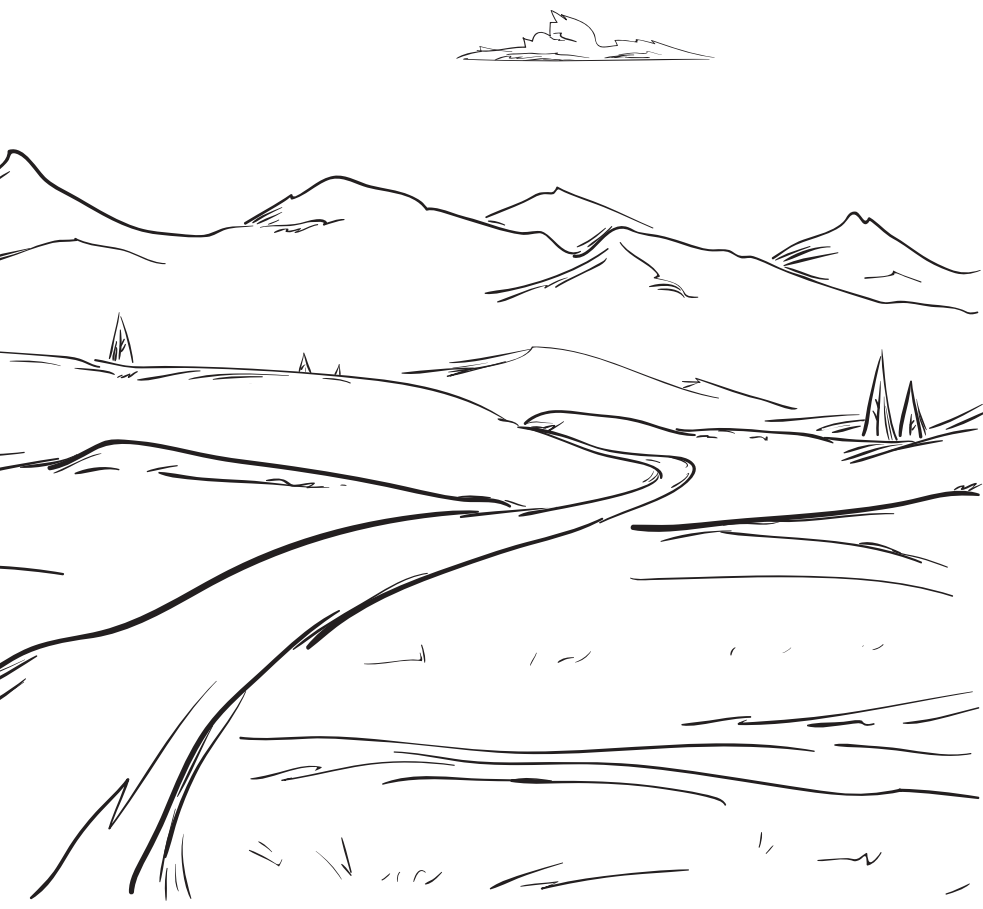
---

**Тит Нат Хан**



## Предисловие

Чтобы развивать осознанность, мы можем делать те же вещи, которые делаем всегда, — ходить, сидеть, работать, принимать пищу и так далее — с внимательным осознанием того, что мы делаем. Когда мы едим, мы знаем, что мы едим. Когда мы открываем дверь, мы знаем, что мы открываем дверь. Наш ум находится там, где наши действия.





## СОДЕРЖАНИЕ

### часть 1

КАК ХОДИТЬ ..... 8

### часть 2

КАК СИДЕТЬ ..... 108

### часть 3

КАК ЕСТЬ ..... 194

### часть 4

КАК ОТДЫХАТЬ ..... 290

### часть 5

КАК ЛЮБИТЬ ..... 386

часть **1**

**КАК  
ХОДИТЬ**



Поднимите ногу. Сделайте вдох.

Поставьте стопу перед собой сначала на пятку, потом на носок. Сделайте выдох. Почувствуйте, что прочно стоите на земле.

Вы уже на месте.

Очень часто мы ходим с единственной целью — добраться из одного места в другое. Но где мы находимся, пока идем?

С каждым шагом мы можем ощущать чудо хождения по твердой поверхности. Каждый шаг может приводить нас в этот самый, настоящий, момент.

Когда мы только научились ходить, мы делали шаги просто ради удовольствия. Мы шагали и открывали для себя каждое новое мгновение. Мы можем снова научиться ходить именно так.



## ВЫ УЖЕ ПРИШЛИ



Когда вы ходите, то с каждым шагом вы уже на месте, вы уже пришли. Это и есть медитация во время ходьбы. Больше к этому нечего добавить.



## ЗАЧЕМ ХОДИТЬ?



Люди спрашивают меня: «Зачем вы медитируете во время ходьбы?» Лучшее, что я могу ответить: «Потому что мне это нравится». Каждый шаг делает меня счастливым. Нет смысла заниматься медитацией во время ходьбы, если вы не собираетесь наслаждаться каждым шагом: это будет пустой тратой времени. Это верно и для медитации сидя. Если бы кто-нибудь спросил: «Какой смысл сидеть часами?», — лучшим ответом на это было бы: «Потому что мне это нравится». И сидение, и ходьба могут принести спокойствие и радость. Нам нужно научиться сидеть и ходить таким образом, чтобы при этом мы становились спокойнее и радостнее. Нужно привыкнуть ходить так, чтобы наслаждаться каждым шагом. Благодаря осознанности и концентрации можно дышать, сидеть и ходить более качественно.

## УЖЕ НА МЕСТЕ



Одно из самых глубоких учений — также и самое короткое: «Я уже на месте». Когда мы приходим в свое пространство, мы возвращаемся в настоящий момент, в наш истинный дом. Мы не стремимся оказаться где-то еще. Мы знаем, что конечная точка нашего пути — кладбище. Почему же мы так спешим туда? Не сделать ли шаг в сторону жизни, в сторону настоящего момента? Даже несколько дней практики медитации во время ходьбы изменят нас, и мы научимся наслаждаться безмятежностью каждое мгновение своей жизни. Мы улыбаемся, и все существа во Вселенной отвечают нам улыбкой — так глубоко наше спокойствие. Наши мысли, чувства и действия влияют на наших предков и потомков и отражаются во Вселенной.

## ПРАКТИКА РАДОСТИ



Обычно думают, что радость возникает сама по себе. Но лишь немногие понимают, что ее надо развивать, чтобы радости стало как можно больше. Осознанность — это непрерывное и глубокое соприкосновение с каждым мгновением жизни. Быть осознанным — значит по-настоящему присутствовать в настоящем моменте, телом и умом, согласовывать свои желания и действия и быть в гармонии со своим окружением. Для этого не требуется какого-то специального времени, не нужно отрываться от своих повседневных дел и обязанностей. Мы можем практиковать осознанность каждую минуту дня, даже когда идем из одного места в другое. Выходя за дверь, мы знаем, что именно выходим за дверь. Наш разум участвует во всех наших действиях.



## ПРОГУЛКИ ПО ПЛАНЕТЕ ЗЕМЛЯ



Это так чудесно — ходить по этой планете. Когда космонавты возвращаются на Землю, они счастливы, что снова могут делать шаги по твердой поверхности, наслаждаясь красотой травы, цветов, деревьев, общением с нашими четвероногими друзьями и птицами. Как вы думаете, после возвращения из космоса долго ли они получают удовольствие от того, что ходят по земле? Думаю, что первые десять дней просто чудесны. Но постепенно они привыкают и вскоре уже не испытывают такого счастья, как после приземления. С каждым шагом по нашей планете мы можем наслаждаться ощущением твердой почвы под ногами.