



Нам есть, чем поучиться у животных: например, умению отдыхать. Мы, люди, эту способность утратили, говорит Тит Нат Хан — один из величайших буддийских учителей современности. Как и Далай-лама, он считается на Западе одним из величайших учителей буддизма в современном мире.

В легкой и поэтичной форме Тит Нат Хан описывает проверенные веками методы, как вернуть себе спокойствие и радость в каждый момент повседневной жизни. Для этого не нужно ничему специально учиться или что-то приобретать. Достаточно обратиться к тому, что всегда с нами: к нашему дыханию.



Мы думаем, что научились ходить еще в детстве. Но так ли это на самом деле? О том, как превратить каждый шаг в практику радости, рассказывает в этой книге Тит Нат Хан, мудрый монах из Вьетнама, которому больше 90 лет. Как и Далай-лама, он считается на Западе одним из величайших учителей буддизма в современном мире.

Основываясь на методах дзен-буддизма, Тит Нат Хан предлагает любому человеку, где бы он ни жил и во что бы ни верил, отправиться в самое увлекательное путешествие из всех возможных: к самому себе. Для этого вовсе не обязательно кардинально менять свою жизнь: достаточно лишь научиться осознанно делать то, что мы обычно делаем машинально. В легкой и поэтичной форме Тит Нат Хан дает конкретные советы о том, как привести в жизнь осознанность, объединив ум и тело.

УДК 133.4  
ББК 86.42  
Т45

ANGER  
Thich Nhat Hanh

© ANGER All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.  
This edition published by arrangement with Riverhead Books, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

**Тит, Нат Хан.**

Т45 Практика радости : как управлять гневом / Тит Нат Хан ;  
[пер. с англ. А. В. Автономовой]. — Москва : Эксмо, 2019. —  
304 с. — (Тит Нат Хан. Авторская серия).

О том, как зарождается гнев, как он влияет на нас и близких нам людей и чем вредна методика «выпускания пара», подробно рассказывает Тит Нат Хан — мудрый монах из Вьетнама, которому больше 90 лет. Как и Далай-лама, он считается на Западе одним из величайших учителей буддизма в современном мире.

Основываясь на методах дзен-буддизма, Тит Нат Хан исследует природу гнева: причины его возникновения, виды проявлений и результаты воздействия. Автор затрагивает все сферы жизни современного человека — от любви до отношений на работе — и дает доступные, действенные методики по работе с гневом.

УДК 133.4  
ББК 86.42

*Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*

Издание для досуга

ТИТ НАТ ХАН. АВТОРСКАЯ СЕРИЯ

**Тит Нат Хан**  
**ПРАКТИКА РАДОСТИ**  
**Как управлять гневом**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*. Ответственный редактор *Е. Никишихина*  
Редактор *Л. Гречаник*. Младший редактор *Э. Фефелова*. Художественный редактор *Е. Анисина*  
Корректоры *Е. Кузьмина, О. Гаманек*. Компьютерная верстка *Н. Зенков*

ООО «Издательство «Эксмо»  
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Өндiрyшi: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесi, 1 үй.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru).  
Тауар белгiсi: «Эксмо»  
Интернет-магазин : [www.book24.ru](http://www.book24.ru)  
Интернет-дукен : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».  
Қазақстан Республикасында импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»  
Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо» [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)  
Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 17.09.2018. Формат 60х90<sup>1/16</sup>.  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 19,0.  
Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-04-098866-2



9 785040 988662 >

ISBN 978-5-04-098866-2

В электронном виде книги издательства вы можете купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

ЛитРес:  
одни клик до книг



© Автономова А.В., перевод на русский язык, 2018  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019



EKSMO.RU  
новинки издательства



# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Предисловие. Практика счастья .....</b>	<b>10</b>
Измените ситуацию к лучшему .....	12
Сострадательное слушание облегчает страдания.....	13
Бомба, готовая взорваться.....	15
Обезвреженная бомба.....	17
Верное учение, верная практика.....	21
Сделайте счастье возможным.....	23
<b>Глава 1. Потребление гнева .....</b>	<b>24</b>
Гнев — это не только психологическая реальность .....	25
Мы — это то, что мы едим .....	27
Потребление гнева через другие органы чувств.....	30
Ешьте правильно, ешьте меньше .....	31
Пятое упражнение для развития осознанности .....	35

<b>Глава 2. Потушите пожар гнева .....</b>	<b>39</b>
Спасайте свой дом .....	39
Инструменты для тушения пламени .....	41
Как мы выйдем, когда сердимся? .....	43
Направьте на свой гнев свет осознанности .....	45
Приготовьте свой гнев .....	47
Превратите отбросы в цветы .....	49
Забота о вашем ребенке — гнев .....	51
Обнимите свое дитя .....	54
Откройте истинную природу своего гнева.....	55
Помогайте, а не наказывайте .....	57
Остановите цикл гнева .....	59
Хороший садовник .....	61
Позаботьтесь о себе, позаботьтесь о других .....	62
Исцелите раненого ребенка внутри себя .....	64
Станьте свободным человеком .....	66
«Я знаю, что ты рядом, и это большое счастье» .....	68
<b>Глава 3. Язык истинной любви.....</b>	<b>70</b>
Мирные переговоры.....	70
Восстановите отношения .....	72

Мир начинается с вас.....	74
Мирное соглашение.....	76
Примите свой гнев .....	80
Счастье — не только ваше личное дело .....	81
Преобразуем гнев вместе.....	88
Дорогой гость .....	91
Камушек в кармане.....	93
<b>Глава 4. Преображение .....</b>	<b>95</b>
Энергетические зоны .....	95
Органичная природа чувств.....	98
Идея со-бытия .....	99
Выражайте гнев мудро .....	101
Планы на вечер пятницы .....	103
Избирательный полив.....	105
Полейте цветок.....	108
Придите на помощь.....	110
Вы уверены, что правы? .....	112
Исследуйте свой гнев вместе.....	115
Делитесь всем, даже если это трудно .....	116
С состраданием вы не совершаете ошибок.....	118
Терпение — признак истинной любви .....	120
Выиграйте бой.....	122

<b>Глава 5. Сострадательное общение.....</b>	<b>126</b>
За тучами есть солнце.....	127
Приучите себя слушать внимательно .....	129
Слушайте, чтобы принести говорящему облегчение .....	131
Сострадание — это противоядие от гнева и обиды .....	132
Поддержите себя.....	134
Вы — это ваши дети .....	138
Начните диалог .....	140
Любовные письма.....	143
Поливая семена счастья .....	146
Маленькие чудеса .....	150
<b>Глава 6. Сутра вашего сердца .....</b>	<b>151</b>
Момент благодарности, момент просветления .....	151
Читайте сутру своего сердца каждый день .....	153
Оставьте берег гнева .....	155
Дарите подарки, когда сердитесь .....	157
Облегчение приходит с пониманием .....	158
Чем опасно выпускать пар .....	160
Обладая осознанностью, вы в безопасности .....	164

Вы — объект своего собственного гнева .....	167
Понимание останавливает гнев .....	169
<b>Глава 7. Без врагов .....</b>	<b>172</b>
Начните с себя .....	172
Умное сострадание.....	176
Сострадание и работа полиции.....	178
Мы не можем принимать ничью сторону .....	180
Диалог как средство от гнева и насилия.....	182
Мы бомбим сами себя .....	183
Остановим войны до того, как они начнутся.....	185
Коллективное понимание .....	189
Помогите любви возникнуть вновь .....	191
Преодолейте свое осуждение .....	193
Служение своей стране.....	195
<b>Глава 8. Дэвид и Анжелина: энергетическая привычка к гневу .....</b>	<b>199</b>
Зажечь благовоние своего сердца .....	204
Дэвид и Анжелина находятся среди нас .....	207
Как сохранить Анжелину.....	210
Где сейчас ваша Анжелина? .....	212

Начните заново .....	214
Защищайте своих Анжелин .....	216
<b>Глава 9. Окружите гнев осознанностью .....</b>	<b>218</b>
Узлы гнева .....	218
Воспитание в себе агрессии .....	222
Будьте нежны с гневом.....	223
Используйте гнев, используйте страдания .....	225
Отдавайте и получайте энергию осознанности ...	227
Узнать, принять, облегчить гнев .....	229
Сохраняйте осознанность .....	231
Подвал и гостиная.....	234
Уму тоже нужна хорошая циркуляция .....	235
Чтобы гостиная не пустовала .....	237
Будьте радушны с нежеланными гостями .....	238
<b>Глава 10. Осознанное дыхание .....</b>	<b>241</b>
Дышите, чтобы позаботиться о своем гневе .....	241
Глубокое расслабление для принятия и исцеления гнева .....	243
Вы способны пережить грозу.....	247
Узнавание и принятие состояний ума .....	249
Семена гнева, семена сострадания.....	251

Энергетические привычки и осознанное дыхание .....	253
<b>Глава 11. Верните себе Чистую землю .....</b>	<b>256</b>
Сделайте счастье своей главной задачей .....	256
Напишите книгу о себе .....	260
Нектар сострадания.....	262
Освободитесь из тюрьмы абстрактных понятий .....	263
Очень важное письмо .....	264
Верните себе Чистую землю .....	268
Пишите письмо целый день .....	270
Проживайте каждую секунду с радостью .....	271
Дар преображения .....	275
<b>Приложение 1 .....</b>	<b>277</b>
Мирный договор.....	278
<b>Приложение 2. Пять упражнений для развития осознанности.....</b>	<b>282</b>
<b>Приложение 3. Медитации для внимательного изучения ситуации и избавления от гнева.....</b>	<b>287</b>
Внимательное изучение гнева .....	289
Избавление от гнева и исцеление отношений с родителями .....	292
<b>Приложение 4. Глубокое расслабление .....</b>	<b>296</b>

## ПРЕДИСЛОВИЕ

# ПРАКТИКА СЧАСТЬЯ

Быть счастливым для меня означает меньше страдать. Не будь мы способны преобразовывать всю ту боль, которая находится внутри нас, счастье было бы невозможным.

Многие люди ищут счастье вовне, но истинное счастье исходит изнутри. Наша культура учит нас, что счастье приносят деньги, власть и положение в обществе. Но если вы внимательно присмотритесь, то увидите: многие богатые и знаменитые люди несчастливы. Многие из них кончают жизнь самоубийством.

Будда, а также монахи и монахини его времен не имели никакого имущества, кроме трех ряс и одной миски. Но они были очень счастливы, потому что при этом у них было нечто чрезвычайно ценное — свобода.

Согласно учению Будды, свобода — первое необходимое условие счастья. Под этим словом мы понимаем

не политическую свободу, а свободу от таких состояний ума, как гнев, отчаяние, зависть и заблуждения. Эти состояния ума Будда называет ядовитыми. Пока их яд остается в наших сердцах, счастье невозможно.

Чтобы освободиться от гнева, нужно практиковаться — и не важно, христиане ли мы, мусульмане, буддисты, индуисты или иудаисты. Мы не можем просить, чтобы Будда, Иисус, Бог или Мухаммед за нас освободили наши сердца от гнева. Есть совершенно четкие инструкции, позволяющие преобразовать свои вожеление, гнев и невежество. Если мы будем следовать этим инструкциям и научимся принимать свои страдания, то сможем помочь в этом и другим людям.

## ИЗМЕНИТЕ СИТУАЦИЮ К ЛУЧШЕМУ

Предположим, в одной семье отец и сын сердятся друг на друга. Они больше не могут нормально общаться. Отец сильно страдает, страдает и сын. Они не хотят злиться друг на друга вечно, но не знают, как преодолеть свой гнев.

Хорошее учение — это такое учение, с помощью которого вы можете легко преобразовать свои страдания. Когда вы сердиты, вам так больно, будто вас обжигает адское пламя. Когда вы чувствуете, что вас захлестывает отчаяние или зависть, вы в аду. Вам нужно пойти к другу, который практикует осознанность, и спросить, что вам делать, чтобы преобразовать свой гнев, свое отчаяние.

## СОСТРАДАТЕЛЬНОЕ СЛУШАНИЕ ОБЛЕГЧАЕТ СТРАДАНИЯ

Если речь человека полна гнева, это означает, что он или она глубоко страдает. Страдания наполняют человека горечью, и он всегда готов жаловаться и обвинять других в своих проблемах. Слушать такого человека крайне неприятно, и вы пытаетесь его избегать.

Чтобы понять и преобразовать гнев, мы должны научиться практике сострадательного слушания и практике любящей речи. Есть бодхисаттва — это означает «великий» или же «пробудившийся» человек, — которая обладает способностью слушать людей очень внимательно и с большим состраданием. Ее зовут Гуаньинь (великая сострадающая), или Авалокитешвара. Мы все должны научиться слушать людей так же внимательно, как эта бодхисаттва. Тогда мы сможем предложить очень конкретные советы всем, кто приходит к нам за помощью, чтобы помириться с близкими.

Слушая с состраданием, мы можем помочь другому человеку, облегчить его боль. Однако, даже обладая наилучшими намерениями, мы не способны слушать

достаточно внимательно, если не практиковались в искусстве сострадательного слушания. Если вы способны сесть и молча, с состраданием слушать пришедшего к вам человека в течение часа, вы сможете сильно облегчить его страдания. Слушайте лишь с одной целью: позволить говорящему выразить себя и облегчить страдания. Сохраняйте сострадание все время, пока слушаете.

Вы также должны слушать очень сосредоточенно. Сконцентрируйтесь на практике слушания со всем возможным вниманием, отдайтесь ей целиком: глазами, ушами, телом и умом. Если вы только делаете вид, что слушаете, и не отдаете себя практике на все сто процентов, другой человек это поймет, и ему не станет легче. Если вы знакомы с практикой внимательного дыхания и можете оставаться сосредоточенными на своем желании помочь страдающему человеку, то всегда сумеете поддерживать в себе сострадание во время слушания.

Слушать с состраданием — очень глубокая практика. Вы слушаете не для того, чтобы осуждать или обвинять. Вы слушаете просто потому, что хотите, чтобы другой человек меньше страдал. Этот человек может быть вашим отцом, сыном, дочерью, возлюбленным. Научившись слушать других, вы сумеете по-настоящему помочь им преобразовать гнев и страдания.