

Тхитъ Няп Хань

ПУТЬ К СВОБОДЕ

покой и радость
в каждом шаге

ДАР МОЕГО МАСТЕРА

о ценности эмпатии
в лихие времена



Издательство "Велигор"
Москва 2025

УДК 133.52+141+339

ББК 86.42

Т92

Тхить Нят Хань

Т92 ПУТЬ К СВОБОДЕ. Покой и радость в каждом шаге.

ДАР МОЕГО МАСТЕРА. О ценности эмпатии в лихие времена». – М.: Издательство «Велигор», 2025. – 294 с.: ил.

ISBN 978-5-91742-503-0

Тхить Нят Хань – знаменитый вьетнамский буддийский учитель, поэт, ученый и правозащитник.

В книге «Путь к свободе» (The Path of Emancipation) описан ретрит, проведенный в Вермонте в мае 1998 года, на который со всего мира съехались сотни людей, чтобы учиться осознанности. Тхить Нят Хань обучал участников этого ретрита шестнадцати способам дыхания по «Лекции полного осознания дыхания» Гаутамы Будды. Мастер учил замедлять темп жизни, направляя внимание на дыхание. Вы научитесь осознанно дышать, ходить и сидеть. Практика осознанности избавит вас от страданий и научит жить радостно и счастливо.

Книга «Дар моего мастера» (My Master's Robe) рассказывает о молодом монахе в пору его психологического и духовного становления. Эта книга учит нас всегда оставаться Человеком, какими бы трудными ни были обстоятельства нашей жизни, даже на войне со всеми ее ужасами и насилием.

Перевод Алексей Архипов

г. Москва, м. Кожуховская, ул. 6-я Кожуховская, дом 24, 1 этаж, офис №4

Тел: +7 (495) 784-06-61, +7 (985) 784-08-16.

E-mail: veligor97@gmail.com

Мы в социальных сетях:

<https://vk.com/veligor97>

Интернет-магазин: WWW.VELIGOR.RU

Интернет магазин для граждан других стран:

WWW.VELIGOR-BOOKS.COM



© Тхить Нят Хань, 2024

© Parallax Press, 2025

© Издательство «Велигор», 2025

Содержание

ПУТЬ К СВОБОДЕ	8
Глава 1. Пребывание здесь и сейчас	8
Ешьте осознанно	13
Осознанная ходьба	16
Колокольчик осознанности.....	18
Шестнадцать способов дыхания.....	18
Глава 2. Наслаждение дыханием	20
Четыре основы бытия.....	20
Искусство исцеления себя	22
Наше отношение к жизни.....	26
Осознанное дыхание.....	29
Я пришел	32
Глава 3. Обнимание своего тела	36
Восприятие своего тела	38
Осознание четырех стихий в теле	40
Осознание положений тела	42
Осознание каждого движения тела.....	43
Три лекции Будды	45
Взаимосвязанность ума и тела	46
Пять скандх	46
Четыре опоры осознанности	48
Глава 4. Вопросы и ответы (первая сессия)	51
Глава 5. Восприятие своего тела	58
Успокоение тела.....	59
Семь чудес осознанности	60
Радость и блаженство	64
Отпустите своих коров.....	65
Осознанность и сосредоточение.....	67
Какие чувства мы испытываем	72
Глава 6. Принятие своих чувств	76
Распознавание позитивных элементов.....	76
Первая и вторая Благородные истины	78

Четыре типа пищи.....	79
Пища первого типа: еда.....	79
Пища второго типа: чувственные впечатления	80
Пища третьего типа: воля.....	82
Пища четвертого типа: сознание	83
Переживание ума.....	85
Медитация как пища и исцеление.....	86
Радуйте свой ум.....	87
Глава 7. Взрачивание радости.....	89
Поливайте цветы	90
Целительная ретроспектива	92
Развяжите свои узлы.....	96
Осознанное потребление.....	97
Обнимите свои негативные семена.....	100
Пять памятований.....	101
Глава 8. Преображение в основе	105
Текущее мгновение – чудесное мгновение.....	107
Глубинное преображение	109
Передача	111
Поливайте свои позитивные семена.....	111
Прозрение	114
Глава 9. Вопросы и ответы (вторая сессия).....	118
Глава 10. Обучение подлинной любви.....	129
Смотрите и слушайте осознанно	129
Речь, полная любви	133
Великий поступок.....	134
Элементы подлинной любви.....	136
Глава 11. Практика Трех печатей Дхармы.....	141
Пост.....	141
Внутренний учитель	142
Созерцать непостоянство.....	143
Счастье и страдание.....	146
Взаимосвязанность	147
Установить связь с нирваной.....	151

Волны и вода	153
Продолжение	154
Глава 12. Преображение своих страданий	156
Смотреть без двойственности	159
Глаза Сангхи	160
Абсолютная беспристрастность	164
Первый поклон	165
Второй поклон	167
Глава 13. Отказ от неправильного восприятия	169
Установить связь с предками	169
Пробуждение	171
Третий поклон	173
Области реальности	175
Невозмутимость	176
Отсутствие рождения, смерти и «я»	177
Глава 14. Вопросы и ответы (третья сессия)	181
Глава 15. Делитесь своим счастьем	194
Взаимосвязанность	194
Отбросить представления	195
Беспристрастность	199
Отказ от стяжания	201
Глава 16. Цветок с шестью лепестками	207
Щедрость	207
Усердие	209
Медитация телевизора	211
Уроки осознанности	213
Открытость	213
Медитация	214
Озарение	215
Глаза Будды, уши Будды, руки Будды	216
Телефонная медитация	217
Медитация трапезы	219
Комната для осознанного дыхания	220
Как построить Сангху	222
Заключительная церемония	223

ДАР МОЕГО МАСТЕРА.....	226
Глава 1. Как мы пасли коров.....	226
Глава 2. Брат Дуонг	233
Глава 3. Ящерица	239
Глава 4. Тетушка Ту.....	244
Глава 5. Коан.....	250
Глава 6. Капля нектара.....	263
Глава 7. Возвращение к духовной жизни	271
Глава 8. Колокол и Новый год	277
Глава 9. Дар моего мастера.....	284
Глава 10. Как оставаться Человеком.....	289

THE Path OF Emancipation

Talks from a 21-Day Mindfulness Retreat



THICH NHAT HANH



Parallax Press
Berkeley California

ПУТЬ К СВОБОДЕ

Глава 1. *Пребывание здесь и сейчас*

Сейчас мы призовем имя Бодхисаттвы Авалокитешвары. Мы будем осознавать свое присутствие, чтобы создать энергию исцеления и изменения. Давайте откроемся и будем здесь, чтобы энергия Бодхисаттвы могла исцелить и преобразить нас.

Братья и сестры из Сливовой деревни будут произносить имя Бодхисаттвы сострадания. В это время энергия Будд и бодхисаттв будет исходить от нас и вокруг нас. Ощутите в полной мере эту исцеляющую, преображающую энергию. Если сочтете удобным, соедините ладони во время декламации и позвольте звукам колокольчика и словам проникнуть в вас. Следите за дыханием, наслаждайтесь вдохами и выдохами, расслабляйтесь. Не сопротивляйтесь, вообще ничего не делайте. Просто улыбайтесь.

[КОЛОКОЛЬЧИК ЗВЕНИТ ТРИ РАЗА]

Тело, речь и ум пребывают в гармонии;
Я излучаю сердце вместе со звоном колокольчика.
Пусть услышавшие его пробудятся от забвения
И преодолеют тревогу и печаль.
Слушайте! Слушайте!
Этот звук возвращает меня к моему истинному «я».
Слушая звон, я чувствую, как тьма неведения
Растворяется во мне.
Мой ум успокаивается, тело расслабляется,
Мое лицо озаряет улыбка.
Следуя за звоном,

Я возвращаюсь через дыхание
На благополучный остров осознанности.
В саду моего сердца распускается цветок покоя.
Врата вселенской Дхармы открываются.
Доносится шум волны, и происходит чудо:
В сердце лотоса возникает красивый ребенок.
Одна капля сострадания
Возвращает горам и рекам весну.
Намо Авалокитешварайя!

Слушайте звон колокольчика и дышите глубоко: «Вдох – я живу, выдох – я улыбаюсь».

Дорогие друзья, я приветствую вас на нашем первом 21-дневном ретрите в Северной Америке. Это очень радостное событие. Мы (здесь собрались 400 человек) образовали Сангху, практикующую общину, где присутствуют Будда и Дхарма. Где есть Сангха, там есть Будда и Дхарма.

Среди нас есть как опытные практикующие (медитирующие лет десять, а то и двадцать), так и делающие в практике первые шаги. Не переживайте: этот ретрит будет полезен всем, в том числе и мне. Когда мы собираемся вместе, как Сангха, мы получаем от нее коллективную энергию. Сейчас у нас наконец-то появилась возможность получить энергию Сангхи для исцеления и преображения. Здесь много счастливых людей, умеющих практиковать. Глядя на них, вы почувствуете, как сильна ваша связь с практикой. Как они ходят, сидят, улыбаются – все это показывает их целостность, свободу, радость. Я прошу вас открыться коллективной энергии Сангхи и позволить ей войти в вас. Просто будьте в Сангхе, прекратив всякую борьбу.

Привыкнув к борьбе в повседневной жизни, мы редко бываем спокойными в настоящем моменте. Мы все время боремся, стремимся к чему-то. Поэтому первый шаг в практике – перестать бороться. Просто будьте. Сангха подобна реке. Станьте

капель воды в этой реке и дрейфуйте вместе с ней. Если вы не отпустите беспокойство, то не сможете освободиться. Прибежище в Сангхе – не просто слова, а практика. Это значит, что вы открыты наставлениям Сангхи. Вам нужна уверенность в Сангхе. Когда вы позволяете себе быть частью Сангхи, как капля воды в реке, энергия Сангхи наполняет вас, даруя вам исцеление и преображение.

Не волнуйтесь, если вы новичок в практике. Главное – быть в Сангхе, и при этом быть собой. Не нужно бороться. На ретрите мы будем учиться осознанно ходить, сидеть и дышать. Мы будем вместе трапезничать и обсуждать Дхарму. Наслаждайтесь каждым моментом. Учитесь ходить так, чтобы каждый шаг приносил вам покой и радость. Дышите так, чтобы ваша жизнь наполнялась радостью. Только вы знаете, правильно ли вы практикуете. Никто больше не может судить о таких вещах.

Если вы делаете шаг и чувствуете спокойствие и радость, значит вы все делаете правильно. Если вы осознанно дышите во время практики и вам нравится это, значит вы все делаете правильно. Доверьтесь себе. Если вы все делаете правильно, то чувствуете спокойствие, умиротворение и радость. И не важно, стоите ли вы в правильном месте, кланяетесь ли в нужное время. Где бы вы ни были, если вы спокойны, умиротворены и счастливы, значит вы на правильном пути. Энергия осознанности помогает вам оставаться здесь и сейчас, чтобы наслаждаться этим спокойствием и радостью.

(Звон колокольчика)

Мы здесь не для того, чтобы усиленно практиковаться. Мне вообще не нравится слово «усиленно». Что это значит? Медитация во время ходьбы – это просто медитативная ходьба. Если вы делаете все правильно, то обретаете покой, целостность и свободу, которую заслуживаете. Не нужно делать это с усилием. Каждый шаг ценен по-своему. Если каждый шаг помогает вам обрести больше свободы, покоя и радости, этого уже до-

статочно. Практика должна быть приятной. Не боритесь. Будто ходьба или дыхание, практика должна приносить вам радость, расслабление и покой.

Вам не нужно ничего делать, чтобы подготовиться. Мы дадим вам не так уж много читать: всего одну страничку на весь ретрит (21 день)! Там описаны 16 способов дышать. Не волнуйтесь о записях. Главное – быть здесь, открывшись энергии Сангхи и Дхармы. Дхарма подобна дождю, который падает на вас не только в виде слов, но и через все, что вы видите, слышите и чувствуете. Она приходит в разных формах. Видите сестру, излучающую спокойствие и радость? Это Дхарма. Брат приветствует вас со сложенными в лотос ладонями? Это тоже Дхарма. Он старается сохранять осознанность, когда кланяется и улыбается. Исходящая от него энергия осознанности и есть Дхарма.

Когда вы получаете энергию Дхармы от другого человека, вы сами начинаете излучать ее, потому что тоже можете дышать, можете улыбаться. Так вы, соединяя тело и ум, переноситесь в текущий момент. Это и есть Дхарма. Вы можете почувствовать жизнь как внутри, так и вовне. Это и есть просветление, пробуждение. Если ваша улыбка рождается из этого понимания, пробуждения, тогда ваша улыбка – живая Дхарма. Вы можете создавать живую Дхарму и делать свою Сангху лучше в любой момент.

Мы, пришедшие сюда, являем собой Сангху. Каждый из нас может что-то сделать, чтобы наша Сангха была лучше, наслаждаясь практикой и своим присутствием в моменте. Качество нашего присутствия зависит от нашего внимания, от того, насколько мы осознанны. Если мы думаем о прошлом или будущем, если тревожимся и боимся, то не сможем много дать Сангхе. Но если мы в полной мере присутствуем, если едины телом и умом, наслаждаемся дыханием и осознаем, как хорошо быть вместе с нашей Сангхой, тогда мы улучшаем ее.

Все мы можем быть лучше, когда мы вместе. Если вы улыбаетесь искренне, по-настоящему, с добротой в сердце, это Дхарма. Ходите осознанно, чувствуя каждый шаг – это принесет

вам больше целостности, свободы и счастья. Каждый осознанный шаг улучшает нашу Сангху. Если все мы будем так делать, Сангха станет энергией исцеления и преображения. Я обещаю делать все, что в моих силах. Все братья и сестры, находящиеся здесь, обещают стараться. И я знаю, что так и будет. Качество Сангхи зависит от каждого из нас. Мы все получаем пользу от нашей общей энергии как Сангхи.

В «Лекции о полном осознании дыхания» Будда учит нас с помощью дыхания справляться со страхом, отчаянием, гневом и страстными желаниями. Это вполне понятное учение. Мы будем изучать теорию и практику. Чтобы добиться успеха в этой практике, нам нужна энергия осознанности. У каждого есть эта энергия, но ее может не хватить для исцеления и преображения. Если мы объединимся и будем, как братья и сестры, поддерживать друг друга в практике осознанности, у нас будет больше шансов на успех. Мы сможем черпать силу из Сангхи.

Раньше вы, возможно, чувствовали, что не можете справиться с одиночеством. Когда друг приходил и садился рядом, вам становилось легче, потому что его энергия поддерживала вас. Сейчас все то же самое. Возможно, вы думаете, что энергии осознанности, которую создает ваша практика, недостаточно для вашего исцеления и преображения. Но посмотрите на окружающих вас практикующих. Некоторые из них практикуют давно, и их радость почти нерушима. Благодаря их энергии осознанности вы можете исцелиться и преобразиться. Вот почему мы должны уповать на Сангху.

Драгоценны не только Будда и Дхарма, но и Сангха. Когда мы принимаем прибежище в Сангхе, мы верим в нее и черпаем силу из ее энергии. Этот ретрит длится 21 день, а не 5 или 7. Давайте же воспользуемся этим редким шансом и взрастим свою разумность! Вы приложили много усилий, чтобы быть здесь.

Полное погружение в ретрит принесет пользу всем в Сангхе. Нам нужно сосредоточиться, чтобы в полной мере быть

здесь телом и умом – так мы сообща создадим мощную энергию исцеления и преображения. «Я принимаю прибежище в Сангхе» – это не просто слова, а практика.

(Звон колокольчика)

Ешьте осознанно

Теперь давайте поговорим о том, как нужно ходить, дышать, улыбаться и есть. Нам не обязательно есть всем вместе во время завтрака или обеда. Если мы будем так делать, у нас может не хватить времени на что-то другое, например, на медитацию во время ходьбы.

Когда вы приходите в столовую, возьмите еду и сядьте за стол. Вокруг вас сидят другие люди. Попробуйте все вместе практиковать осознанную трапезу. Это очень приятно. Сидите красиво. Обратите внимание на людей вокруг вас – это Сангха. Посмотрите на еду в своей тарелке. Это глубокая практика. Каждый кусочек – подарок из космоса. Поднимите кусочек овоща и посмотрите на него секунду. Осознайте, что это за еда: морковь или фасоль? Помните, что вы едите именно этот овощ: «Я знаю, что это морковь. А это фасоль». Эта практика займет всего несколько секунд. Когда вы кладете еду в рот, вы знаете, что будете жевать. Когда вы жуете, вы понимаете, что именно вы пережевываете. Все просто.

Некоторые из нас, глядя на морковь, видят в ней целый космос, солнечный свет, землю. Она пришла из космоса, чтобы питать нас. Может быть, стоит улыбнуться ей, прежде чем положить в рот. Когда вы жуете, вы помните, что жуете именно морковь. Ничего больше не отправляйте в себя (никаких планов, тревог и страхов), только морковь. Живите моментом, здесь и сейчас. Это просто, но нужно научиться радоваться моркови. Вот истинное чудо.

Я часто учу своих учеников «апельсиновой медитации». Мы сидим вместе, и каждый наслаждается апельсином.