

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	8
ВСТУПЛЕНИЕ	16
ЧАСТЬ I	
РАДИКАЛЬНОЕ ПОНИМАНИЕ. НОВЫЙ ВЗГЛЯД	21
Удобно ли вам сидеть?	23
Весенний гром	25
Вечность в настоящем моменте	28
Корни дзэна	30
Алмазный прорыв	32
Вы — больше, чем вы думаете	34
Кто я?	36
Глубинная экология	39
Жизнь не имеет границ	41
Осторожно, ловушка!	43
Вы — не «местные»	44
Вы — вне времени	46
Задача медитирующего	48
Видеть и действовать в свете «Алмазной сутры»	50
Невозможно превратиться в ничто	55
Каков ваш кармический след?	57
Неразрушимое	60
Два вида истины	61
Посмотреть в лицо своим страхам	64
Выход — внутри	66
Дзэн и мастерство змеелова	68
Ваша глубочайшая потребность	71
Впустите свет	73

СОДЕРЖАНИЕ

Дзэн в бурю	75
Без грязи нет лотоса	77
Компост все не заканчивается!	81
Порция горькой дыни	87
Верните себе свободу действий	90
Среди бодхисаттв	93
Деятельная вовлеченность	97
ЧАСТЬ II	
ИЗМЕРЕНИЕ ДЕЙСТВИЯ. НОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ	101
Пробужденное действие	102
Медитатор, художник и воин	104
Любовь в действии	107
Тренировка ума	111
Этический кодекс	113
Путь осилит идущий	114
Благоговение перед жизнью: ненасилие — это путь, а не тактика	117
Духовная сила	117
Вы развили любовь к себе?	121
Пробудитесь к чудесам	124
Отключитесь, отдохните и прогуляйтесь к вечности	127
Искусство ненасилия	130
Ненасильственное сопротивление	133
Не принимать сторон	135
Бодхисаттва уважения	138
Сострадание защищает вас	140
Агенты мира	142
Развивая благоговение перед жизнью	143
Осознанная практика благоговения перед жизнью	145
Глубокая простота: вас достаточно	147
Пересмотрите свои представления о счастье	147

СОДЕРЖАНИЕ

Настоящий момент — это целый мир открытий	150
Открыт для жизни	153
Не нужно жить в пещере, чтобы практиковать дзэн	155
Освободите себя	156
Кто здесь главный?	158
Вот и всё	159
Медитация требует отваги	161
Сила простой жизни	164
Бодхисаттва Самантабхадра	165
Что мне делать со своей жизнью?	166
Как принимать трудные решения?	168
Как принять поражение	169
Студент и отшельник	171
Обучение искусству истинного счастья	175
Тренировка внимательности к истинному счастью	177
Правильное топливо: берегите свой ум, подпитывайте устремление	179
Что вы подпитываете?	179
Глубочайшее желание	181
Бодхисаттва Кшитигарбха	185
Мечтать — это дзэн?	188
Вы осмеливаетесь мечтать?	190
Поддерживаем огонь	193
Охраняй свой ум	196
Путь героев	198
Куда направляется ваша лошадь?	200
Внимание: запрет!	201
Стратегия воина для защиты ума	203
Коллективное сознание — это пища	207
Еда без насилия	210
Искусство питания и исцеления	213

СОДЕРЖАНИЕ

Тренировка осознанности: питание и исцеление	214
Смелый диалог: сила слушания	216
В истинном диалоге обе стороны готовы к изменениям	216
Мост через пропасть	218
Как слушать	221
Бодхисаттва сострадания	224
Глубокое слушание	227
Обуздание гнева	232
Искусство жить без ненависти	234
Возможны ли перемены, если нет ненависти к противнику?	239
Катализатор перемен	242
Радикальное озарение и дуга любви	246
Исцеляться дома	249
Целебные слова	251
Осваиваем искусство общения	253
Тренировка внимательности для любящей речи и глубокого слушания	255
Истинная любовь: есть ли она?	257
Любовь — это топливо	257
Во чреве Земли	259
Жажда любви	261
Любовь без границ	264
Искусство быть родственной душой: чему не учат в школе	268
Медитация на любовь	272
Согревайте свое одиночество	278
Три вида близости	279
Это моя «вторая половинка»?	282
Учимся искусству истинной любви	284
Тренировка осознанности для истинной любви	286
Полярная звезда	287

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ III	
СООБЩЕСТВА СОПРОТИВЛЕНИЯ: НОВЫЙ СПОСОБ	
ОБЪЕДИНЕНИЯ	291
Место прибежища	292
Миска риса, немного одежды и хорошие духовные друзья	294
Шесть принципов единения	296
Заниматься общественной деятельностью или медитировать?	303
Вовлеченная осознанность в действии	306
Успех и свобода	310
Искусство власти	314
Осознанность — не средство, а путь	315
Этично ли обучать осознанности военных?	317
Истинная осознанность содержит семя этики	322
Мир — это коан	324
Индивидуальное или коллективное?	326
Пробудитесь, чтобы будущее стало возможным	328
ЭПИЛОГ	330
У нас вполне достаточно бодхисаттв	330
ПОСЛЕСЛОВИЕ	337
Вы — будущее	337
БЛАГОДАРНОСТИ	341
ДЕРЕВНЯ СЛИВ	345

ПРЕДИСЛОВИЕ



— *Сестра Истинная Преданность*

Тит Нат Хан (или Тай, как мы его называем) — поэт, ученый, борец за мир, мастер дзэн и человек действия. Он — само воплощение вдохновляющей, решительной, сострадательной и бесстрашной преданности делу, которая рождается из безмятежности и мудрости. Тай учит, что практиковать медитацию — значит «глубоко смотреть в самое сердце реальности

ПРЕДИСЛОВИЕ

и видеть то, чего не видят другие». Кроме того, он говорит: «Раз есть видение, должно быть и действие. Иначе какой смысл видеть?»

Будучи монахом почти восемьдесят лет, Тай нашел замечательные способы сочетать практику медитации и осознанности с выдающейся деятельностью на благо мира и социальной справедливости; он вкладывает свою жизненную энергию в обучение следующих поколений буддистов и создание здоровых и осознанных сообществ, способных стать катализаторами изменений в мире.

В 1960-х годах Тай создал во Вьетнаме многотысячное молодежное движение социальных работников, после чего уехал на Запад, чтобы призывать к миру. Как ведущий сторонник ненасильственных социальных перемен, он сотрудничал с доктором Мартином Лютером Кингом — младшим; их объединяла идея построить общество любви, свободное от разногласий, дискриминации и ненависти, — общество, в котором возможен подлинный мир между всеми людьми и народами. В 1970-х годах вместе с друзьями и коллегами Тай организовывал спасательные операции в открытом море у берегов Сингапура и инициировал одну из самых первых международных экологических конференций в Европе. В последующие десятилетия Тай создал методы, с помощью которых можно научиться применять внимательность в повседневной жизни, доступные миллионам людей. Он делился своей концепцией сострадательного

лидерства с политиками, бизнесменами, преподавателями, активистами, а в последнее время и с руководителями Кремниевой долины. Основываясь на непосредственном — и часто болезненном — личном опыте жизни и деятельности в наше нестабильное и конфликтное время, Тай разработал простой, но мощный кодекс глобальной этики — надежный компас, помогающий двигаться вперед.

В настоящее время мы оказались в такой точке, где пересекаются мощные кризисы: проблемы окружающей среды, изменение климата, растущее неравенство, эксплуатация, расовая несправедливость и длительные последствия разрушительной пандемии. Ситуация более чем экстренная. Мы можем противостоять этим вызовам, используя лучшее, что у нас есть, то есть развивая ясность, сострадание и мужество. Мощная практика медитации и осознанности — это не опиум, позволяющий отстраниться от событий, а способ по-настоящему успокоить ум и заглянуть вглубь, чтобы понять и себя, и мир. Основываясь на этом фундаменте ясности и пронизательности, мы сможем предпринять максимально точные и эффективные действия, чтобы исправить ситуацию и создать культуру, в которой заложено уважение ко всем формам жизни.

Тай говорит нам, что «миру нужна не новая идеология или доктрина, а пробуждение, способное восстановить нашу духовную силу». Эта книга, отредактированная его учениками, предлагает самые вдохновляющие и своевременные поучения

ПРЕДИСЛОВИЕ

для нового поколения. Тай показывает нам, как прилагать неустанные усилия для поддержки общества и планеты и при этом не выгорать. Тай впервые попросил нас начать работу над этой книгой почти десять лет назад, и мы рады, что наконец-то собрали в одном томе его мощные поучения дзэн-буддизма о глубинной экологии, активном действии, построении сообщества и коллективном пробуждении, почерпнутые из сочинений нашего учителя, его бесед, интервью, бесед с учениками. Тай представляет практичную повседневную этику, которая способна направлять наши решения и поступки, преобразовывать ограничивающие повседневные привычки и помогать нам ощущать радость и смысл в каждом моменте. Тай объясняет, что без такой этики — без духовного измерения, направляющего нашу повседневную жизнь, — мы потеряем все.

До 2014 года — пока Тай не перенес серьезный инсульт — многие из нас жили рядом с ним и учились под его непосредственным руководством. Он заботился о нас, давал сложные задачи, подбадривал, а иногда и ругал. Он был любящим, как родной дедушка, и свирепым, как воин. Иногда он призывал нас совершать активные действия. Какая бы задача перед нами ни стояла, ее нужно было выполнять немедленно и четко (так, я узнала, что молодая ученица никогда не должна спрашивать своего учителя: «Ты уверен?»). В истинно дзэнском стиле Тай иногда говорил: «Не делай ничего, просто сиди и медитируй!» Бывало, он выпроваживал нас из зала для медитаций, чтобы мы завершили какое-нибудь важное и срочное дело. Зачастую

требовалось настолько неотложное действие, что Тай с мягкой улыбкой и блеском в глазах напоминал: «Обедать необязательно. Человеческое тело может несколько дней обходиться без еды». А бывали и такие дни, когда мы работали столь усердно, что забывали поесть, и он, видя это, тихонько шел на кухню и готовил нам на ужин горячий суп.

Трудно описать словами сострадание и свет Тая, его яркий, пронизательный взгляд. Трудно передать его мягкость и теплоту. Трудно объяснить, сколько безоговорочной любви и доверия он дарит всем людям, которые считают себя его учениками. Тай призывает нас смело переосмысливать свой образ жизни и деятельности, никогда не бояться мечтать и начинать что-то совершенно новое. Он напоминает нам о том, что всегда, в любых обстоятельствах необходимо работать вместе, а не в одиночку. Приглашаем вас стать нашими спутниками, присоединиться к путешествию в самую сердцевину его учений о дзэне и искусстве спасения планеты.

время
пришло

Я искал тебя, дитя мое,
С тех времен, когда реки и горы еще
лежали во мраке.

Я искал тебя, когда ты еще пребывал
в глубоком сне,
Хотя пение раковины много раз
Эхом отзывалось в десяти направлениях.

С нашей древней горы я рассматривал
дальние земли
И узнавал твои следы на множестве
разных тропинок.

Куда ты идешь?

В прошлых жизнях ты часто брал меня
за руку,
И мы радостно шли рядом.

Мы долгими часами сидели под сенью
старых сосен.

Мы молча стояли бок о бок,
Слушая мягкий зов ветра
И глядя на плывущие белые облака.
Ты поднял с земли первый алый осенний
лист и протянул его мне,
А я провел тебя через лес,
утопающий в снегу.
Но куда бы мы ни шли, мы всегда
возвращаемся к нашей
Древней горе, чтобы быть рядом с Луной
и звездами,
Каждое утро звонить в большой колокол
И помогать всем существам
пробуждаться.

ТИТ НАТ ХАН

Из поэмы «На опушке леса»
(*At the Edge of the Forest*)

ВСТУПЛЕНИЕ



Красота Земли — это колокол внимательности. Если вы ее не видите, нужно спросить себя почему. Может быть, что-то заслоняет ее от вас. А может, вы так заняты поисками чего-то другого, что не слышите зов Земли.

Мать-земля говорит: «Дитя мое, я существую ради тебя; все это я дарю тебе». Это правда: солнечные лучи, пение птиц, прозрачные ручьи, весеннее цветение сакуры и красота четы-

рех времен года — все это для тебя. Если ты этого не видишь или не слышишь, то лишь потому, что твой ум слишком занят.

Земля говорит, что она любит тебя и готова тебе помогать. Каждый цветок — это улыбка Земли. Она улыбается тебе, а ты не хочешь улыбнуться в ответ. Фрукт у тебя в ладони — может быть, апельсин или киви — это дар Земли. Но если ты не чувствуешь благодарности, причина в том, что ты не готов помогать Земле и поддерживать жизнь.

Для того чтобы услышать голос Земли и откликнуться на него, необходимо одно: тишина. Если в тебе нет тишины, ты не услышишь призыв жизни. Твое сердце зовет тебя, но ты не слышишь. У тебя нет времени слушать свое сердце.

Внимательность помогает нам преодолевать рассеянность и возвращаться к дыханию. Уделяя внимание только вдоху и выдоху, мы останавливаем мышление и всего за несколько секунд пробуждаемся к осознанию, что мы живы, мы дышаем, мы здесь. Мы существуем. «Ах, — понимаем мы, — я здесь, я жив». Мы перестаем думать о прошлом и беспокоиться о будущем, мы сосредоточиваем все свое внимание на вдохе и выдохе. Благодаря осознанному дыханию мы освобождаемся. Мы свободны быть здесь — без размышлений, беспокойства, страха и желания.

Когда мы свободны, мы можем ответить на зов Земли: «Я здесь. Я — твое дитя». Мы признаём, что являемся