

УДК 133.4  
ББК 86.42  
Т45

Thich Nhat Hanh  
NO DEATH, NO FEAR

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 : жизнь без смерти и страха / Тит Нат Хан ;  
[перевод с английского Н. В. Автономовой, Л. Линн]. — Москва :  
Эксмо, 2019. — 240 с. — (Тит Нат Хан. Авторская серия).

ISBN 978-5-04-097449-8

Что такое смерть? Как она связана со страхом? И как этот страх  
отражается на нашей жизни?

Эта книга Тит Ната Хана посвящена теме, которую последователи  
Будды тщательно и глубоко изучают уже 2500 лет. Через притчи  
дзен-буддизма, практические медитации и поэтические личные  
истории автор открывает читателям удивительное видение смерти,  
которое способно изменить взгляд на жизнь.

Как и Далай-лама, Тит Нат Хан считается на Западе одним из  
величайших учителей буддизма в современном мире.

**УДК 133.4**  
**ББК 86.42**

**ISBN 978-5-04-097449-8**

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

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Глава первая. Откуда мы родом?</b>	
<b>Куда мы идем? .....</b>	<b>8</b>
Стать ничем? .....	10
В поисках потерянного любимого .....	11
Ничто не рождается, ничто не умирает.....	14
Нет верха, нет низа .....	16
В ловушке понятий .....	17
Нет появления, нет исчезновения .....	19
Грусть коренится в неведении .....	22
Уважать наши проявления .....	23
Нет ничего лучше опыта.....	24
<b>Глава вторая. Настоящий страх .....</b>	<b>26</b>
Сжигаем концепции.....	28
Где нирвана? .....	30
Историческое и окончательное измерение.....	31

Волны — это вода .....	32
Где вы были до того, как родились? .....	35
Я — это вчерашний я? .....	38
Подсолнухи в апреле.....	40
Бытие — не антипод уничтожения.....	42
Ответ находится внутри.....	44
Творение .....	45
Как утешить себя .....	46
Причины .....	47
Нет «чистой причины» .....	49
<b>Глава третья. Практика глубокого видения .....</b>	<b>50</b>
Непостоянство .....	52
Благодаря непостоянству все возможно .....	54
Практика непостоянства.....	56
Как видеть эмоции глазами непостоянства .....	58
Пусть непостоянство служит любви .....	61
Отсутствие самости.....	62
Кто мы?.....	66
Клоны: нет постоянной самости .....	68
Нирвана .....	70
Угасание концепции.....	72
Преодоление понятий о счастье .....	73

**Глава четвертая.**

**Преобразование скорби и страха .....75**

Преобразование ..... 78

Нет страха ..... 81

Явное и скрытое ..... 82

Изменение формы ..... 84

История реки и облаков..... 86

То же самое тело? ..... 90

Условия..... 93

Проявление из чего-то..... 94

Откуда берется пламя?..... 96

Впечатления ..... 98

Святой Франциск и миндальное дерево..... 102

Таковость ..... 104

Пытаясь создать «ничто» ..... 109

Ничто не теряется..... 111

Вы всегда были здесь..... 113

Творения нет..... 115

**Глава пятая. Новые начала .....117**

«Умер» — не значит «ушел»..... 119

Перевоплощение самих себя ..... 122

Настоящий дом..... 126

Чего вы ждете? .....	128
Ценить по достоинству планету Земля .....	129
<b>Глава шестая. Адрес счастья.....</b>	<b>131</b>
Покоясь в наивысшем .....	133
Отпускаем печаль .....	135
Привычная энергия беготни .....	138
Сбрасываем бремя .....	142
За чем мы бегаем? .....	145
С чистого листа .....	147
<b>Глава седьмая. Проявления и продолжения.....</b>	<b>149</b>
Три измерения .....	152
Дарить тепло и свет .....	154
Проживая рождение и смерть.....	157
Фейерверки.....	161
<b>Глава восьмая. Страх, достижение и прощение: практика касания земли.....</b>	<b>164</b>
Прикоснемся к двум измерениям .....	166
Касание земли: историческое измерение.....	168
Семена и деревья .....	170
Приятие .....	172
Прикосновение к будущему.....	176
Пытаясь отделить .....	178

Правильная концентрация .....	180
Медитация на историческое измерение .....	183
Касание земли: Пространство.....	188
Ангелы повсюду .....	190
Стать пиратом .....	196
Не погружаться в отчаяние .....	199
Приносить всем благо.....	201
Направляйте себя .....	203
Глубокий взгляд на отсутствие рождения и смерти.....	205
Я — не мое тело.....	209
Нет разделения .....	212
<b>Глава девятая. Сопровождение умирающих .....</b>	<b>214</b>
Новая история умирания .....	230
<b>Об авторе.....</b>	<b>237</b>

## ГЛАВА ПЕРВАЯ

# ОТКУДА МЫ РОДОМ? КУДА МЫ ИДЕМ?

Рядом с моим домиком во Франции растет куст сидо, айвы японской. Обычно этот кустарник цветет весной, но однажды зима выдалась довольно теплой, и цветочные бутоны появились раньше. Однако вскоре пришло похолодание и принесло с собой заморозки. Утром я вышел из дома, чтобы помедитировать в движении, и заметил, что все соцветия на кусте погибли. Я подумал: *«В эти новогодние праздники нам не хватит цветов, чтобы украсить алтарь Будды».*

Через несколько недель снова потеплело. Гуляя в саду, я увидел на сидо новые бутоны — из них появлялись цветы другого поколения. Я спросил их: «Вы такие же, как те цветы, что погибли от мороза, или другие?» Цветы ответили мне: *«Мы не такие же и не иные. Когда условий*

достаточно, мы проявляемся, а когда нет — мы прячемся. Это очень просто».

Вот чему учил Будда. Когда условий достаточно, всё проявляется. А когда условий становится недостаточно, проявления исчезают. Они ждут подходящего момента, чтобы возникнуть снова.

До моего рождения мама была беременна еще одним ребенком. У нее случился выкидыш, и малыш не появился на свет. Когда я был маленьким, я часто спрашивал: «То был мой брат или я сам?» Кто пытался проявить себя в то время? Если мама потеряла ребенка — значит, ему не хватило условий для проявления, и он решил уйти, чтобы дождаться более подходящих условий. «Я лучше пойду. Я скоро вернусь, моя дорогая». Мы должны уважать его волю. Глядя на мир такими глазами, вы будете страдать гораздо меньше. Был ли тот человек моим братом? Или, может быть, это я собирался родиться, но передумал и сказал: «Еще не время»?



## СТАТЬ НИЧЕМ?

Больше всего мы боимся умереть и стать ничем. Многие уверены в том, что все наше существование равно продолжительности одной жизни, начиная с момента рождения или зачатия и заканчивая смертью. Мы верим, что рождены из ничего и, когда умираем, превращаемся в ничто. Поэтому мы исполнены страха перед исчезновением.

Будда совершенно иначе понимает наше существование. Он говорит, что «рождение» и «смерть» — лишь умозрительные понятия. Они не реальны. Тот факт, что мы считаем их правдой, создает мощную иллюзию, которая становится причиной наших страданий. Будда учил, что нет рождения, нет смерти; нет прихода, нет ухода; нет одинакового, нет разного; нет постоянного «я» и нет исчезновения. Мы просто думаем, что все это есть. Когда мы понимаем, что нас невозможно уничтожить, мы освобождаемся от страха. Тогда наступает большое облегчение. Мы можем наслаждаться жизнью и ценить ее по-новому.

## В ПОИСКАХ ПОТЕРЯННОГО ЛЮБИМОГО

То же самое происходит, когда мы теряем кого-либо из наших любимых. Если условия не годятся для поддержания жизни, то близкие люди уходят. Когда я потерял маму, я много страдал. Если нам всего семь или восемь лет, трудно понять, что однажды мы останемся без мамы. В конце концов мы все вырастаем и рано или поздно теряем своих матерей; но если вы знаете, как практиковать, то, когда придет время разлуки, вы тоже не будете много страдать. Вы очень быстро поймете, что ваша мама всегда жива внутри вас.

В тот день, когда умерла моя мать, я написал в своем дневнике: «В мою жизнь вошло серьезное несчастье». После ее кончины я страдал более года. Но однажды ночью, в горах Вьетнама, я спал в своей хижине отшельника. Мне снилась мама. Я сидел рядом с ней, и мы чудесно беседовали. Она выглядела молодой и красивой, ее волосы ниспадали на плечи. Было так приятно сидеть и разговаривать с ней, как будто она никогда не умирала. Потом я проснулся. Было около двух часов ночи, и я очень сильно почувствовал, что вовсе не терял маму. Появилось

совершенно ясное ощущение, что она все еще со мной. Тогда я понял, что идея о ее смерти была не более чем идеей. В тот момент мне стало очевидно, что мама всегда жива во мне.

Я открыл дверь и вышел на улицу. Весь склон холма был залит лунным светом. Это был холм, покрытый чайными кустами, а моя хижина стояла за храмом на полпути к вершине. Я медленно шел в лунном свете вдоль рядов чайных растений. Я снова заметил, что мама все еще со мной. Она была лунным светом, и он ласкал меня так, как часто ласкала она, очень нежно, очень мягко... Чудесно! Каждый раз, когда мои ноги касались земли, я знал, что мама со мной. Я знал, что мое тело — не только мое; оно было живым продолжением матери и отца, моих бабушек, дедушек, прадедушек и прочих предков. Эти ноги, которые я видел как «мои», были на самом деле «нашими» ногами. Вместе с мамой мы оставляли следы на влажной земле.

С того момента мысль, что я потерял маму, больше не возвращалась. Все, что мне нужно было сделать, это посмотреть на свою ладонь, почувствовать ветерок на лице или землю под ногами, и я вспоминал, что мама всегда со мной, близка в любую минуту.

Теряя любимого человека, вы страдаете. Но если вы умеете смотреть глубоко, у вас есть шанс осознать, что его или ее природа на самом деле свободна от рождения и смерти. Есть проявление — а есть прекращение

проявления, благодаря которому возникает другое проявление. Нужно быть очень чутким и бдительным, чтобы распознать новые проявления одного и того же человека. Но посредством практики и усилия этого можно достигнуть.

Итак, взяв за руку того, кто знает практику, вместе займитесь медитацией в движении. Обращайте внимание на все листья, цветы, птиц и капли росы. Если вы сможете остановиться и посмотреть вглубь, вы узнаете своего любимого, который проявляется снова и снова во многих формах. Вы снова проникнетесь радостью жизни.

## НИЧТО НЕ РОЖДАЕТСЯ, НИЧТО НЕ УМИРАЕТ

Французский ученый по имени Лавуазье сказал: «*Rien ne se crée, rien ne se perd*». «Ничто не рождается, ничто не умирает». Хотя он занимался не буддийской практикой, а научной, он нашел ту же истину, которая открылась Будде.

Наша истинная природа есть природа отсутствия рождения и смерти. Только когда прикасаемся к своей истинной природе, мы можем преодолеть страх небытия, страх уничтожения.

Будда утверждает: когда условий достаточно, что-то проявляется, и мы говорим, что явление существует. Когда не выполняются одно или два условия и вещь не проявляется, мы говорим, что она не существует. Согласно Будде, называть что-то существующим или несуществующим — неправильно. В реальности нет такой вещи, которая полностью существовала бы или полностью не существовала.

Это очень легко увидеть на примере телевидения или радио. Мы входим в комнату, где нет ни телевизора,

ни радиоприемника. Пока мы в ней находимся, мы можем думать, что в этой комнате нет ни телевизионных программ, ни радиопередач. Но все мы знаем, что пространство в этих стенах насквозь пронизывают разные волны. Сигналы всяческих программ наполняют воздух повсюду. Нам нужно только еще одно условие — приемник, и появится множество форм, красок и звуков. Утверждать, будто сигналы не существуют, поскольку у нас нет приемника, способного принимать и преобразовывать их, — неправильно. Они лишь кажутся несуществующими, потому что сейчас недостаточно причин и условий для того, чтобы мы услышали радиопередачу или увидели телевизионное шоу. Поэтому сейчас мы говорим, что в этой комнате их не существует. Неправильно отрицать существование чего-либо, основываясь на том, что мы этого не воспринимаем. Наши заблуждения вызваны лишь нашими представлениями о бытии и небытии. Именно идея о бытии и небытии заставляет нас думать, что нечто существует или не существует. Понятия бытия и небытия не применимы к реальности.

## НЕТ ВЕРХА, НЕТ НИЗА

Это подобно понятиям «верх» и «низ». Сказать, что они существуют, тоже неправильно. То, что для нас находится вверху, для кого-то другого — внизу. Мы сидим здесь и говорим, что верх находится над нашей головой, а низ — в противоположной стороне.

Люди, сидящие в медитации в другом полушарии, не согласятся с этим; мы называем верхом то, что для них расположено внизу. Они не сидят на головах. Идеи о верхе и низе всегда относительно: можно быть лишь выше чего-то или ниже чего-то; к реальности космоса не применимы понятия «вверху» и «внизу». Это только концепции, которые помогают нам определиться в окружающей среде.

Это понятия, которые дают нам ориентир, но они не реальны. Реальность свободна от всех концепций и идей.