

УДК 294  
ББК 86.35  
Т45

HOW TO SIT  
Jason DeAntonis  
Thich Nhat Hanh

Copyright © 2014 by Unified Buddhist Church. All rights reserved.  
No part of this book may be reproduced by any means, electronic  
or mechanical, or by any information storage and retrieval system,  
without permission in writing from the Unified Buddhist Church, Inc.  
Illustrations copyrights © 2014 by Jason DeAntonis

**Тит Нат Хан**

Т45 Как сидеть осознанно / Тит Нат Хан ; [пер. с англ.  
М.Б. Маршенкуловой]. – Москва : Издательство «Э»,  
2016. – 128 с. – (Тит Нат Хан. Авторская серия).

«Как сидеть осознанно» – это искусство счастливой и осознанной жизни в традициях вьетнамского дзен-мастера, поэта и участника движения за мир Тит Нат Хана. Он принял монашеский постриг в 16 лет и с тех пор обучил два поколения новообращенных во Вьетнаме. Его Молодежная школа социальной службы оказывала помощь в восстановлении деревень, которые были разрушены во время бомбежек и переселения десятков тысяч людей, оказавшихся в военных зонах. Он также основал Буддистский Университет Ван Хан, издательство «Ла Боа Пресс», «Орден Взаимобития». В 1966-м он переехал в США, а затем в Европу по приглашению Братства. Он не мог вернуться во Вьетнам после этой поездки и получил политическое убежище во Франции, где выступал в качестве представителя Вьетнамских Буддистов на Парижских мирных переговорах по Вьетнаму. В настоящее время он живет в маленькой общине под названием «Плам Виллидж» во Франции, где продолжает обучать, писать книги, заниматься садоводством и оказывать помощь беженцам.

В книге «Как сидеть осознанно» Тит Нат Хан рассказывает о забытом искусстве «ничегонеделания», о том, что значит просто сидеть и следовать за своим дыханием. В вихре повседневных дел мы забываем о своем подлинном присутствии, о том, что мы есть, и Тит Нат Хан напоминает нам о том, что это такое и зачем оно нужно. Получать радость от медитации, праздновать, возвращаться домой к себе самому – об этом и многом другом рассказывает вьетнамский дзен-мастер.

УДК 294  
ББК 86.35

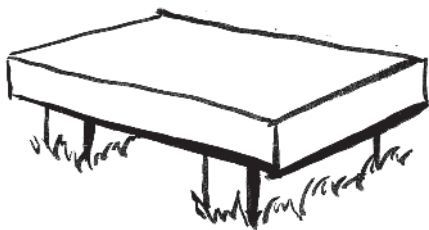
© Маршенкулова М.,  
перевод на русский язык, 2015  
© Оформление.  
ООО «Издательство «Э», 2016

ISBN 978-5-699-87309-8

# СОДЕРЖАНИЕ

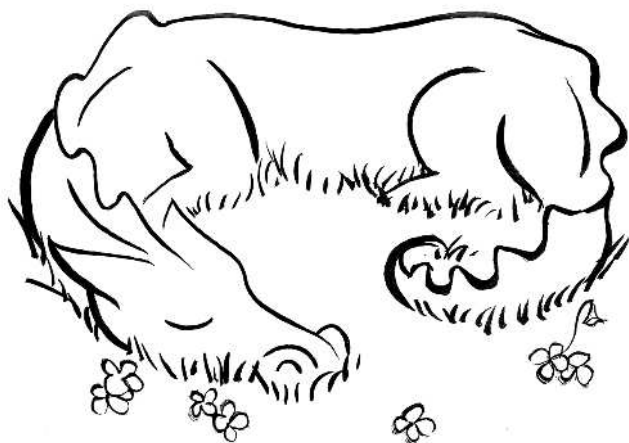
Заметки о сидении 9

Ведомые медитации 99



Первое, что надо сделать, — это перестать  
делать все то, что вы делаете.

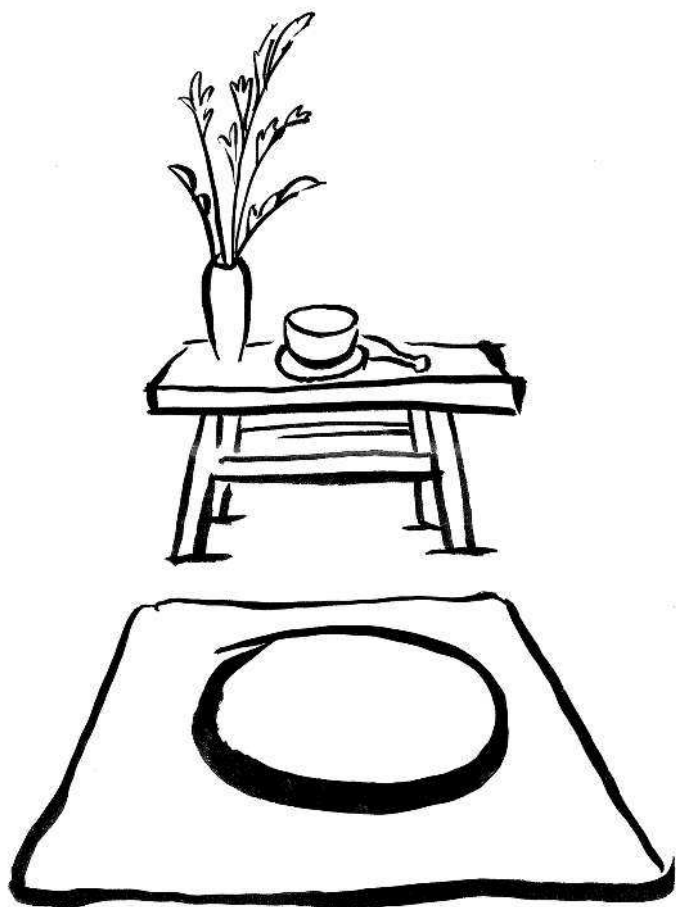
Теперь сядьте там, где удобно.  
Неважно, где.



Обратите внимание на свое дыхание.

В то время как вы вдыхаете,  
осознайте, что вы вдыхаете.

В то время как вы выдыхаете,  
обратите внимание на то, что вы выдыхаете.



## ЗАМЕТКИ О СИДЕНИИ

Мы много времени проводим в сидячем положении — слишком много времени. Мы сидим у себя на работе, сидим за компьютерами, сидим в своих машинах. «Сидеть» в этой книге означает делать это таким образом, чтобы вы могли этим наслаждаться, сидеть в расслабленном виде, с пробужденным, спокойным и ясным умом. И эта история требует некоторой тренировки и практики.



## ТЕЛО, УМ И ДЫХАНИЕ

В повседневной жизни наше внимание рассеивается. Наше тело находится в одном месте, дыхание игнорируется, а наш ум где-то блуждает. Но стоит нам обратить внимание на свое дыхание во время того, как вдыхаем, мы увидим, что тело, дыхание и ум сходятся вместе. Это может случиться в одну-две секунды. Вы возвращаетесь обратно к себе. Ваша осознанность соединяет эти три элемента вместе, и вы становитесь полностью присутствующими здесь и сейчас. Вы заботитесь о своем теле, вы заботитесь о своем дыхании, и вы заботитесь о своем уме.

Когда вы готовите суп, вы должны добавить правильные, гармоничные ингредиенты и дать им покипеть на медленном огне. Наше дыхание — тот же бульон, который соединяет все элементы вместе. Мы омываем дух и ум своим дыханием, они объединяются так, что становятся единым целым.

Мы едины. Нам не нужно контролировать свое тело, ум и дыхание. Мы просто можем оказать им поддержку. Мы позволяем им быть самими собой. Это процесс естественный и не имеет ничего общего с тем, что надо заставлять себя делать.

## **УМИРОТВОРЕНИЕ ЗАРАЗТЕЛЬНО**

Энергия осознанности может помочь улучшить всю вашу жизнь. Просто обратите внимание на свой вдох. Позвольте ему быть таким, какой он есть, и вы увидите, что качество вашего дыхания естественным образом становится тише, глубже и более гармоничным само по себе. Это сила простого признания. Когда ваше дыхание становится глубоким и умиротворенным, это сразу же отражается на вашем теле и уме. Умиротворение и спокойствие заразительны.

## ЛОДКА В ОКЕАНЕ

Представьте лодку, полную людей, которая пересекает океан. Лодка попадает в шторм. Если кто-то начнет паниковать и действовать поспешно, они все подвергнут лодку опасности.

Но если хотя бы один человек спокоен, он может вдохнуть спокойствие в других. Такой человек может спасти целую лодку. Это есть сила бездействия. Наше качество жизни — это основа для всех подходящих действий. Когда мы присматриваемся ко всем своим действиям и действиям тех, кто находится вокруг нас, мы можем увидеть качество жизни, которое стоит за этими действиями.

