

УДК 294.3
ББК 86.35

Tich Nacht Hahn
HOW TO WALK

T45

How to walk Copyright © 2015 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.

Тит Нат Хан.

T45

Практика радости : как ходить осознанно / Тит Нат Хан ;
[пер. с англ. А. Мелиховой]. — Москва : Издательство «Э», 2018. —
112 с. — (Тит Нат Хан. Авторская серия).

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 привнести в жизнь осознанность, объединив ум и тело.

УДК 294.3
ББК 86.35

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 ХОДИТЬ ОСОЗНАННО**

Директор редакции *Е. Капьев*. Ответственный редактор *Е. Никишихина*
Редакторы *Е. Науменко, П. Образцов, Л. Гречаник*
Младший редактор *М. Коршунова*. Художественный редактор *В. Давлетбаева*
Верстка *Н. Зенков*. Корректор *Л. Снеговая*

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Энцришу: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1-үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Tauar belgisi: «Э»

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) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251-58-12 эк. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат: сайтта Энцришу «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Энцриген мемлекет: Ресей

Сертификация қарастырылмаған



Подписано в печать 08.12.2017. Формат 60x90^{1/16}
Печать офсетная. Усл. печ. л. 7,0. Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-04-091771-6



9 785040 917716 >

ISBN 978-5-04-091771-6

В электронном виде книга доступна на сайте
издателя www.litres.ru

ЛитРес:
www.litres.ru



© Мелихова А., перевод на русский язык, 2017
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2018

СОДЕРЖАНИЕ

КОММЕНТАРИЙ К ХОДЬБЕ	10
ВЫ УЖЕ ПРИШЛИ	10
ЗАЧЕМ ХОДИТЬ?	12
УЖЕ НА МЕСТЕ	14
ПРАКТИКА РАДОСТИ	15
ПРОГУЛКИ ПО ПЛАНЕТЕ ЗЕМЛЯ	16
Я ХОЖУ ЗА ВАС	18
ХОЖДЕНИЕ ВО СНЕ	19
ПРОСВЕТЛЕНИЕ	20
ХОДЬБА В АЭРОПОРТУ	21
ВОСХОЖДЕНИЕ НА ГОРУ	22
ПРОГУЛКА С ДЭНИЭЛОМ БЕРРИГАНОМ	24
ПРОГУЛКИ ПО КРАСИВЫМ МЕСТАМ	26
БЕГ	27
ИЗ ОДНОЙ ТОЧКИ В ДРУГУЮ	28
МОЛЧАНИЕ	29
МЫ ХОДИМ ЗА ПРОШЛЫЕ И БУДУЩИЕ ПОКОЛЕНИЯ	30
АДРЕС ЖИЗНИ	31
ОТДАВАЙТЕСЬ ХОДЬБЕ ПОЛНОСТЬЮ	32
ОСТАНОВИТЕСЬ И ОБРЕТИТЕ СПОКОЙСТВИЕ	34
ВОССТАНОВЛЕНИЕ НЕЗАВИСИМОСТИ	36
ТОЛЬКО ХОДИТЕ	37

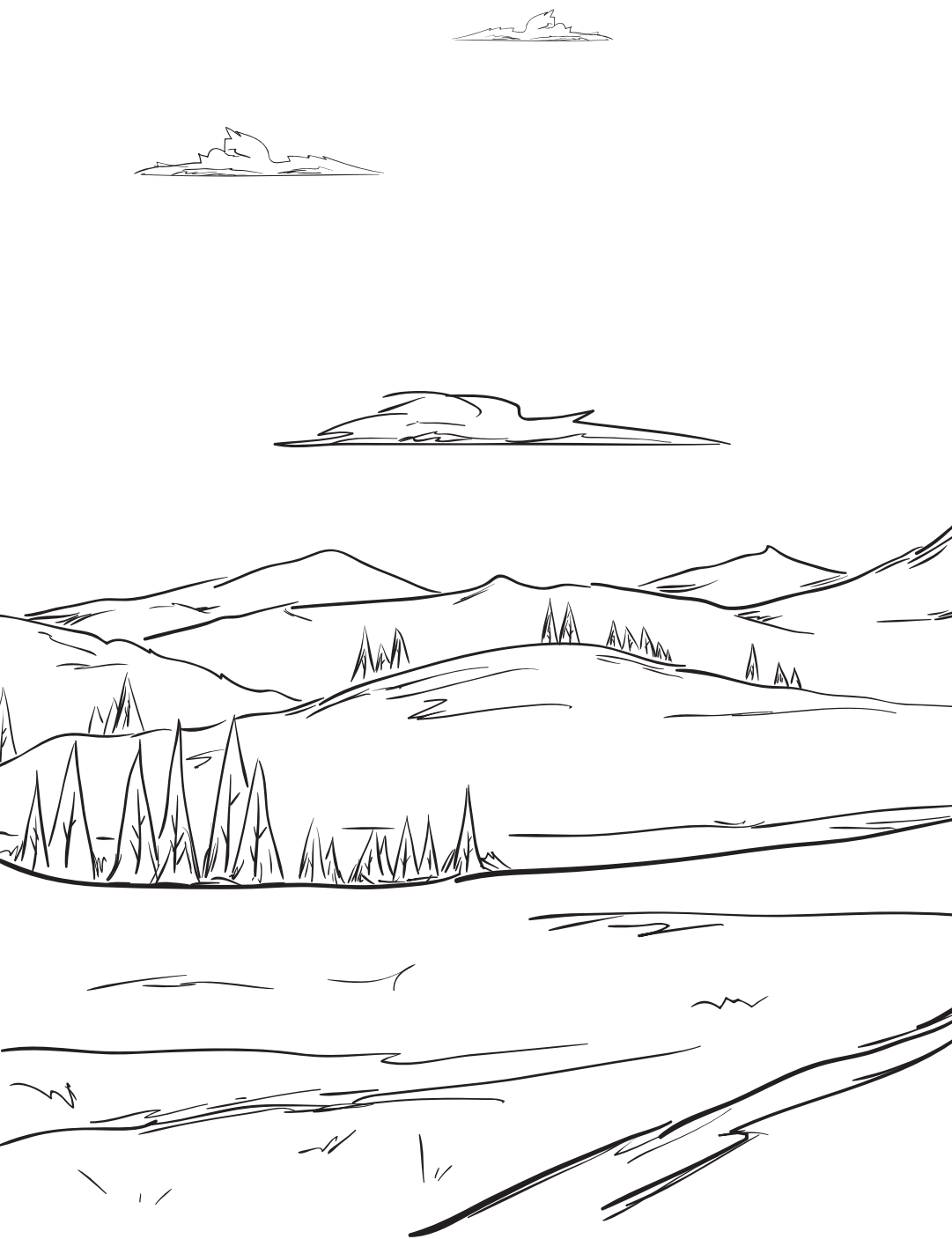
ЧУДО ХОЖДЕНИЯ	38
МАТЬ ЗЕМЛЯ	39
ОТПЕЧАТКИ НА ЗЕМЛЕ	40
ОЩУЩЕНИЕ СПОКОЙСТВИЯ	42
СОГЛАШЕНИЕ С ЛЕСТНИЦЕЙ	43
ПРОГУЛКИ	
ПО КАПИТОЛИЙСКОМУ ХОЛМУ	44
ХОЖДЕНИЕ С ДРУГИМИ	45
ЗАПИСНАЯ КНИЖКА КУНГ-ФУ	46
ПЛОД НАШЕЙ ПРАКТИКИ	47
КОГДА ВЫ НАДЕВАЕТЕ БОТИНКИ	48
СТОПЫ БУДДЫ	48
ХОДЬБА И РАЗГОВОРЫ	50
ХОДЬБА В ТЮРЬМЕ	51
ПОЧУВСТВУЙТЕ ЛЕГКОСТЬ	52
ХОДИТЕ ЗА ДРУГИХ	54
ДЛИННАЯ ПРОГУЛКА	55
НИРВАНА	56
ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ	57
КОЛЛЕКТИВНАЯ ЭНЕРГИЯ	58
СОЗДАНИЕ ЭНЕРГИИ ОСОЗНАННОСТИ	60
ОСНОВАТЕЛЬНОСТЬ	61
ОТПУСТИТЕ ПРОШЛОЕ	62
ПОЗАБОТЬТЕСЬ О БУДУЩЕМ	63
ПРИСЛУШИВАЙТЕСЬ К СВОИМ ЛЕГКИМ	64
БЫТЬ НА СВЯЗИ	65
ЗАБЫВЧИВОСТЬ	66
ТРЕНИРУЙТЕСЬ	67

КАЖДЫЙ ШАГ КАК АКТ СОПРОТИВЛЕНИЯ	68
ОСОЗНАНИЕ ТЕЛА	70
ФОРМИРОВАНИЕ ПРИВЫЧКИ К ОСОЗНАННОЙ ХОДЬБЕ	71
ПОДАВАЙТЕ ПРИМЕР	72
НАМЕРЕНИЕ	72
ПОДОШВЫ СТОП	74
ХОДЬБА ВЕЗДЕ	74
ХОДЬБА ВДОЛЬ ГАНГА	75
ПРАКТИКА НЕ-ПРАКТИКИ	76
НАМЕРЕНИЕ	77
ЛЮБИТЕ ПЛАНЕТУ	78
ХОДИТЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ	79
УТРЕННЯЯ ПРОГУЛКА	80
ХОДЬБА В ГОРОДЕ	82
ОСОЗНАНИЕ ЛЮБВИ	84
МЫ ХОДИМ НЕ В ОДИНОЧЕСТВЕ	85
ВОЗВРАЩЕНИЕ	86
БЛАГОДАРНОСТЬ	87
И ТЕЛОМ, И УМОМ	88
ПРОБУЖДЕНИЕ	89
ХОДИТЕ, А НЕ РУЛИТЕ	90
МАССАЖ ДЛЯ ЗЕМЛИ	90
НЕ ТОРОПИТЕСЬ	92
ХОДЬБА — ЭТО ПРАЗДНИК	93
ПРОГУЛКИ С ДЕТЬМИ	94
ПУСТЬ БУДДА ДЫШИТ	96

МЕДИТАЦИЯ ВО ВРЕМЯ ХОДЬБЫ	98
НАЧАЛО ПРАКТИКИ МЕДИТАЦИИ ВО ВРЕМЯ ХОДЬБЫ	98
ХОДЬБА И СТИХОТВОРЕНИЯ	100
ВНУТРЕННИЙ ОСТРОВ	102
МЕДЛЕННАЯ ХОДЬБА	104
СЕМЕЙНАЯ ПРАКТИКА	105
ПРЕБЫВАНИЕ В НАСТОЯЩЕМ МОМЕНТЕ	106
ПРЕКРАСНЫЙ ПУТЬ	108
ПРИНИМАЙТЕ ПРИБЕЖИЩЕ В ПЛАНЕТЕ ЗЕМЛЯ	109
ПИСЬМО МАТЕРИ ЗЕМЛЕ	110

*Чудеса — это повседневные дела, которые
вы делаете осознанно.*

Тит Нат Хан



КАК ХОДИТЬ



Поднимите ногу. Сделайте вдох. Поставьте стопу перед собой сначала на пятку, потом на носок. Сделайте выдох. Почувствуйте, что прочно стоите на земле. Вы уже на месте.

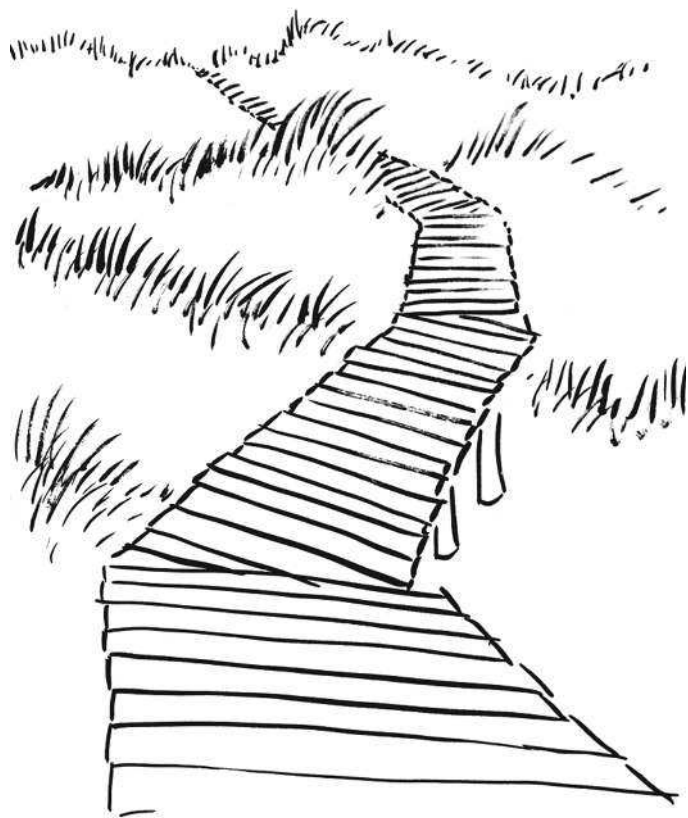
Очень часто мы ходим с единственной целью — добраться из одного места в другое. Но где мы находимся, пока идем? С каждым шагом мы можем ощущать чудо хождения по твердой поверхности. Каждый шаг может приводить нас в этот самый, настоящий, момент.

Когда мы только научились ходить, мы делали шаги просто ради удовольствия. Мы шагали и открывали для себя каждое новое мгновение. Мы можем снова научиться ходить именно так.

комментарий к ходьбе

ВЫ УЖЕ ПРИШЛИ

Когда вы ходите, то с каждым шагом вы уже на месте, вы уже пришли. Это и есть медитация во время ходьбы. Больше к этому нечего добавить.



ЗАЧЕМ ХОДИТЬ?

Люди спрашивают меня: «Зачем вы медитируете во время ходьбы?» Лучшее, что я могу ответить: «Потому что мне это нравится». Каждый шаг делает меня счастливым. Нет смысла заниматься медитацией во время ходьбы, если вы не собираетесь наслаждаться каждым шагом — это будет пустой тратой времени. Это верно и для медитации сидя. Если бы кто-нибудь спросил: «Какой смысл сидеть часами?», лучшим ответом на это было бы: «Потому что мне это нравится». И сидение, и ходьба могут приносить спокойствие и радость. Нам нужно научиться сидеть и ходить таким образом, чтобы при этом мы становились спокойнее и радостнее. Нужно привыкнуть ходить так, чтобы наслаждаться каждым шагом. Благодаря осознанности и концентрации можно дышать, сидеть и ходить более качественно.