

УДК 141.339
ББК 86.42
Т45

HOW TO EAT
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.

Тит Нат Хан.

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

ISBN 978-5-699-85710-4

Казалось бы, каждый из нас знает о том, как есть. Уж это-то мы умеем делать с самого дня нашего рождения. Один из самых знаменитых Дзен-учителей Тит Нат Хан предлагает нам посмотреть на свою тарелку, свой стол, свою кухню, даже на мытье посуды совершенно иными глазами. Все изменится, как только мы научимся есть осознанно: вкус пищи, качество жизни, наше здоровье, наш вес. «Каждая ложка содержит вселенную», — говорит великий учитель. И открывает простые и вполне конкретные правила осознанной жизни, жизни — главного тренда нашего времени.

А чтобы вы, прочитав книгу, о них не забыли, внутри вас ждет дизайнерская закладка — «Возьми осознанность с собой». И удивительной красоты рисунки пером и тушью, выполненные Джейсоном ДеАнтонисом. Их можно раскрашивать, на них можно медитировать, с ними приятно мечтать.

УДК 141.339
ББК 86.42

ISBN 978-5-699-85710-4

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

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

КАК ЕСТЬ ОСОЗНАННО

Директор редакции *Е. Капъёв*
Ответственный редактор *А. Мясникова*
Младший редактор *С. Харитонова*
Художественный редактор *Е. Задвинская*

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
Chernoskutov Mikhail, Fernando Eusebio / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Э»

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

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

Тел. 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор 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 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта Өндіруші «Э»

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

Өндірген мемлекет: Ресей

Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 23.03.2016.

Формат 75x90^{1/32}. Печать офсетная. Усл. печ. л. 5,0.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-85710-4



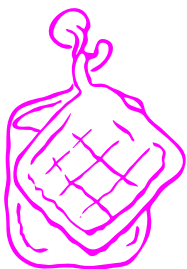
9 785699 857104 >



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

ЛитРес:
Электронная библиотека





СОДЕРЖАНИЕ

Заметки о питании 5

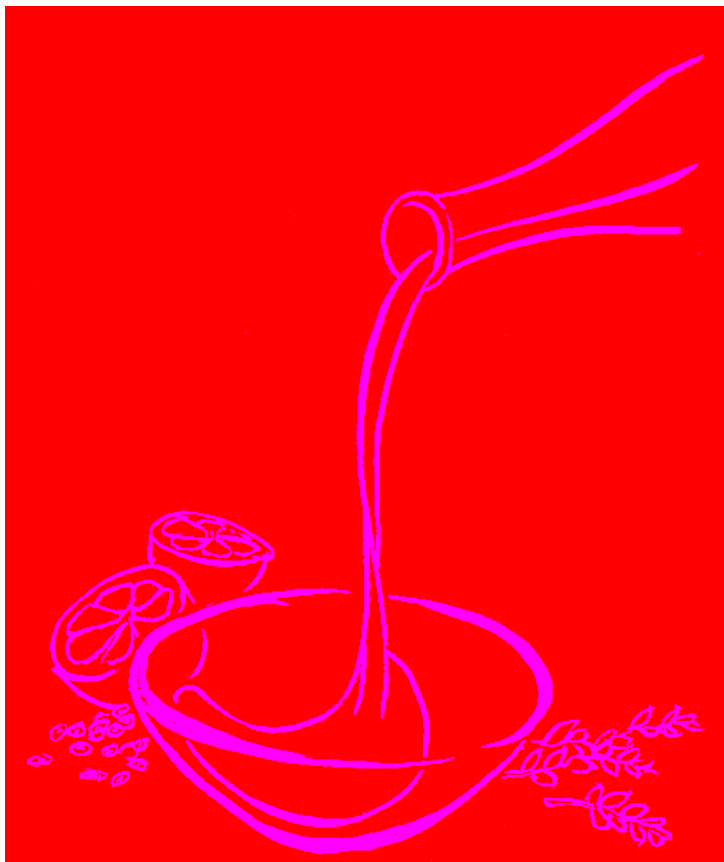
Созерцания для еды 93

ЗАМЕТКИ О ПИТАНИИ

ОСОЗНАННОЕ ПИТАНИЕ

Чтобы развивать осознанность, мы можем делать те же вещи, которые делаем всегда, — ходить, сидеть, работать, принимать пищу и так далее, — с внимательным осознанием того, что мы делаем. Когда мы едим, мы знаем, что мы едим. Когда мы открываем дверь, мы знаем, что мы открываем дверь. Наш ум находится там, где наши действия. Когда вы кладете кусочек фрукта в рот, все, что вам нужно, — это немного внимательности, чтобы осознать: «Я кладу кусок яблока в свой рот». Вашему уму не нужно быть где-то еще. Если вы думаете о работе в то время, как вы жуете, это не означает есть осознанно. Когда вы обращаете внимание на яблоко, это есть осознанность. Затем вы можете посмотреть еще глубже, и за очень короткое время вы увидите семена яблока, краси-

вый фруктовый сад и небо, фермера,
сборщика и так далее. Сколько труда
вложено в это яблоко!



НИЧЕГО НЕ ПРОИСХОДИТ ИЗ НИЧЕГО

С небольшой чуточкой внимательности вы можете по-настоящему увидеть, как возник хлеб. Он не пришел из ниоткуда. Хлеб появился на вашем столе из пшеничных полей, от непростой работы пекаря, поставщика, продавца. Но хлеб — больше, чем все это. Пшеничное поле нуждается в облаках и солнечном свете. Поэтому в куске хлеба заключен солнечный свет, в нем есть облако, труд фермера, радость обладания мукой, искусство пекаря, и затем — как по волшебству! — появляется хлеб. Весь космос соединился для того, чтобы этот кусок хлеба мог быть в ваших руках. Вам не нужно упорно и тяжело работать, чтобы прийти к этому озарению. Вам всего лишь нужно перестать позволять своему уму уводить вас в сторону беспокойства, размышлений и планирования.

ВАШЕ ТЕЛО ПРИНАДЛЕЖИТ ВСЕМ

В современной жизни люди думают, что их тела принадлежат им, что они могут делать с собой все, что хотят. Но ваше тело не только ваше. Ваше тело принадлежит вашим предкам, вашим родителям и будущим поколениям. Оно также принадлежит обществу и другим живым существам. Деревья, облака, почва и каждая живая душа стали причиной появления вашего тела. Мы можем принимать пищу с заботой, с осознанием того, что мы являемся опекунами наших тел, а не их владельцами.

ПРИНЯТИЕ ПИЩИ БЕЗ РАЗМЫШЛЕНИЯ

Когда мы едим, то обычно думаем. Мы можем наслаждаться нашим приемом пищи намного больше, если будем практиковать «недумание», когда едим. Мы можем просто быть в осознанном контакте с нашей пищей. Иногда мы кушаем и не осознаем, что едим. Наш ум не присутствует за столом. Когда наш ум не присутствует, мы смотрим, но не видим, мы слушаем, но не слышим, мы едим, но не знаем вкуса еды. Это состояние забывчивости, отсутствия осознанности. Чтобы присутствовать на самом деле, мы должны остановить наши мысли. Это и есть секрет успеха.

ОЖИДАНИЕ БЕЗ ОЖИДАНИЯ

Когда мы кладем пищу на свою тарелку, затем приносим ее на стол и садимся, нам не нужно ждать других людей, пока они в свою очередь возьмут пищу и сядут за стол. Все, что нам нужно делать, — это дышать и наслаждаться тем, что мы сидим. Мы еще не попробовали нашу еду, но мы уже можем почувствовать радость и благодарность. Это и есть настоящая возможность быть безмятежным. Когда мы стоим в очереди в продуктовом магазине или ресторане или когда мы ждем, чтобы поесть, нам не нужно тратить свое время. Нам не нужно «ждать» ни одной секунды. Вместо этого мы можем наслаждаться вдохом и выдохом, чтобы подпитать себя и исцелить. Мы можем использовать это время для того, чтобы обратить внимание, что скоро мы сможем поесть, и мы можем быть счастливы и благодарны в течение всего этого времени. Вместо того чтобы ждать и переживать по этому поводу, мы можем творить радость.

ЗАМЕДЛЯТЬСЯ

Когда мы можем замедлиться и по-настоящему наслаждаться своей пищей, наша жизнь принимает более высокий качественный уровень. Мне нравится сидеть и есть тихо, наслаждаться каждым кусочком, осознавать присутствие моей общины, осознавать всю тяжелую и наполненную любовью работу, которая была частью моей еды. Когда я ем таким образом, я не только физически подпитываюсь, я также подпитываюсь и духовно. То, как я ем, влияет на все, что я делаю в течение дня. Прием пищи — это важное время для медитации, как и медитация во время сидения или прогулки. Это шанс получить множество даров земли. Я бы не получил никакой пользы от этих даров, если бы мой ум находился где-то еще. Вот строки, которые я люблю повторять, когда ем:

В измерении пространства и времени мы жуем так же ритмично, как и дышим, поддерживая жизнь всех наших предков, открывая путь, идущий вверх, для преемников.

Мы можем использовать время приема пищи для того, чтобы подпитать лучшее, что наши предки передали нам, и преобразовать то, что является наиболее бесценным, для будущих поколений.