

УДК 294.3
ББК 86.35

Tich Nacht Hahn
HOW TO RELAX

T45 How to relax 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 отдыхать осознанно / Тит Нат Хан ; [пер. с англ. А. Мелиховой]. — Москва : Издательство «Э», 2018. — 112 с. — (Тит Нат Хан. Авторская серия).**

Нам есть чему поучиться у животных: например, умению отдыхать. Мы, люди, эту способность утратили, говорит Тит Нат Хан – один из величайших буддийских учителей современности. Как и Далай-лама, он считается на Западе одним из величайших учителей буддизма в современном мире.

В легкой и поэтической форме Тит Нат Хан описывает проверенные веками методы, как вернуть себе спокойствие и радость в каждый момент повседневной жизни. Для этого не нужно ничему специально учиться или что-то приобретать. Достаточно обратиться к тому, что всегда с нами: к нашему дыханию.

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 ОТДЫХАТЬ 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**

В оформлении обложки использован элемент дизайна:

Olga_C / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Э»

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

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

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибуторы және еңаи Бойынша арнау-палаталары кабылдаушынын 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 сайты Эндирүүш «Э»

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

Өндүргөн мемлекет: Ресей

Сертификация қарастырылмаған



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



ISBN 978-5-04-089050-7



9 785040 890507 >

ISBN 978-5-04-089050-7

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

ЛитРес:
RUSSIA 1014 40 1001



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

СОДЕРЖАНИЕ

КОММЕНТАРИИ К РАССЛАБЛЕНИЮ	10
ОТДЫХ	10
ИСЦЕЛЕНИЕ	12
ОСОЗНАНИЕ ДЫХАНИЯ	13
СТИХОТВОРЕНИЕ ДЛЯ ОТДЫХА	14
СЛЕДИТЕ ЗА ДЫХАНИЕМ	15
СПОКОЙНАЯ ВОДА	16
МЕДИТАЦИЯ	16
ПЕРВЫЙ АСПЕКТ МЕДИТАЦИИ: УМЕНИЕ ОСТАНОВИТЬСЯ	18
СНАЧАЛА ОСТАНОВИТЕСЬ	19
ВТОРОЙ АСПЕКТ МЕДИТАЦИИ: ВСМОТРИТЕСЬ ВГЛУБЬ	20
ОСОЗНАННОСТЬ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ	21
РАССЛАБЛЕННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА	22
ЭНЕРГИЯ ИСЦЕЛЕНИЯ	23
КОЛЛЕКТИВНАЯ ЭНЕРГИЯ ИСЦЕЛЕНИЯ	24
РАЗВИТИЕ РАДОСТИ	26
ПРАКТИКУЙТЕ РАДОСТЬ ВМЕСТЕ	28
ОСОЗНАННОСТЬ ТЕЛА	30
ОБЩЕНИЕ С САМИМ СОБОЙ	31
ВОССТАНОВЛЕНИЕ ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ	32
СПОКОЙНОЕ ДЫХАНИЕ	33

ЗВУК КОЛОКОЛЬЧИКА	35
ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ ДЫХАНИЯ	36
ПРИНЕСИТЕ МИР НА СВОЮ ТЕРРИТОРИЮ	37
ДЕНЬ ЛЕНОСТИ	38
БУДЬТЕ САМИМ СПОКОЙСТВИЕМ	40
ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ НЕОБХОДИМО ПРОЗРЕНИЕ	41
ОСОЗНАННОСТЬ ЧЕГО-ЛИБО	42
РАССЛАБЛЕНИЕ НА ПРИРОДЕ	43
ИСЦЕЛИТЕ СЕБЯ, ИСЦЕЛИТЕ ЗЕМЛЮ	44
ОСОЗНАВАЙТЕ МОМЕНТ	45
ПРЕОБРАЗУЙТЕ НЕПРИЯТНЫЙ ЗВУК	46
СОН	48
НАУЧИТЕСЬ ОТДЫХАТЬ	48
ИСПОЛЬЗУЙТЕ ХРАП КАК ОПОРУ	50
НАШИ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О СЧАСТЬЕ	51
ОТПУСКАЙТЕ	54
УЕДИНЕНИЕ	55
ОТПУСТИТЕ БЕСПОКОЙСТВО	56
КОЛЛЕКТИВНОЕ СЧАСТЬЕ	58
ПОДТВЕРЖДАЙТЕ СЛОВА ОПЫТОМ	59
БЕЗ УСИЛИЙ	60
ОТПУСТИТЕ СТРЕСС	62
ЖИЗНЬ ГРОЗНАЯ И ПРЕКРАСНАЯ	63
НЕ ТРАТЬТЕ ЖИЗНЬ ПОПУСТУ	64

СЧАСТЬЕ И ОСОЗНАВАНИЕ	65
УЛЫБАЙТЕСЬ	66
УСПОКОЕНИЕ	67
НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ, ЧУДЕСНЫЙ МОМЕНТ	68
САМОИСЦЕЛЕНИЕ	69
ВНУТРЕННЯЯ ВОЙНА	70
ВОДА, ОМЫВАЮЩАЯ КАМНИ	72
ЛОДКА В ШТОРМ	73
НЕ ВСЕ ЕСТЬ СТРАДАНИЕ	74
ОТПУСТИТЕ НАПРЯЖЕНИЕ	75
ЖЕЛАНИЕ И СЧАСТЬЕ	76
РАССЛАБЛЯЙТЕСЬ ТАМ, ГДЕ ВЫ ЕСТЬ	78
ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О СЧАСТЬЕ	80
НЕТ КОРОВ, ЧТОБЫ ПОТЕРЯТЬ ИХ	81
НАЗОВИТЕ КОРОВ ПО ИМЕНАМ	82
САМОЕ ДРАГОЦЕННОЕ — ЭТО НАШЕ СПОКОЙСТВИЕ	83
СВОБОДА — ЭТО ПРАКТИКА	84
НЕ БУДЬТЕ СЛИШКОМ ЗАНЯТЫ	85
СОСТРАДАНИЕ К СЕБЕ	86
НЕ ОБВИНЯЙТЕ	87
ДЫХАНИЕ — ЭТО МОСТ	88
РАССЛАБЛЕННАЯ ПРАКТИКА	90
ОСВОБОЖДЕНИЕ	91
СИДИТЕ РАССЛАБЛЕННО	92

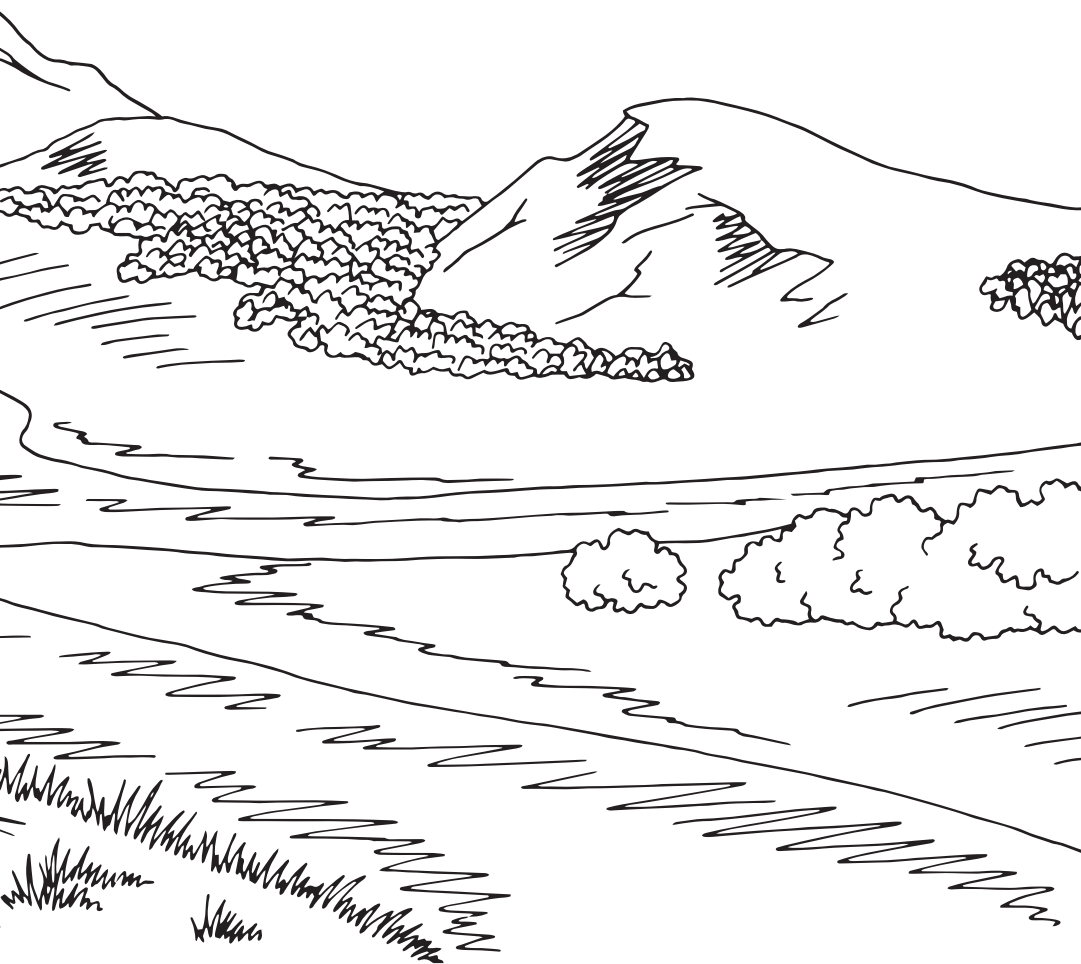
УСПОКОЙТЕСЬ	92
ПРИВЫЧКА К НАПРЯЖЕНИЮ	94
МЕДИТАЦИИ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ И ОТДЫХА	96
ПРИГЛАШЕНИЕ КОЛОКОЛЬЧИКА	96
СЛУШАЙТЕ КОЛОКОЛЬЧИК	97
ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ БЕСПОКОЙСТВА	98
ВДОХ, ВЫДОХ. ГЛУБОКО, МЕДЛЕННО	100
ПРОСМОТР ТЕЛА	102
МЕДИТАЦИЯ ВО ВРЕМЯ РАЗГОВОРА ПО ТЕЛЕФОНУ	104
МЕДИТАЦИЯ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ	106
ГЛУБОКОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ	107

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

Тит Нат Хан



КАК ОТДЫХАТЬ



Никому не нужно выделять специальное время для отдыха и расслабления. Не нужна особая подушка или замысловатые аксессуары. Не нужен целый час. Прямо сейчас — очень хорошее время, чтобы расслабиться. Если вы можете на мгновение закрыть глаза, то так и сделайте. Это поможет сосредоточить внимание на дыхании. Ваше тело делает в этот момент так много вещей! Сердце бьется, легкие вдыхают и выдыхают воздух. Кровь течет по венам. Не прилагая усилий, тело одновременно и работает, и расслабляется.

комментарии к расслаблению

ОТДЫХ

Если животное в лесу ранено, оно отдыхает. Звери находят уединенное, тихое место и лежат там, не двигаясь, в течение многих дней. Они знают, что это лучший способ залечить раны. Иногда в это время они даже не едят и не пьют. Эта мудрость — остановиться и исцелиться — все еще есть у животных, но мы, люди, утратили способность отдыхать.



ИСЦЕЛЕНИЕ

Люди утратили уверенность, что наше тело знает о себе все и всегда поступает правильно. Если мы оказываемся наедине с собой, мы впадаем в панику и пытаемся сделать все что угодно. Осознанное дыхание поможет заново научиться искусству отдыха. Оно подобно любящему родителю, который убаюкивает ребенка и говорит: «Не волнуйся, я позабочусь о тебе, просто отдыхай».