

РИСУНКИ ПЕРОМ И ТУШЬЮ ДЛЯ РАСКРАШИВАНИЯ И МЕДИТАЦИЙ

ТИТ. НАТ. ХАН

# КАК ЕСТЬ ОСОЗНАННО



МИРОВОЙ БЕСТСЕЛЛЕР  
от знаменитого дзен-мастера



# Тит Нат Хан

## Как есть осознанно

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=18515866](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=18515866)*

*Тит Нат Хан. Как есть осознанно: Эксмо; Москва; 2016*

*ISBN 978-5-699-85710-4*

### Аннотация

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.

# Содержание

Заметки о питании	5
Осознанное питание	5
Ничего не происходит из ничего	7
Ваше тело принадлежит всем	8
Принятие пищи без размышления	9
Ожидание без ожидания	10
Замедляться	11
Обращать внимание всего лишь на две вещи	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# Тит Нат Хан

## Как есть осознанно

HOW TO EAT

Jason DeAntonis

Thich Nhat Hanh

Copyright © 2014 by Unified Buddhist Church. All rights

© Маршенкулова М., перевод на русский язык, 2015

© ООО «Издательство «Эксмо», 2016

\* \* \*

«Когда вы чистите кухню или моете посуду, делайте это так, как будто вы чистите алтарь или моете своего ребенка. Такая уборка приносит радость и умиротворенность, которые вы можете распространить вокруг себя».

*Тит Нат Хан*

«Среди духовных лидеров, имеющих влияние на Западе, Тит Нат Хан занимает второе место после Далай-ламы».

*Нью-Йорк таймс*

# **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, красивый 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 насладиться 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.

## **Обращать внимание всего лишь на две вещи**

В то время как мы едим, мы можем попытаться обращать внимание всего лишь на две вещи: на пищу, которую мы принимаем, и на наших друзей, которые сидят вокруг нас и едят вместе с нами. Это называется осознание еды и осознание своего сообщества, общины. При внимательном приеме пищи мы осознаем всю работу и энергию, которые сконцентрированы в нашей пище. Если мы едим с другими, мы можем обратить внимание на то, как замечательно, что в этой, порой беспокойной, жизни мы можем найти время, чтобы сесть вместе, расслабившись, как сейчас, и наслаждаться едой. Когда вы входите в состояние осознанности и сидите, дышите и общаетесь со своей семьей или друзьями, это называется истинным общественным развитием.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.