

Пригоршня тишины

Счастье в четырёх камешках | Тхить Нят Хань



САМАДХИ



A Handful of Quiet

Happiness in Four Pebbles

Thich Nhat Hanh

Plum Blossom Books
Berkeley, California



Тхит Нят Хань

Пригоршня ТИШИНЫ

Счастье в четырёх камешках

Для чтения взрослыми детям



МОСКВА 2016

УДК 294.3+159.922.7
ББК 86.35+88.8
Т92

By arrangement with Unified Buddhist Church, Inc.

Тхить Нят Хань.

Т92 Тхить Нят Хань. Пригоршня тишины : Счастье в четырёх камешках /
[пер. с англ. Е. Адабашьян]. — Москва: Ганга, 2016. — 60 с. : ил. — (Самадхи).

ISBN 978-5-9907427-0-3 (рус.)

ISBN 978-1-937006-21-1 (англ.)

Созданная по материалам семинара-ретрита для детей и взрослых, эта книга учит детей и других членов семьи технике простой и понятной медитации с четырьмя камешками, которая позволит им вернуть внимание к своему телу и дыханию и вновь войти в осознанный контакт с окружающим миром.

УДК 294.3+159.922.7
ББК 86.35+88.8

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Unified Buddhist Church, 2012
© Wietske Vriezen, illustrations, 2012
© Е. Адабашьян, перевод, 2015
© Издание на русском языке, оформление.
ООО ИД «Ганга», 2016

ISBN 978-5-9907427-0-3 (рус.)

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	7
Цветок, гора, вода, пространство	8
Медитируем, рисуя	15
Медитация с камешками	20
Практические задания	40
Карточки для медитации с камешками	45
Делаем мешочек для наших камешков	57
Песенка	59

ВСТУПЛЕНИЕ

Несколько лет назад я проводил семинар-ретрит для детей в Санта-Барбаре, штат Калифорния. Там были сотни детей, поддержать которых пришли их родители. Во время семинара мы придумали эту практику с камешками как доступный и понятный способ для детей и других членов семьи вернуть внимание к своему телу и дыханию и вновь войти в осознанный контакт с окружающим миром.

Практика очень проста. Это короткая медитация, которую можно делать в любом месте и в любое время. Медитировать — это значит спокойно размышлять о чём-то. Ты можешь практиковать под деревом, в своей комнате, в любом месте, где тебе захочется это делать, — главное, что бы это место было тихим.

Маленький колокольчик может оказаться очень полезен. Если у тебя его нет, возможно, ты захочешь использовать часы или таймер, хотя можно обойтись и без этого. Ты можешь практиковать один, так же здорово делать это со своей семьёй, с друзьями или с учителем.

ЦВЕТОК, ГОРА, ВОДА, ПРОСТРАНСТВО

В этой медитации каждый камешек символизирует какое-то явление в природе.



Цветок



Гора

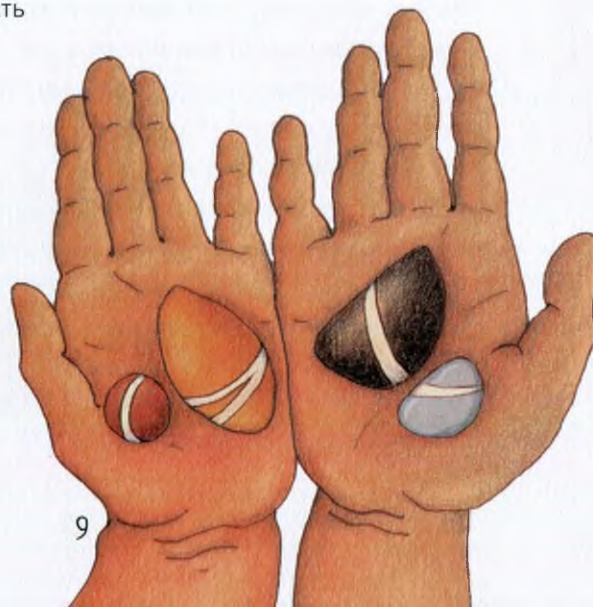


Спокойная вода



Пространство

Каждый символ — цветок, гора, вода и пространство — олицетворяет особое качество. Возможно, со временем, когда будешь практиковать эту медитацию, ты найдёшь другие качества, которые, если захочешь, эти камешки будут представлять. Может быть, это будут любовь, сочувствие, радость и принятие — четыре аспекта подлинной любви. Также эти камешки могут представлять любимых тобою людей — твою маму, твоего папу, родных и близких, друга или бабушку с дедушкой. Держа в руках каждый из этих камешков, с тремя вдохами и выдохами мы можем посылать любовь этим людям.



ЦВЕТОК



Когда я смотрю на ребёнка, я всегда вижу его (или её) как цветок: свежий, красивый, открытый настоящему моменту. Эта практика может помочь нам сохранить нашу свежесть.

Когда мы говорим «Вдыхая, вижу себя цветком», нам не надо ничего представлять. Каждый из нас уже рождён цветком, и это семя цветения по-прежнему в нас. Если после медитации ты сможешь свободно улыбаться и чувствовать себя свежим, как цветок, значит, ты всё делаешь правильно.

ГОРА

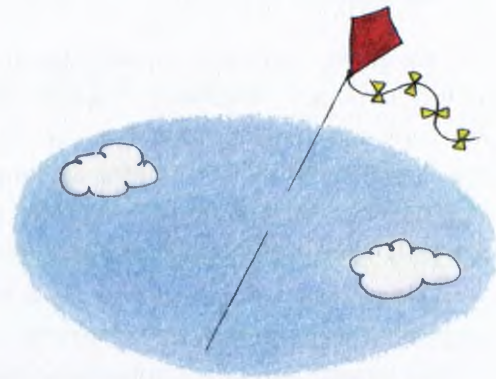
Второй камешек символизирует гору. В каждом из нас есть гора, она поддерживает в нас состояния спокойствия и целостности. Благодаря целостности мы можем чувствовать себя счастливыми. Когда ты ощущаешь себя цельным, люди могут на тебя положиться. Когда тот, кого ты любишь, достиг целостности, тебе проще положиться на него. Твоя целостность и стабильность — это то, что ты можешь предложить любимому человеку.



ВОДА

Третий камешек символизирует спокойную воду. Если ты когда-нибудь видел гладь воды безмятежного озера, ты мог заметить, что она идеально отражает горы, облака и деревья вокруг. Можно сфотографировать поверхность воды, и результат будет очень похож на то, как если бы ты фотографировал небо, деревья и горы вокруг себя. Всё потому, что отражение на поверхности безмятежного озера такое чёткое и ясное.

Когда ты спокоен и безмятежен, ты видишь вещи такими, какие они есть на самом деле. Ты не искажаешь свою действительность. Когда ты возбуждён и напряжён, очень просто запутаться и рассердиться. Все мы, когда возбуждены, делаем множество ошибок и часто страдаем. Каждый человек должен быть достаточно спокоен, чтобы чувствовать себя счастливым. С третьим камешком мы развиваем спокойствие и умиротворённость.



ПРОСТРАНСТВО

Последний камешек символизирует пространство и свободу. Пространство есть свобода, а свобода является основой подлинного счастья. Без свободы наше счастье неполно. Мы хотим быть свободными от страха, злости, волнения и отчаяния. Вдыхая, мы можем наполнить себя пространством. Выдыхая, мы можем поделиться пространством с любимыми.

Если ты кого-то любишь, постарайся подарить ему как можно больше пространства внутри и вокруг, тогда любимый тобой человек будет счастлив. Если ты когда-нибудь сажал цветы, то знаешь,

что каждому растению нужно пространство, чтобы расцвести и проявить свою красоту. У людей всё устроено точно так же: каждому из нас для счастья нужно пространство внутри и вокруг. Если мы кого-то любим, мы должны подарить любимому или любимой достаточно свободы внутри и снаружи.

Если у тебя нет пространства и свободы для себя самого, как ты можешь подарить его кому-то другому? Очень важно знать, как создавать себе больше пространства.

Медитация с четырьмя камешками может помочь детям и подросткам развить больше свежести, целостности, спокойствия и свободы. Её можно делать где угодно, просто и с удовольствием.



МЕДИТИРУЕМ, РИСУЯ

Сначала нарисуй четыре объекта, которые символизируют твои камешки. Ты можешь рисовать их на любой бумаге и любыми карандашами, мелками или красками, которые попадутся тебе под руку.

Сначала нарисуй цветок. Любой цветок. И пока ты рисуешь, обрати внимание на дыхание, радуйся каждому своему вдоху и выдоху.

ЦВЕТОК. Цветок символизирует нашу свежесть. В каждом из нас есть способность видеть вещи свежим взглядом — так, как будто мы видим их впервые. Если мы потеряли нашу свежесть, всё, что нам нужно сделать, чтобы вернуть её, — это обратиться к нашему дыханию: вдох и выдох. Ты тоже цветок. У тебя есть твоя цветочная свежесть. Каждый раз, когда мы снова к ней возвращаемся, мы становимся легче и радостнее.



ГОРА. Дальше я попрошу тебя нарисовать гору. Вдох, выдох — улыбайся, пока рисуешь. Совсем не обязательно рисовать очень большую гору. Она может быть покрыта снегом или залита солнцем. Это может быть каменная скала или гора, покрытая травой и деревьями. Возможно, тебе будет достаточно нарисовать всего две линии, чтобы изобразить гору.

Гора символизирует целостность и стабильность. Внутри тебя есть гора. Когда ты применяешь осознанность во время прогулки или когда просто осознанно сидишь, ты развиваешь свой потенциал стабильности, уверенности и целостности. Эти качества очень важны для счастья. Они — гора внутри каждого из нас.

ВОДА. Третье, что я попрошу тебя нарисовать, — это вода. Лучше рисовать то, что тебе знакомо, что ты любишь. Возможно, это будет озеро, бассейн, лужа или тихая река. Выбери ту воду, которая не слишком быстро течёт, — воду, которая отражает небо, облака и горы. Обрати внимание на своё дыхание и улыбайся, пока рисуешь.

Спокойная вода — это очень красиво. Когда гладь воды неподвижна, она отражает окружающий мир, какой он есть. Когда мы

умеем осознанно дышать, обращая внимание на вдохи и выдохи, мы становимся как спокойная вода. Мы помогаем себе стать спокойнее. С каждым вдохом и выдохом мы можем становиться всё более умиротворёнными. И тогда мы способны видеть вещи такими, какие они есть, и не попадаться в ловушки страха, чувства вины и злости. У нас есть способности к подлинной ясности. Она и есть эта спокойная вода внутри нас.

ПРОСТРАНСТВО. И наконец, я попрошу тебя нарисовать пространство. Как его можно нарисовать? Попробуй! Я уверен, у тебя получится. Возможно, тебе захочется нарисовать небо, просторное поле или летящую птицу. Обрати внимание на дыхание, пока рисуешь: вдох, выдох. Улыбайся.

Чтобы быть счастливыми, нам важно иметь пространство внутри. Когда пространства достаточно, нам проще переживать чувство свободы и радости. Без этого внутреннего пространства мы не можем быть счастливы и спокойны. Если посмотреть на стол перед нами, мы можем подумать, что он сделан только из дерева. Но учёные говорят нам, что он по большей части состоит из пространства. В это сложно поверить, но на самом деле содержание дерева в столе очень маленькое.

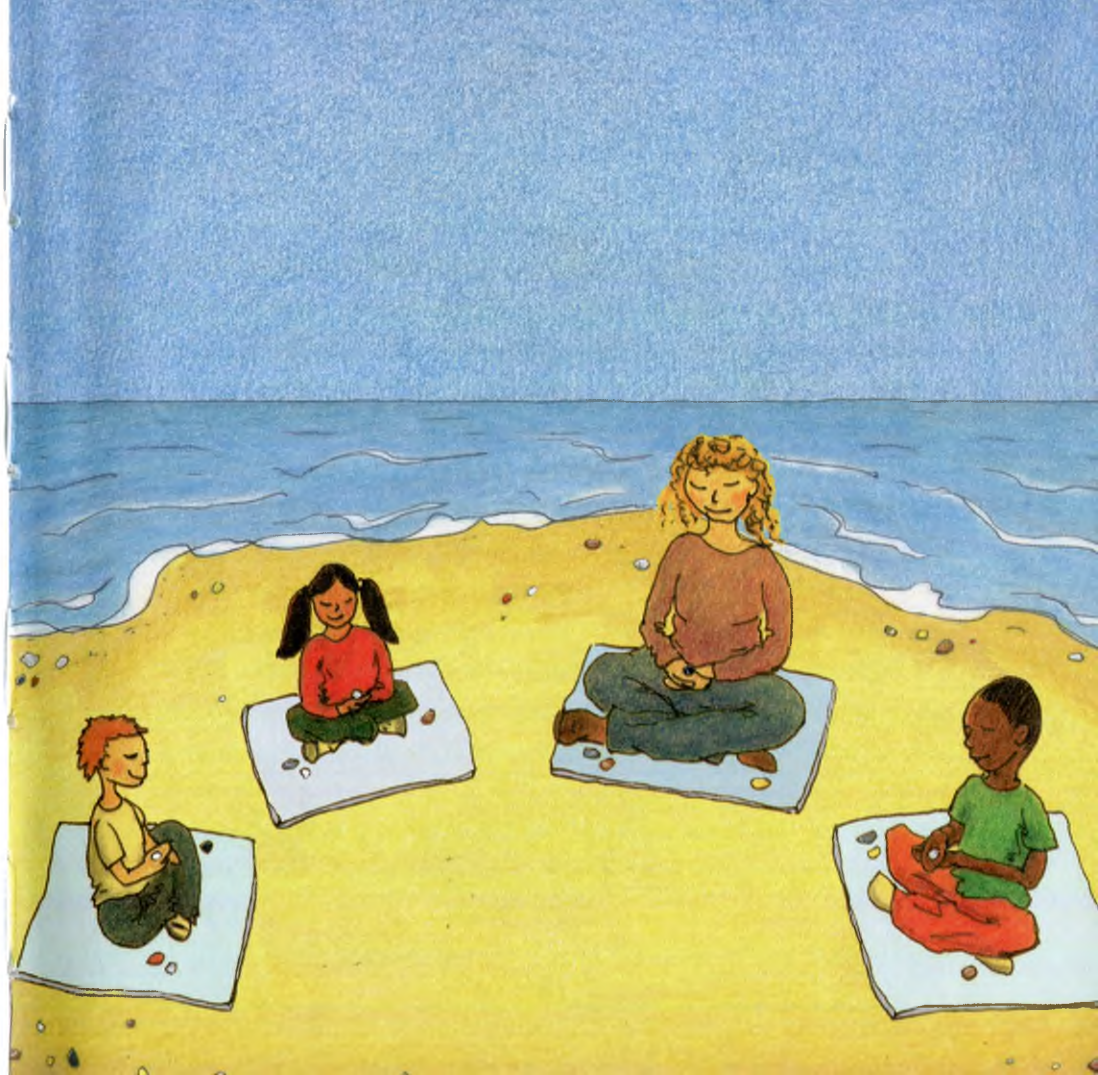
Так же с нашим телом и сознанием. Мы можем думать, что состоим только из костей, разных органов, крови и мышц, но если мы присмотримся внимательнее, то увидим, что также состоим из нашего сознания, эмоций и много чего ещё. С каждым вдохом и выдохом мы начинаем осознавать, как много в нас пространства. Чтобы чувствовать себя свободными, нам нужно это пространство, то же самое и с нашими любимыми. Когда с помощью нашей медитационной практики мы создаём и поддерживаем спокойное пространство внутри нас, мы становимся свободными и счастливыми.

*Мы практикуем для того, чтобы соединиться
с цветком внутри нас.*

*Мы практикуем для того, чтобы соединиться
с горой внутри нас.*

*Мы практикуем для того, чтобы соединиться
со спокойной водой внутри нас.*

*Мы практикуем для того, чтобы соединиться
с пространством внутри нас.*



МЕДИТАЦИЯ С КАМЕШКАМИ

После того как ты нарисовал четыре рисунка, пришло время найти четыре камешка. Где их можно найти? На пляже много камней, есть они в горах и даже в лесу. Ты также можешь поискать их на тротуаре или у себя во дворе. Если у тебя никак не получается их найти, не переживай. Попробуй использовать четыре стеклянных шарика. Ты можешь придумать что угодно. Пока ты не найдёшь подходящие камешки, также удобно использовать четыре бусинки. Когда ты найдёшь четыре подходящих камешка, храни их в специальном мешочке. Тогда они наверняка сохранятся до следующего раза и не потеряются.

Возможно, тебе захочется поделиться этой практикой с друзьями и близкими. Может быть, ты захочешь пригласить одного или двух друзей медитировать вместе. Тогда каждому понадобятся свои четыре камешка. Садитесь в круг. В центр круга можно поставить цветок. После того как все поздороваются с цветком, удобно усадьтесь в позу лотоса (ноги скрещены, а каждая ступня покоится

на противоположном бедре) или в позу полулотоса (только одна ступня находится на противоположном бедре). Можно также просто сесть со скрещёнными ногами или в любую другую позу, в которой тебе хочется и нравится сидеть. Важно, чтобы ты нашёл такое положение, в котором тебе будет удобно.

Положи свои камешки перед собой слева. Возьми один из них и положи его себе на ладонь. Посмотри на него свежим взглядом: камешек символизирует цветок. Теперь второй ладонью накрой камешек и скажи себе:

Вдыхая, я вижу себя цветком.

Выдыхая, я чувствую свежесть.

Цветок, свежесть.



Вдыхая и выдыхая, шёпотом повторяй ключевые слова «цветок, свежесть» и так выполни три вдоха и три выдоха. Каждый раз, повторяя эти слова, ты соединяешься с цветком внутри тебя, и проявляется свежесть. На самом деле увидь себя цветком. Мы, люди, как цветы в саду человечества. Каждый из нас — цветок. Каждый из нас может быть красивым, свежим, нежным, любящим человеком. Когда мы обладаем такой внутренней свежестью и красотой, мы богаты и нам есть чем поделиться с другими.

После трёх вдохов и выдохов посмотри на свой камешек, улыбнись ему и положи перед собой на пол или на землю, или на специальное место для него на следующей странице.



Ты можешь положить камешек сюда.

Сейчас возьми в руку **ВТОРОЙ КАМЕШЕК** и посмотри на него. Он представляет гору. Положи его себе на ладонь, а другой рукой накрой его. И теперь начинай практику со вторым камешком:

Вдыхая, я вижу себя горой.

Выдыхая, я чувствую прочность и целостность.

Гора, прочность, целостность.

С каждым вдохом и выдохом шёпотом повторяй ключевые слова «Гора, прочность, целостность», и так три раза. Внутри тебя есть гора. Ты можешь быть прочным, целостным и уверенным в себе. После трёх вдохов и выдохов отложи камешек в сторону.



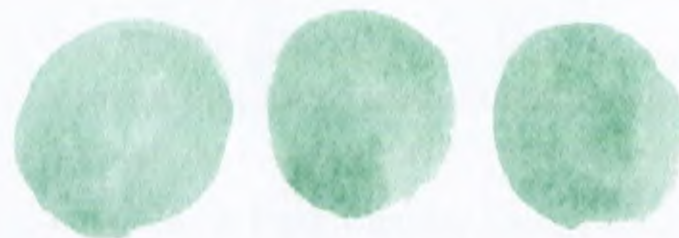
Теперь возьми **ТРЕТИЙ КАМЕШЕК** и посмотри на него. Он представляет спокойную гладь воды. Положи его себе на ладонь и накрой второй рукой. Начинай свою практику с третьим камешком:

Вдыхая, я вижу себя спокойной водой.

Выдыхая, я отражаю мир, какой он есть на самом деле.

Вода, отражение.

С каждым вдохом и выдохом шёпотом повторяй ключевые слова, сделай это три раза. Чистая вода внутри тебя. Ты спокоен, твой ум ясен и безмятежен. Затем отложи камешек в сторону.



Три камешка.

Сейчас возьми **ЧЕТВЁРТЫЙ КАМЕШЕК**. Посмотри на него и улыбнись ему. Он представляет пространство. Положи его себе на ладонь и накрой другой рукой. Начинай практику с четвёртым камешком:

Вдыхая, я вижу себя пространством.

Выдыхая, я чувствую себя свободным.

Пространство, свобода.

С каждым вдохом и выдохом шёпотом повторяй ключевые слова, сделай это три раза. Внутри тебя есть пространство. Когда мы создаём простор внутри и вокруг нас, мы обретаем способность к принятию и щедрости по отношению к тем, кто нам дорог. Так же как луна путешествует по ночному небу, мы обладаем способностью ощущать наше внутреннее пространство и быть свободными, где бы мы ни находились. Никто не может быть по-настоящему счастлив без свободы. Когда мы соприкасаемся с пространством внутри нас, мы свободны. А теперь отложи и этот камешек в сторону.



Четыре камешка.

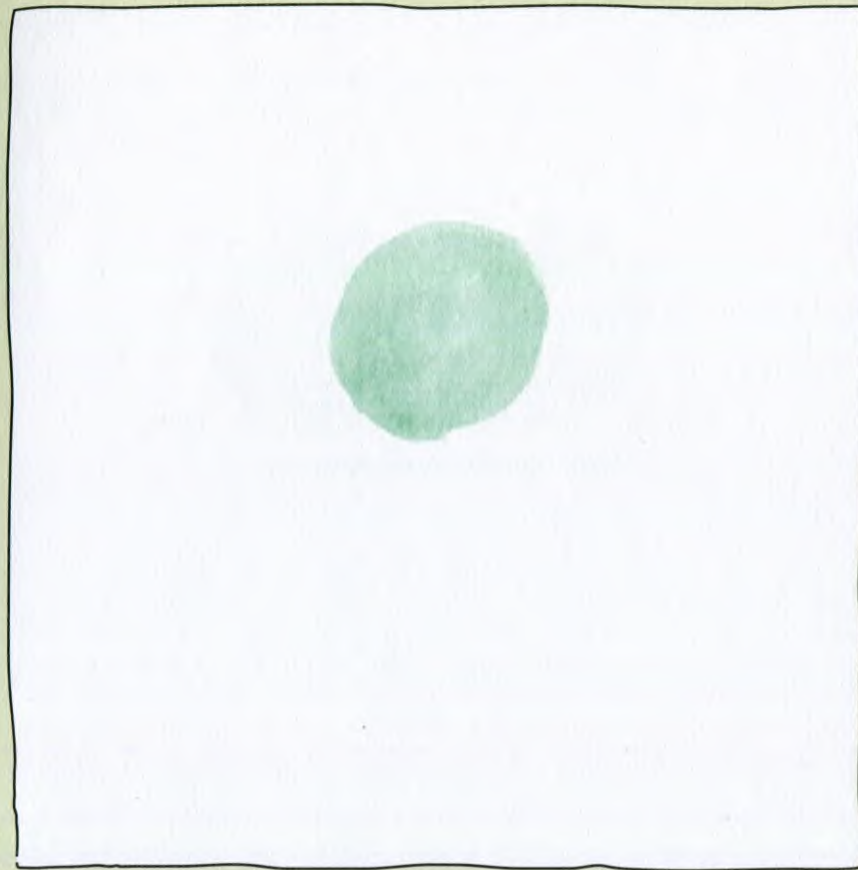
После того как ты подышал со всеми четырьмя камешками, ты завершил двенадцать циклов вдохов и выдохов. На этом заканчивается наша медитация. Если тебе понравилось и хочется продолжить, ты можешь снова начать перекладывать камешки. Когда закончишь, сложи их обратно в мешочек. Если ты практиковал с друзьями, поклонись им. Если у тебя есть колокольчик, с одним вдохом и выдохом пригласи его. Сначала, чтобы его разбудить, позвони в него очень нежно, а затем, второй раз, уже сильнее, чтобы услышать полное звучание.

Пока слышен затихающий звон колокольчика, сделай три вдоха и выдоха. Если захочешь, можешь улыбнуться.

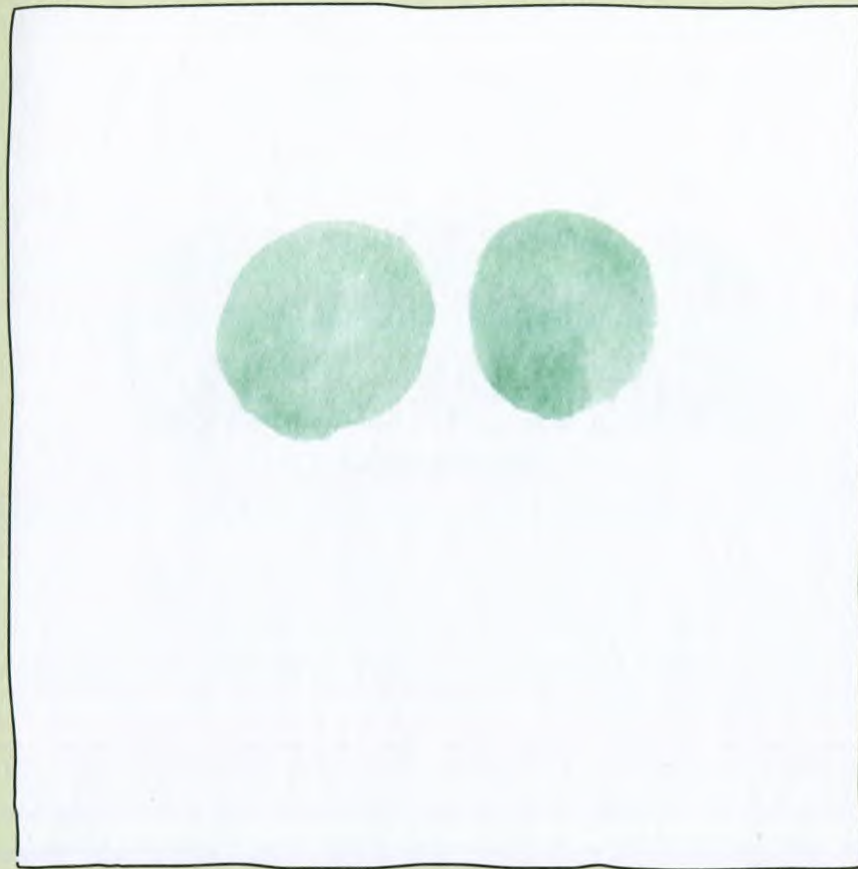
На следующих страницах ты можешь это попробовать...



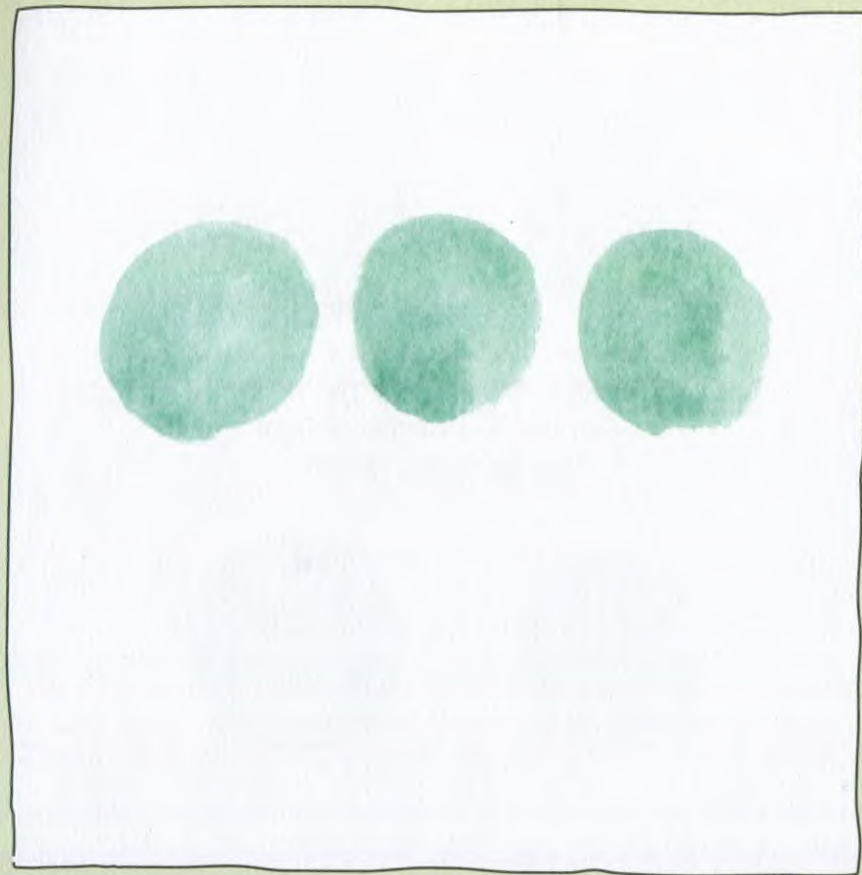
*Вдыхая, я вижу себя цветком.
Выдыхая, чувствую свою свежесть.
Цветок, свежесть.*



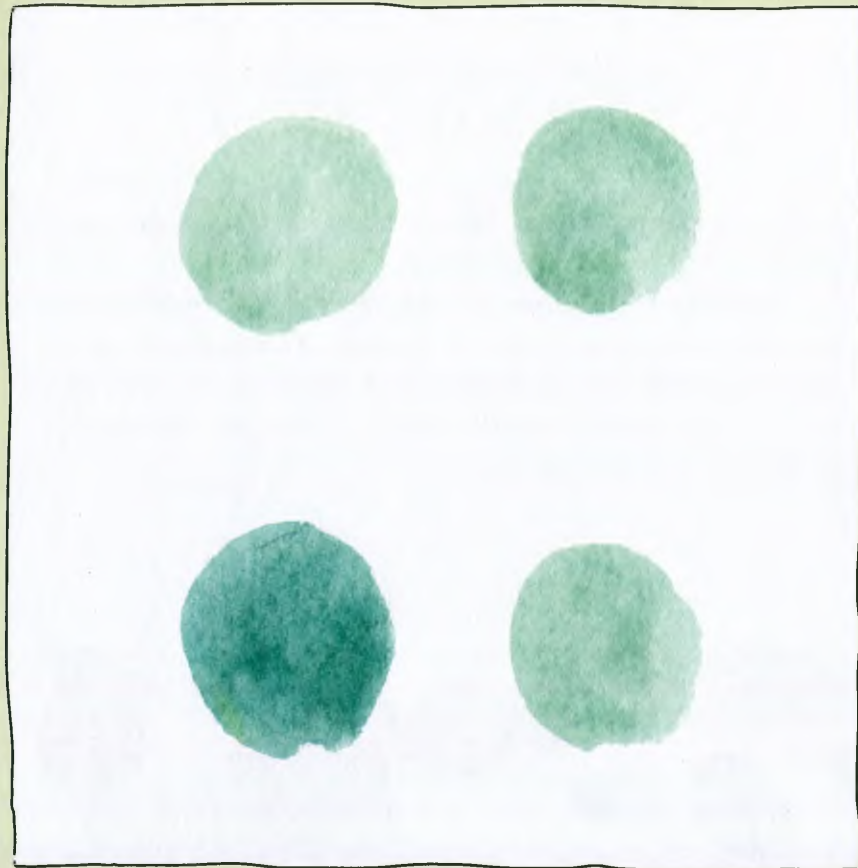
*Вдыхая, я вижу себя горой.
Выдыхая, я чувствую прочность и целостность.
Гора, прочность, целостность.*



*Вдыхая, я вижу себя спокойной водой.
Выдыхая, я отражаю мир, какой он есть на самом деле.
Вода, отражение.*



*Вдыхая, я вижу себя пространством.
Выдыхая, я чувствую свободу.
Пространство, свобода.*



МЕДИТАЦИЯ С КАМЕШКАМИ

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

На следующих страницах закончи предложения, попытавшись выразить, что для тебя значит каждый камешек.

Под каждым предложением нарисуй картинку, изобрази себя в образе этих четырёх явлений природы. Возможно, ты просто захочешь нарисовать себя цветком. А возможно, ты нарисуешь себя за тем занятием, которое помогает тебе чувствовать себя свободным и лёгким, как цветы.



ЦВЕТОК, СВЕЖЕСТЬ

Я чувствую свежесть, радость, энергию и игривость, когда...

Здесь ты можешь нарисовать свою картинку.



ГОРА, ПРОЧНОСТЬ, ЦЕЛОСТНОСТЬ

Я чувствую себя целостным, уверенным и сильным, когда...

ВОДА, ОТРАЖЕНИЕ

Я чувствую спокойствие, безмятежность и умиротворение, когда...

ПРОСТРАНСТВО, СВОБОДА

Я чувствую свободу, лёгкость и расслабление, когда...

КАРТОЧКИ ДЛЯ МЕДИТАЦИИ С КАМЕШКАМИ



Найди спокойное место.

Сядь в удобную позу.

Сиди с прямой спиной и расслабленными плечами.

Обрати внимание на свои вдохи и выдохи.

Возьми одну карточку.

Читай медленно — так, чтобы воображение успевало за словами.

Закрой глаза.

Шёпотом, на каждом вдохе и выдохе повторяй ключевые слова.

Получай удовольствие от ощущений и улыбайся.

Выполни примерно по десять вдохов-выдохов
на каждую карточку.





Вдыхая, я вижу себя ЦВЕТКОМ.

Выдыхая, чувствую СВЕЖЕСТЬ.



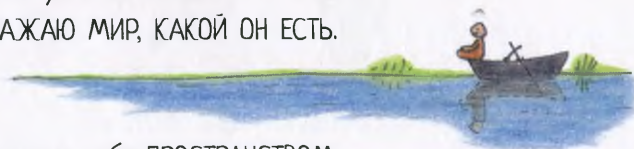
Вдыхая, я чувствую себя ГОРОЙ.

Выдыхая, чувствую ЦЕЛОСТНОСТЬ.



Вдыхая, я чувствую себя СПОКОЙНОЙ ВОДОЙ.

Выдыхая, ОТРАЖАЮ МИР, КАКОЙ ОН ЕСТЬ.



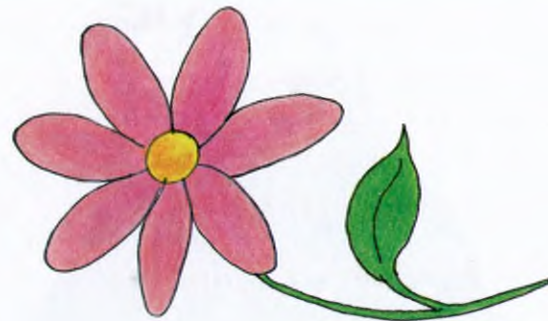
Вдыхая, я чувствую себя ПРОСТРАНСТВОМ.

Выдыхая, чувствую СВОБОДУ.



Вдыхая, я вижу себя цветком,
человеком-цветком.

Выдыхая, я прекрасен, проявляется моя естественная красота,
я чувствую свежесть.



ВДОХ — ЦВЕТОК
ВЫДОХ — СВЕЖЕСТЬ

Вдыхая, я чувствую
себя горой.

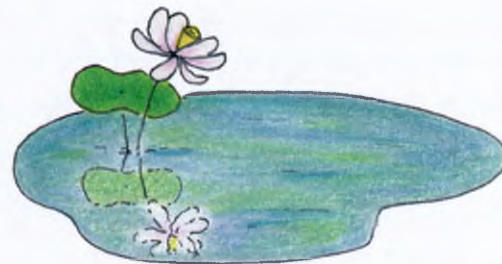
Выдыхая, чувствую прочность и целостность,
ничто не может меня потревожить или отвлечь.

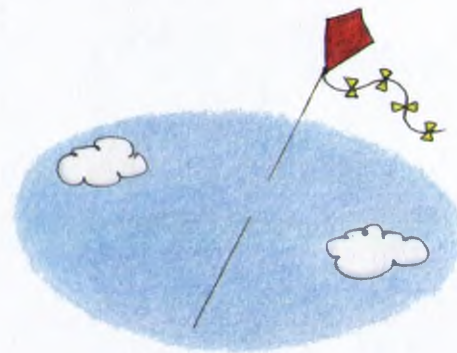


ВДОХ — ГОРА
ВЫДОХ — ЦЕЛОСТНОСТЬ

Вдыхая, я чувствую себя
зеркальной гладью воды — чистое
и безмятежное озеро внутри и вокруг.
Выдыхая, отражаю мир внутри и снаружи меня
таким, какой он есть.

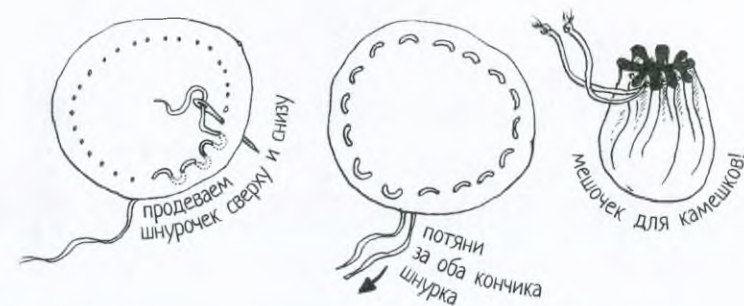
ВДОХ — СПОКОЙНАЯ ВОДА
ВЫДОХ — ОТРАЖЕНИЕ





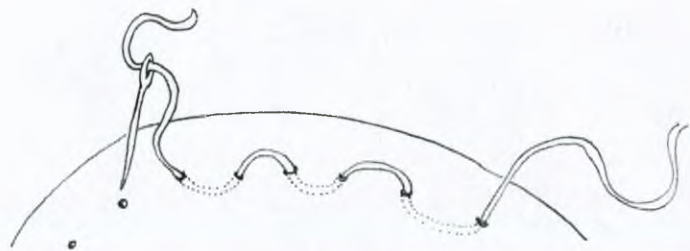
Вдыхая, я вижу себя
бескрайним голубым небом,
во мне и вокруг меня безграничное пространство.
Выдыхая, я чувствую себя совершенно свободно
и естественно.

ВДОХ — ПРОСТРАНСТВО
ВЫДОХ — СВОБОДА



ДЕЛАЕМ МЕШОЧЕК ДЛЯ НАШИХ КАМЕШКОВ

Что нам понадобится: шнурок, акварель или краска по ткани, фломастеры, ленточки, иголки для вышивания, детские ножницы, кнопки, бусинки и другие декоративные элементы для украшения мешочка; один кружок (около 20 см в диаметре) из мягкой, тонкой, белой или светлой ткани для каждого ребёнка. (Для самых маленьких полезно будет вырезать по периметру тряпичного кружочка небольшие дырочки на расстоянии двух с половиной сантиметров от края и друг от друга.)



Укрась свой кусочек ткани тем, что под рукой. Если ты используешь краски или акварель, важно дать время высохнуть краскам на ткани. Когда закончишь украшать, продень шнурок в дырочки. Малышам могут помочь те, кто постарше. Когда ты продел шнурок по кругу, потяни за его кончики, чтобы получился мешочек.

Каждый раз, закончив медитацию с камешками, клади их в этот мешочек до следующего раза.



ПЕСЕНКА

Де - лай - вдох, вы - ды - хай, Де - лай - вдох, вы - ды - хай,
хай, Рас-це-та-ем слов - но ро - зы, Вну-три све - жость, мы роса Мы спо-кой-ны, слов - но го - ры, Цель-ны проч-ны, как земля Мы ле-тим Де - лай вдох, вы - ды - хай,
Де-лай вдох, вы - ды - хай, От-ра-жа-ем вод-ной гладью
То, что правда, то, как есть Глу-бо-ко в нас есть прост-ран - ство Где най - дём, че - го хотим Мы ле - тим

Серия «Самадхи»
Научно-популярное издание

Для чтения взрослыми детям

Тхить Няг Хань

Пригоршня тишины

Счастье в четырёх камешках

Редактор серии «Самадхи»
Александр А. Нариньяни

Перевод с английского *Екатерины Адабашьян*
Корректоры: *Сергей Гуков, Анастасия Дементьева*
Дизайн переплёта и оригинал-макет: *Макс Костенко*

ООО ИД Ганга
www.ganga.ru
117186, Москва, ул. Нагорная, д. 20, стр. 1
E-mail: ganga@ganga.ru

Формат 60 × 90/12. Бумага офсетная.
Гарнитура *Textbook New, Neucha*
Подписано в печать 07.12.2015. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 3,75. Тираж 1000 экз.
Заказ № 13307.

Отпечатано в типографии ООО «ТДДС-Столица-8».
Тел. 8 (495) 363-48-84.
<http://capitalpress.ru>





Несколько лет назад я проводил семинар-ретрит для детей в Санта-Барбаре, штат Калифорния. Там были сотни детей, поддержать которых пришли их родители. Во время семинара мы придумали эту практику с камешками как доступный и понятный способ для детей и других членов семьи вернуть внимание к своему телу и дыханию и вновь войти в осознанный контакт с окружающим миром.

Практика очень проста. Это короткая медитация, которую можно делать в любом месте и в любое время. Медитировать — это значит спокойно размышлять о чём-то. Ты можешь практиковать под деревом, в своей комнате, в любом месте, где тебе захочется это делать, — главное, чтобы это место было тихим.



ISBN 978-5-9907427-0-3



9 785990 742703 >



САМАДХИ

0+