

ТУК НЯТ ХАТ

ЧУДОТО
НА ОСЪЗНАТИЯ ЖИВОТ

Въведение в медитативната практика



СЕРИЯ • ПОЗНАЙ СЕБЕ СИ •



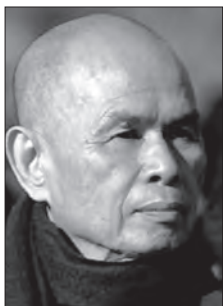
КИБЕА

Т
У
К

Н
Я
Т

Х
А
Н





ЗА АВТОРА

Т
И
К

Н
Я
Т

Х
А
Н

ТИК НЯТ ХАН е световноизвестен дзен монах,
поет и защитник на мира, номиниран за Нобеловата
награда за мир. Роден е във Виетнам, но през 1966 г.
е принуден да напусне родината си и дълги години
живее в изгнание във Франция, където основава
монашеската общност Плъм Вилидж (Сливовото селце).
Създател е и на манастирите „Кленова гора“ във
Върмонт и „Еленов парк“ в Калифорния.
Тик Нят Хан пътува много из Северна Америка и Европа
и учи хората на „изкуството на осъзнатостта“.
Автор е на много книги, сред които бестселърите
Чудото на осъзнатия живот, *Мирът е всяка стъпка*,
Гняв и Живият Буда, *живият Христос*.

Тук Няп Хан е автор на повече от 100 книги. Работата му като дзен учител, който насочва към пробуждане за истински съзнателен живот, и като активист на движението за мир, застъпник на ненасилието при решаването на конфликти, е в основата на неговите творби, сред които се открояват *Лотос в море от огън*, *Викът на Виетнам*, *Завръщането е част от пътя*, *Салът не е брегът*, *Живият Буда*, *живият Христос ...* Неотдавна ИК „Кибеа“ публикува за първи път на български книга на Тук Няп Хан – *Истинска любов*. Сега читателят ще се запознае с една от по-ранните му книги, писана в далечната 1974 г., когато той е член на будистката делегация за мир в Париж. Тази книга, която отдавна се е превърнала в бестселър, въвежда по достъпен начин в мъдростта на медитацията. Както казва Мартин Лутър Кинг Младши: „В този прекрасен, светъл наръчник дзен учителят Тук Няп Хан ни предлага спокойни разкази и практически упражнения, с които да овладеем уменията да бъдем будни и осъзнати. ... той ни напомня, че всеки миг крие в себе си възможност да разберем по-добре себе си и да постигнем душевен мир.“

ТИК

НЯТ

Тик Нят Хан пише с гласа на Буда.

СОГИЯЛ РИНПОЧЕ

ХАН

ЧУДОТО НА ОСЪЗНАТИЯ ЖИВОТ



С Е Р И Я • П О З Н А Й С Е Б Е С И •

*Въведение
в медитативната
практика*

Превод от английски Ирина Манушева



*Ако искате да закупите книги на ИК „Кибеа“,
можете да ги поръчате чрез най-близкия до вас
книготърговец, или на телефон (02) 988 0193,
както и на електронните ни пощи
bookstore@kibea.net и office@kibea.net.*

ЦЕНТЪР ЗА КНИГИ И ЗДРАВЕ „КИБЕА“

София 1000, ул. „Д-р Вълкович“ №2А
(близо до ул. „Ангел Кънчев“ и ул. „Солунска“)
Фирмена книжарница: 02 988 01 93

Thich Nhat Hanh
THE MIRACLE OF MINDFULNESS

Copyright © 1975, 1976 by Thich Nhat Hanh.

Превод от вьетнамски: Моби Хо
Единадесет илюстрации от Во-Дун Май

Всички права запазени.

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.

© Издателска къща „Кибеа“, 2016
© Ирина Манушева, превод, 2016
© Красимира Деспотова, графичен дизайн, 2016

ISBN 978-954-474-727-5



Съдържание

ПРЕДГОВОР НА ПРЕВОДАЧА ОТ ВИЕТНАМСКИ <i>Моби Хо</i>	11
ЕДНО	
Най-важното от учението	19
ДВЕ	
Чудото да стъпваш по Земята	29
ТРИ	
Един ден на осъзнатост	45
ЧЕТИРИ	
Камъчето	51
ПЕТ	
Едно е всичко, всичко е едно: петте скандхи	63
ШЕСТ	
Бадемовото дърво във вашия двор	73
СЕДЕМ	
Три чудотворни отговора	87
УПРАЖНЕНИЯ ЗА ОСЪЗНАТОСТ	95
Нам Хан: ДА ВИЖДАШ С ОЧИТЕ НА СЪСТРАДАНИЕТО <i>Джеймс Форест</i>	119

ИЗБРАНИ БУДИСТКИ СУТРИ	129
------------------------	-----

ОСНОВИ НА ОСЪЗНАТОСТТА (<i>Сатипатхана Сутра</i>)	
<i>Превод от пали на английски: Ниянасата</i>	131

БЕСЕДА ЗА ОСЪЗНАТОТО ДИШАНЕ (<i>Анапанасати сутра</i>)	
<i>Превод от пали на английски: Ниянапоника</i>	153

СЪЗЕРЦАНИЕ НА МИСЪТА <i>Из „Шикшасамучая“</i>	
<i>Превод от санскрит на английски: Едуард Конзи</i>	161

НЕЗАДЪРЖАНЕ ВЪРХУ НЕОБУСЛОВЕНОТО <i>Из „Вималакиртинирдеша сутра“</i>	
<i>Превод от китайски на английски: Нят Хан</i>	163

СЪРДЕЧНАТА СУТРА (<i>Праджняпарамита</i>)	
<i>Превод от китайски: Нят Хан</i>	165



ПРЕДГОВОР

НА ПРЕВОДАЧА ОТ ВИЕТНАМСКИ ЕЗИК

ОРИГИНАЛЪТ на „Чудото на осъзнатия живот“ беше написан през 1974 г. на виевнамски език под формата на дълго писмо до брат Куан, член на ръководния екип на Младежката школа за служба на обществото в Южен Виетнам. По-рано, през 60-те години, авторът, будисткият монах Тук Нят Хан, бе основал Школата като рожба на „ангажирания будизъм“. Тя привлечаше млади хора, дълбоко отдадени на мисията да работят в дух на състрадание. След завършването си учениците използваша наученото, за да откликват на нуждите на селяните сред хаоса на войната. Помагаха за възстановяването на бомбардирани села, учеха децата, създаваха медицински пунктове, организираха земеделски кооперативи.

Техните методи на помирение често бяха погрешно разбирани в атмосферата на страх и недоверие, по-

родена от войната. Те системно отказваха да подкрепят която и да било от въоръжените сили и вярваха, че и двете страни са отражение на една и съща реалност. Истинските врагове според тях бяха не хората, а идеологията, омразата и невежеството. Воюващите страни възприемаха позицията им като заплаха и първите години от съществуването на Школата бяха белязани от поредица нападения срещу нейни възпитаници. Неколцина бяха отвлечени и убити. Когато войната се проточи, дори след подписването на Парижкото мирно споразумение през 1973 г., понякога изглеждаше невъзможно те да не се поддадат на изтощението и разочарованието. За да продължат да работят в дух на любов и разбиране, им бе нужен огромен кураж.

Тук Няп Хан, изгнаник във Франция, писа на брат Куан, за да насърчи служителите си в тези мрачни времена. Тай Няп Хан („Тай“ означава „учител“ и е традиционното обръщение към виетнамските монаси) искаше да им припомни важното значение на учението за следването на дъха, което подхранва и поддържа спокойната осъзнатост дори при най-трудни обстоятелства. И понеже брат Куан и учениците в школата бяха негови колеги и приятели, духът на това дълго писмо, което се превърна в „Чудото на осъзнатия живот“, беше много личен и пряк. Когато Тай говори за селските пътища, той има предвид наистина онези пътища, по които са вървели заедно с брат Куан. Когато споменава сияйните очи на малко дете, назовава сина на брат Куан.

Докато Тай пишеше писмото, аз живеях като американски доброволец при Виетнамската будистка делегация за мир в Париж. Тя беше оглавявана от Тай и служеше като далечен щаб на усилията за мир и възстановяване на страната на виетнамските будисти, включително и на Младежката школа за служба на обществото. Помня късните вечери, когато на чаша чай Тай обясняваше отделни части от писмото на членовете на делегацията и неколцина близки приятели. Съвсем естествено започнахме да мислим и за други хора в други страни, които също биха могли да извлекат полза от практиките, описани в книгата.

Тай неотдавна се бе запознал с млади будисти в Тайланд, вдъхновени от живия пример на ангажирания будизъм във Виетнам. Те също искаха да действат в духа на осъзнатост и помирение, за да помогнат за предотвратяване на въоръжените конфликти в тяхната страна, и да се научат да работят, без да се поддават на гнева и обезсърчението. Някои от тях говореха английски и така се роди идеята за превода на писмото до брат Куан. Това стана още по-наложително, когато конфискацията на будистките издателства във Виетнам направи невъзможно отпечатването там на писмото под формата на малка книжка.

С радост приех задачата да преведа книгата на английски език. Почти три години бях живяла с Виетнамската будистка делегация за мир и денонощно бях потопена в лиричната мелодика на виетнамския език. Тай

беше „официалният“ ми учител и заедно бяхме прочели част от предишните му книги изречение по изречение. Така се бях сдобила с един доста необичаен речников запас от виетнамски будистки термини. Тай, разбира се, ме научи на много повече. Присъствието му непрекъснато деликатно напомняше да се връщаме към истинския си аз, да бъдем будни в осъзнатостта си.

Когато се заех да превеждам „Чудото на осъзнатия живот“, аз си припомних множество епизоди от изминалите години, подпомогнали личната ми практика на осъзнатост. Като например случая, в който се бях развихрила в кухнята и не можех да намеря една лъжица в купчината от посуда и продукти. В този момент влезе Тай и се усмихна: „Какво търси Моби?“. Аз, естествено, отговорих: „Лъжица! Търся лъжица!“. А той отново се усмихна: „Не, Моби търси Моби“.

Тай ме посъветва да работя върху превода бавно и спокойно, за да подгържам осъзнатостта си. Отхвърлях само по две страници на ден. Вечер двамата ги преглеждахме, заменяхме и поправяхме думи и изречения. Други приятели също ни помагаша при редакцията. Трудно може да се опише преживяването да превеждаш неговите думи, но постоянното осъзнаване на писалката и листа, на положението на тялото и дишането ми позволяваха да виждам колко осъзнато Тай бе написал всяка дума. Докато наблюдавах дишането си, виждах брат Куан и служителите на Младежката школа за служба на обществото. Започнах също така да разби-

рам, че за всеки читател думите притежават същата лична и жива прямота, защото бяха написани с осъзнатост и с любов към истинските хора. С напредването на превода виждах една разширяваща се общност – служителите на Школата, младите тайландски будисти и много други приятели по целия свят.

Когато завърших превода, преписахме го на чисто и Тай го размножи в стотина копия на малката офсетовата машина, сбутана в банята на делегацията. Членовете на делегацията с радост се заеха със задачата осъзнато да адресират всеки екземпляр до приятели в различни страни.

А след това, като вълни в езеро, „Чудото на осъзнатия живот“ стигна много далеч. Книгата беше преведена на няколко езика, отпечатана и разпространявана по всички континенти. Едно от удоволствията на преводаческата работа е, че чуваш отзиви от много хора, открили книгата. Веднъж в една книжарница срещнах човек, който познаваше студент, занесъл екземпляр на свои приятели в Съветския съюз. Неотдавна пък се запознах със студент от Ирак, заплашен от депортиране в родината си, където го чакаше смърт заради отказа му да участва във война, която намираше за жестока и нечестна. И двамата с майка му бяха чели „Чудото на осъзнатия живот“ и практикуваха осъзнато дишане. Научих, че откъси от португалското издание се използват в помощ на бедните деца в Бразилия. Тази малка книжка успя да докосне живота

П
Р
Е
Д
Г
О
В
О
Р

на затворници, бежанци, здравни работници, образователни дейци и хора на изкуството. Често си мисля, че тя самата е чудо, което продължава да свързва живота на хората по света.

Американските будисти останаха впечатлени от естественото и уникално съчетаване на традициите на Теравада и Махаяна, характерно за вьетнамския будизъм, което намира израз в книгата. Като съчинение за будисткия път „Чудото на осъзнатия живот“ е наистина специална творба заради ясения и прост акцент върху основната практика, който позволява на всеки читател веднага да започне сам да практикува. Интересът към книгата обаче не се ограничава с будистите. Тя намери път към хората от различни религиозни традиции. Дишането в крайна сметка не е свързано с определена вяра.

Читателите, които харесат тази книга, вероятно ще се заинтересуват и от другите съчинения на Тук Ням Хан, преведени на английски език. Творбите му на вьетнамски език – разкази, романи, есета, исторически трактати върху будизма и поезията – наброяват десетки. Въпреки че някои от по-старите му книги на английски нямат нови издания, сред по-новите преводи ще откриете „Наръчник за ходеща медитация“, „Да бъдеш мъртъв“ и „Слънцето, моето сърце“.

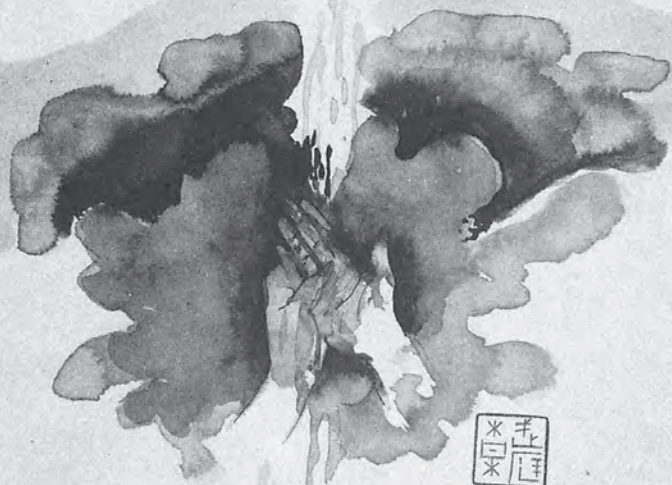
Тук Ням Хан, комуто е забранен достъпът до Виетнам, прекарва по-голямата част от годината в Сливно

вото селце* – общност във Франция, създадена с негово участие. Там членовете ѝ се грижат за стотици словови дръвчета под ръководството на същия брат Куан, до когото беше адресирано „Чудото на осъзнатия живот“ преди години. Приходите от продажбата на плодовете се използват за подпомагане на гладуващите деца във Виетнам. Освен това всяко лято селището се отваря за посетители от целия свят, които искат да прекарат един месец в осъзнатост и медитация. Напоследък Тук Ням Хан всяка година пътува в Съединените щати и Канада, където ръководи едноседмични програми на Будисткото дружество за мир.

Бих искала да изразя специалната си благодарност към „Бийкън прес“ за далновидността да публикуват новото издание на „Чудото на осъзнатия живот“. Надявам се, че всеки, когото книгата докосне, ще почувства, че тя е насочена също толкова лично към него, колкото към брат Куан и служителите на Младежката школа за служба на обществото.

МОБИ ХО
Август, 1987

* Ланг май на виетнамски, Plum Village и Village des pruniers – съответно на английски и френски. – Бел. преф.



НАЙ-ВАЖНОТО ОТ УЧЕНИЕТО

Вчера Алън намина със сина си Джоуи. Толкова бързо е пораснал! Вече е на седем години и говори свободно френски и английски. Употребява даже и жаргонни думи, които е чул на улицата. Тук децата се отглеждат много по-различно, отколкото у дома. Родителите са убедени, че „свободата е необходима за развитието на детето“. През двата часа, докато разговаряхме с Алън, той постоянно трябваше да гържи момчето си под око. Джоуи си играеше, бърбеше и ни прекъсваше, истински разговор беше невъзможен. Дадох му няколко книжки с картинки, но той почти не ги погледна, а ги захвърли настрана и отново ни прекъсна. Изискваше постоянно внимание от страна на възрастните.

По някое време Джоуи облече якето си и излезе навън да си поиграе със съседското дете. „Лесен ли е семейният живот?“, попитах Алън. Той не отговори направо. Каза, че през последните седмици, след раждането на Ана, изобщо не може да се наспи. През нощта Сю го будела, понеже самата тя била твърде уморена, и го модела да провери дали Ана още диша. „Ставам, поглеждам бебето, после се връщам и отново заспивам. Понякога този ритуал се повтаря по два-три пъти на нощ.“

„А по-лесно ли е, отколкото да си ерген?“ Не отговори направо. Но аз разбрах. Зададох му друг въпрос: „Много хора казват, че когато имаш семейство, се чувстваш по-малко самотен и по-сигурен. Така ли е наистина?“ Алън кимна и измърмори нещо тихо. Но аз разбрах.

После Алън каза: „Открих начин да имам много повече време. Преди гледах на времето си като на нещо, разделено на части. Една част запазвах за Джоуи, друга за Сю, трета – за да ѝ помагам за Ана, четвърта – за работа из къщи. Останалото време смятах за мое. Тогава можех да чета, да пиша, да правя проучвания, да излизам на разходка.

Вече се стремя да не деля времето си на части. Гледам на времето с Джоуи и Сю като на мое. Когато помагам на Джоуи за домашните, се опитвам да намеря начини да възприема неговото време като мое. Уча с него, споделям присъствието му, откривам начини да изпитам интерес към това, което правим заедно. Вре-

мето за него става мое време. Същото е със Сю. Забележителното е, че сега разполагам с неограничено време за себе си!“ Докато говореше, Алън се усмихваше. Бях изненадан. Знаех, че не е научил това от книгите. Беше го открил сам в личното си ежедневие.

Мий чиниите,
за да миеш чиниите

Преди тридесет години, когато постъпих на обучение в пагодата Ту Хю, миенето на чинии не беше особено приятна задача. През Сезона на уединението, когато всички монаси се връщаха в манастира, двама новопостъпили трябваше да готвят и да мият съдове за повече от сто души. Нямаше сапун. Имаше само пепел, оризови и кокосови люспи и толкова. Почистването на кулата от паници беше тежка задача, особено през зимата, когато водата беше леденостудена. Тогава трябваше да загреем голяма тенджерка вода, преди да започнем да ги търкаме. Днес имаме кухни, течни сапуни, специални гъби за миене и даже мечаша топла вода, които правят работата далеч по-поносима. По-лесно е да се наслаждаваш на миенето на чинии. Всеки може да ги измие бързо, а после да седне с чаша чай. Разбирам пералните машини, въпреки че аз лично пера дрехите си на ръка, но съдомиялната ми се струва нещо прекалено!