

# Как есть осознанно

**Автор:**

Тит Хан

Как есть осознанно

Тит Нат Хан

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.

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 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.

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.

Каждая полная ложка содержит Вселенную

Обращайте внимание на каждую полную ложку еды. Когда будете подносить ее ко рту, используйте всю свою внимательность, чтобы осознать, что эта еда является подарком всей Вселенной. Земля и небо взаимодействовали для того, чтобы принести вам эту полную ложку. Во время вдоха и выдоха вам нужна всего лишь секунда или две, чтобы признать это. Мы едим таким образом, что каждый кусочек еды, каждый момент приема пищи может стать осознанным. Это займет всего несколько секунд, чтобы увидеть, что еда, которую мы держим в ложке, – настоящий подарок всей Вселенной. Пока мы жуем, мы сохраняем это осознание. Когда мы наслаждаемся едой, то точно знаем, что целая Вселенная находится в этой ложке с едой.

Сначала идет дыхание

Первое, что надо сделать, когда вы садитесь за стол со своей тарелкой еды, – это перестать думать и начать осознавать свое дыхание. Дышите таким образом, чтобы вы могли подпитаться. Вы насыщаетесь своим дыханием и насыщаете других людей, практикуя осознанное дыхание. Все вместе мы подпитываем друг друга.

Отключить телевизор

Порой люди едят в то время, как смотрят телевизор. Но даже если вы отключите телевизор, он продолжает работать в вашем уме. Поэтому прежде всего стоит остановить телевизор в вашем сознании. Если вы все еще продолжаете размышлять, вы включаете непродуктивное состояние рассеянности. Чтобы присутствовать на самом деле, отключите телевизор или радио в своем доме и диалоги, образы и рассуждения – в своей голове.

## Столько, сколько достаточно

Нам не нужно есть много, чтобы чувствовать себя сытыми. Когда мы по-настоящему живы и присутствуем в каждом кусочке еды, мы едим таким образом, что каждый кусок наполняет нас безмятежностью и счастьем. Если мы полны этой радостью, то вдруг оказывается, что естественным образом мы насыщаемся меньшим количеством еды.

## Приготовление еды

Когда вы готовите еду с умелой осознанностью, она будет вкусной и полезной. Вы вложили свою внимательность, любовь и заботу в пищу, и люди будут получать наслаждение и телом, и душой от вашей любви. Так же, как вы наслаждаетесь красивым произведением искусства. Еда – это история, которая питает не только тело, но и наш ум, нашу душу.

## Кухня

Кухня может быть пространством для медитативной практики, если мы практикуем осознанность в то время, как готовим еду или моем посуду. Мы можем сосредоточиться на намерении совершать наши дела в расслабленном и умиротворенном состоянии, следуя за своим дыханием и концентрируясь на том, что мы делаем. Если мы работаем вместе с другими, нам, возможно, стоит обменяться всего лишь парой фраз о данной работе.

## Кухонный алтарь

Чтобы во время готовки не забывать об осознанности, вы можете создать на своей кухне настоящий кухонный алтарь. Это может быть маленькая полка, на которой достаточно места для подставки с благовониями, или маленькая цветочная ваза, красивый камень, фотография дедушки или бабушки, милая сердцу статуэтка – все, что имеет для вас самое большое значение. Когда вы приходите на кухню, вы можете начать свою работу с того, что зажигаете неподалеку от своего алтаря благовония и практикуете осознанное дыхание. В этот момент кухня становится не просто местом для готовки, но настоящим медитативным пространством.

### Неторопливое приготовление пищи

Пока вы готовите, разрешите потратить себе на этот процесс достаточно времени, чтобы вы не чувствовали, что вы торопитесь. Если мы осознаем, что наши тела и тела тех, кого мы любим, зависят от еды, которую мы готовим, эта осознанность направит нас на то, чтобы готовить здоровую пищу, «настоянную» на нашей любви и осознанном внимании.

### Практика умиротворения за резкой овощей

Миролюбие можно практиковать в то время, когда мы режем овощи, готовим, моем посуду, поливаем овощной сад, а также когда водим машину или работаем. Практикуйте сбрасывание напряжения в теле и уме и присутствие полностью в том, что вы в этот момент делаете. Просто помните, что время, когда вы работаете на кухне, – это также время для медитации.



## Накрывать на стол

Поглощение пищи в осознанности – это важная практика. Мы отключаем телевизор, откладываем газеты и работаем вместе в течение пяти или десяти минут, накрывая на стол и заканчивая все, что должно быть сделано. В течение этих нескольких минут мы можем быть очень счастливы. Когда еда находится на столе и все за него усаживаются, мы практикуем дыхание. «Вдыхая, я успокаиваю свое тело. Выдыхая, я улыбаюсь», – мы повторяем это три раза. Мы можем восстановить себя полностью после таких трех вдохов и выдохов.

## Приготовление пищи с радостью

Приготовление пищи может приносить нам много радости. Когда я наливаю воду в чашу, чтобы помыть овощи, я смотрю глубоко в воду, чтобы увидеть ее удивительную природу. Я вижу, что вода течет с высоких гор или из глубин земли прямо на нашу кухню. Я знаю, что существуют места, где люди должны проходить несколько миль просто для того, чтобы принести обратно ведро воды на своих плечах. Здесь вода доступна, когда бы я ни включал кран. Осознавая бесценность чистой воды, я ценю воду, которая мне доступна. Я также ценю электричество, которое использую, когда включаю свет или кипячу воду. Мне нужно просто осознать, что есть вода и электричество, которые с легкостью мне доступны, и я сразу могу почувствовать себя счастливым. Когда я очищаю овощи от кожуры или готовлю их, я могу это делать в осознанности и с любовью. Я вижу приготовление пищи как способ предложить питание и заботу своей семье и друзьям. Я с легкостью найду радость и умиротворение в работе. Глубоко вглядываясь в помидор, гроздь винограда или кусок тофу, я могу видеть удивительную природу этих вещей, как они были выращены почвой, солнцем, дождем и семенем. Попробуйте организовать свою жизнь так, чтобы у вас было достаточно времени и энергии, чтобы готовить еду в неторопливой и умиротворенной манере. Энергия любви и гармонии на кухне проникнет в вашу еду, которую вы готовите и можете предложить своим любимым людям и себе.

## Зерно риса содержит Вселенную

Когда мы смотрим на зерно риса, всего одна секунда осознанности и концентрации помогает нам увидеть, что это зерно содержит в себе целый мир – дождь, облако, землю, время, пространство, фермеров, ВСЕ. Осознанность и концентрация приносят понимание, и внезапно мы можем видеть, сколько всяких историй содержится в одном лишь зернышке риса. Это очень быстро! Где бы ни были осознанность и концентрация, присутствует озарение. Когда вы кладете это зерно в свой рот, вы пробуйте на вкус целую Вселенную. Это вполне реально ощутить, если вы остановите свое мышление. Когда вы жуete это зерно риса, просто жуйте, чтобы ни одна мысль не оторвала вас от этой замечательной реальности.

## Единство

В некоторых традициях монахи хотят отвлечь себя от еды и сфокусироваться на добродетелях духовной жизни. В моей традиции мы делаем обратное. Мы просто концентрируемся на еде. Мы смотрим на еду как на целую Вселенную. В католической традиции во время причастия вы видите кусок хлеба как тело Иисуса. В буддистской традиции мы видим кусок хлеба как тело Вселенной. Все присутствует здесь и сейчас. Когда вы жуete с осознанностью, но без лишних размышлений, вы можете видеть очень хорошо все, что содержится в этом куске хлеба. Вот почему, когда вы кусаете хлеб и жуete осознанно, вы по-настоящему ощущаете единение со всем, что есть в жизни.

## Не торопитесь

Хорошо бы не торопиться во время приема пищи, потому что это время может быть очень счастливым. Неторопливо позавтракайте, пообедайте, поужинайте. Наслаждайтесь своей едой. Остановите свое мышление и присутствуйте здесь за столом полностью – телом и умом.

## Посланник Вселенной

Когда вы берете в руки початок кукурузы, в течение одной лишь секунды посмотрите на него. Вы можете увидеть землю, солнечный свет и дождь в кукурузе. Все сошлось вместе для того, чтобы кукуруза, которую вы держите в руках, появилась на этом свете. Кукуруза – это посланник, который пришел с самыми добрыми намерениями, чтобы накормить вас. Лишь одна-две секунды уйдет на то, чтобы понять и принять этот факт. Когда вы пробуете кукурузу, пережевывайте ее с осознанностью и не забудьте поприветствовать Вселенную.

Жуйте свою еду, а не свое беспокойство

Иногда мы едим, но не думаем о своей еде. Мы думаем о прошлом или о будущем, о чем-то беспокоимся или тревожимся снова и снова. Поэтому перестаньте думать о своей работе, своем офисе или о чем-либо еще, что в данный момент не происходит. Не жуйте свои тревоги, свои страхи или свой гнев. Если вы будете жевать свое беспокойство и тревогу, сложно при этом чувствовать благодарность за каждый кусок еды. Просто жуйте свою пищу.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (<http://www.litres.ru/nat-han-tit/kak-est-osoznanno/?lfrom=201227127>) 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.

----

Купить: <https://tellnovel.com/ru/tit-han/kak-est-osoznanno-kupit>

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)