

УДК 133.4  
ББК 86.42  
Т45

HOW TO LOVE

Thich Nhat Hanh  
Jason DeAntonis

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.**

Т45 Как любить осознанно / Тит Нат Хан ; [пер. с англ. Н. Маршенкуловой]. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 128 с. — (Тит Нат Хан. Авторская серия).

Книга освобождает понятие любви от информационного шума и стрессов.

В ней вы найдете зерна мудрости, которые оказывают мощное целительное воздействие на нас в тот момент, когда мы начинаем их практиковать. Знаем ли мы, что значит быть присутствующим? Как культивировать любовь в себе и любимом человеке? Что является главным во взаимоотношениях? Если мы постигнем искусство любви, чудеса неизбежны. Практики создания подлинной любви позволят обрести взаимопонимание, а медитация любви («метта-медитация») — научиться состраданию.

«Вы — часть вселенной. Вы и ваш любимый сотканы из звезд», — говорит дзен-мастер Тит Нат Хан.

И открывает простые и вполне конкретные правила осознанной жизни, жизни – главного тренда нашего времени.

А чтобы вы, прочитав книгу, о них не забыли, внутри вас ждет дизайнерская закладка — «Возьми осознанность с собой». И удивительной красоты рисунки пером и тушью, выполненные Джейсоном ДеАнтонисом. Их можно раскрашивать, на них можно медитировать, с ними приятно мечтать.

УДК 133.4  
ББК 86.42

© Маршенкулова М., перевод на русский язык, 2015

© Оформление.

ISBN 978-5-699-85711-1

ООО «Издательство «Э», 2016

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**

**КАК ЛЮБИТЬ ОСОЗНАННО**

Директор редакции *Е. Капъёв*  
Ответственный редактор *А. Мясникова*  
Младший редактор *С. Харитонова*  
Художественный редактор *Е. Задвинская*

В оформлении использованы фотографии:  
m-gucci, nicholashan / Istockphoto / Thinkstock /  
GettyImages.ru

ООО «Издательство «Э»

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

Өндүрүшү: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.  
Тел. 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының 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 сайтыта Өндүрүші «Э»

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

Өндүрген мемлекет: Ресей  
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 01.04.2016.

Формат 75x90<sup>1/32</sup>. Печать офсетная. Усл. печ. л. 5,0.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-85711-1



В электронной версии книги издательство «Э» рекомендует [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
одна книга. два мира™





## **СОДЕРЖАНИЕ**

Заметки о любви 5

Практики для питания  
подлинной любви 109



# **ЗАМЕТКИ О ЛЮБВИ**

## СЕРДЦЕ КАК РЕКА

Если вы насыпете горсть соли в чашку воды, жидкость будет невозможно пить. Но если вы насыпете соль в реку, люди смогут продолжать брать оттуда воду для приготовления пищи и питья. Река безгранична, и у нее есть способность получать, принимать и трансформировать. Когда наше сердце скупое, то наше понимание и сострадание ограничены, и мы страдаем. Мы не можем принять или терпеть других вместе с их недостатками, и мы требуем от людей, чтобы они изменились. Но когда наши сердца расширяются, те же самые вещи больше не заставляют нас страдать. В нас появляется много понимания и сострадания, и мы можем принять других. Мы принимаем других такими, какие они есть, и тогда у них есть шанс на трансформацию. Поэтому главный вопрос звучит так: как мы можем возвращать наши сердца?

## ПИТАНИЕ ДЛЯ НАШЕЙ ЛЮБВИ

Каждый из нас может научиться искусству культивирования счастья и любви. Все нуждается в питании, чтобы жить — и даже чтобы любить. Если мы не знаем, как культивировать нашу любовь, она увядает. Когда мы подпитываем и поддерживаем наше собственное счастье, мы питаем нашу способность любить. Вот почему любить означает научиться искусству создания своего счастья.



## **ПОНИМАНИЕ — ЭТО ПРИРОДА ЛЮБВИ**

Понимание чьего-либо страдания — лучший подарок, который вы можете сделать другому человеку. Понимание — это второе имя любви. Если вы не понимаете, вы не можете любить.



## **УЗНАВАНИЕ ИСТИННОЙ ЛЮБВИ**

Истинная любовь дает нам красоту, свежесть, цельность, свободу и мир. Истинная любовь включает в себя чувство глубокой радости, говорящей нам, что мы живы. Если мы не чувствуем себя таким образом, когда чувствуем любовь, значит, она не истинная.

## **ПОЧИТАНИЕ — ЭТО ПРИРОДА НАШЕЙ ЛЮБВИ**

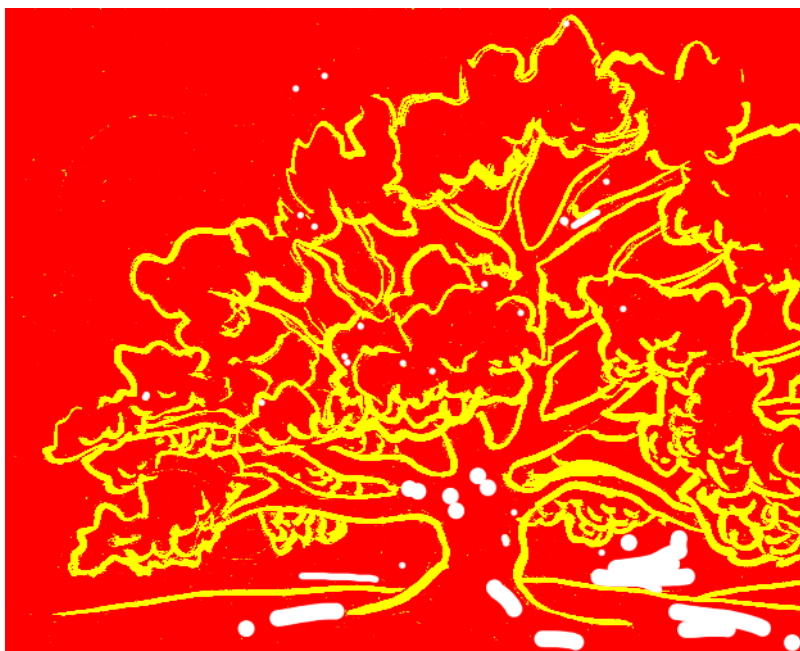
В Азии есть традиция обращаться со своим партнером со всем уважением, которое вы подарили бы своему гостю. Даже если вы вместе с любимым человеком уже долгое время, он всегда заслуживает нашего полного уважения. Почитание — природа нашей любви.

## **ЛЮБОВЬ СПОСОБНА РАСШИРЯТЬСЯ**

В самом начале отношений ваша любовь может включать в себя только вас и другого человека. Но если вы практикуете истинную любовь, очень скоро эта любовь станет расти и заключит в себя всех нас. В тот момент, когда любовь перестанет расти, она начнет умирать. Она как дерево — если дерево перестает расти, оно начинает умирать. Мы можем научиться питать нашу любовь и помогать ее росту.

## ЛЮБОВЬ ОРГАНИЧНА

Любовь жива и дышит. Нет необходимости заставлять ее расти в определенном направлении. Если мы начнем с того, что будем терпимы и нежны с самими собой, то обнаружим, что она находится прямо внутри нас — цельная и исцеляющаяся.



## ЧТО ОТВЛЕКАЕТ ВНИМАНИЕ

Часто мы срываемся на других не потому, что по-настоящему любим и понимаем их, а для того, чтобы отвлечь себя от своих страданий. Когда мы учимся любить и понимать себя и относимся с истинным состраданием к себе, мы можем по-настоящему любить и понимать другого человека.

