

УДК 133.4  
ББК 86.42  
Т45

Thich Nhat Hanh  
NO MUD, NO LOTUS

Copyright © 2014 by Unified Buddhist Church, Inc.

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 Plum Village Community of Engaged Buddhism, Inc., formerly known as Unified Buddhist Church, Inc.

**Тит Нат Хан**

Т45 Лотос растет из грязи : как преобразовать страдания в счастье / Тит Нат Хан ; [перевод с английского Л. Линн]. — Москва : Эксмо, 2020. — 176 с. — (Тит Нат Хан. Авторская серия).

ISBN 978-5-04-106103-6

Секрет счастья заключается в том, чтобы не бежать от страданий, а распознать и трансформировать их. В этом бестселлере Тит Нат Хан — мудрый монах из Вьетнама — дает подробные практики, помогающие это сделать.

Тит Нат Хан упоминает, что люди склонны уклоняться от страданий, прибегая к отвлечениям, на которые так щедр современный мир. Но до тех пор, пока мы открыто не примем свои чувства, мы не сможем быть счастливыми.

«Тот, кто умеет страдать правильно, страдает намного меньше», — говорит он. Со свойственной ему ясностью и юмором, Тит Нат Хан рассказывает здесь об искусстве быть счастливыми.

Тит Нат Хану больше 90 лет. Как и Далай-лама, он считается на Западе одним из величайших учителей буддизма в современном мире.

УДК 133.4  
ББК 86.42

ISBN 978-5-04-106103-6

© Линда Линн, перевод на русский язык, 2019  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

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**

## **ЛОТОС РАСТЕТ ИЗ ГРЯЗИ**

КАК ПРЕОБРАЗОВАТЬ СТРАДАНИЯ В СЧАСТЬЕ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*  
Руководитель направления *М. Виноградова*  
Ответственный редактор *Е. Никищихина*  
Редактор *Л. Гречаник*  
Младший редактор *А. Субботина*  
Художественный редактор *Г. Булгакова*  
Компьютерная верстка *Н. Зенков*  
Корректоры *И. Львова, Л. Юсупова*

В оформлении обложки использованы иллюстрации:  
BlurryMe, Artishok, Satika / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

**ООО «Издательство «Эксмо»**

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

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru).

Тауар белгісі: «Эксмо»

**Интернет-магазин:** [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

**Интернет-магазин:** [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

**Интернет-дүкен:** [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

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) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат [сайтта: www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 14.02.2020. Формат 60х90<sup>1/16</sup>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 11,0.

Тираж экз. Заказ

**ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!**



eksmo.ru


МЫ В СОЦСЕТЯХ:

 [eksmlive](#)

 [eksmo](#)

 [eksmlive](#)

 [eksmo.ru](#)

 [eksmo\\_live](#)

 [eksmo\\_live](#)

ISBN 978-5-04-106103-6



9 785041 061036 >

16+

В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
один клик до книги



**Москва.** ООО «Торговый Дом «Эксмо»  
Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1.

Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми  
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»  
**E-mail: [international@eksmo-sale.ru](mailto:international@eksmo-sale.ru)**

*International Sales: International wholesale customers should contact  
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*  
**[international@eksmo-sale.ru](mailto:international@eksmo-sale.ru)**

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном  
оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.  
**E-mail: [ivanova.ey@eksmo.ru](mailto:ivanova.ey@eksmo.ru)**

Оптовая торговля бумажно-беловыми  
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:  
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,  
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).  
**e-mail: [kanc@eksmo-sale.ru](mailto:kanc@eksmo-sale.ru), сайт: [www.kanc-eksmo.ru](http://www.kanc-eksmo.ru)**

**Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде**  
Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»  
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** [reception@eksmonn.ru](mailto:reception@eksmonn.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге**  
Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»  
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** [server@szko.ru](mailto:server@szko.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге**  
Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ  
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре**  
Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»  
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** [RDC-samara@mail.ru](mailto:RDC-samara@mail.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону**  
Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А  
Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** [info@rnd.eksmo.ru](mailto:info@rnd.eksmo.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске**  
Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3  
Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** [eksmo-nsk@yandex.ru](mailto:eksmo-nsk@yandex.ru)

**Обособленное подразделение в г. Хабаровске**  
Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703  
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006  
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** [eksmo-khv@mail.ru](mailto:eksmo-khv@mail.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени**  
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени  
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермякова, 1а, 2 этаж. ТЦ «Перестрой-ка»  
Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

**Республика Беларусь:** ООО «ЭКСМО АСТ Си энд Си»  
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минске  
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»  
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92  
Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** [exmoast@yandex.by](mailto:exmoast@yandex.by)

**Казахстан:** «РДЦ Алматы»  
Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А  
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail:** [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

**Украина:** ООО «Форс Украина»  
Адрес: 04073, г. Киев, ул. Вербова, 17а  
Телефон: +38 (044) 290-99-44, (067) 536-33-22. **E-mail:** [sales@forsukraine.com](mailto:sales@forsukraine.com)

**Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных  
магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: [www.chitai-gorod.ru](http://www.chitai-gorod.ru).**  
Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

**[www.book24.ru](http://www.book24.ru)**

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.  
Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail:** [imarket@eksmo-sale.ru](mailto:imarket@eksmo-sale.ru)



*Большинство людей боятся страданий.  
Но страдания — это своего рода грязь,  
из которой растет лотос, цветок счастья.  
Без грязи не будет и лотоса.*

Тит Нат Хан

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Глава 1. Искусство трансформации страданий .....</b>	<b>8</b>
Страдание и счастье неотделимы друг от друга .....	10
Без грязи нет лотоса.....	13
Страдал ли Будда .....	17
Четыре благородные истины.....	18
Из чего сделаны страдания .....	19
Целебное лекарство.....	21
Порождение внимательности.....	23
<b>Глава 2. Скажите «привет».</b>	
<b>Как распознать и принять страдание .....</b>	<b>24</b>
Остановитесь и признайте страдание .....	28
Тело и ум вместе .....	29
Отвлечения .....	32
Обнимите страдания .....	34
Колокол .....	36

<b>Глава 3. Глубокий взгляд.....</b>	<b>38</b>
Понимание боли.....	40
Боль наших предков.....	41
Исследование страха.....	44
Ваше подлинное устремление.....	46
Развитие понимания и сострадания.....	50
Облегчение общения.....	53
Быть колоколом внимательности для любимого.....	56
<b>Глава 4. Легкость. Уменьшение страданий.....</b>	<b>58</b>
Выпускающая стрелу.....	61
Комплексы и чувство отдельного «я».....	64
Трава зеленее: история о Будде и Маре.....	66
<b>Глава 5. Пять практик для создания счастья.....</b>	<b>71</b>
Разница между радостью и счастьем.....	73
Почему Будда продолжает медитировать?.....	74
Первая практика: отпускание.....	75
Выпустите коров на волю.....	77
История Бадхии.....	81
Вторая практика: поливать положительные семена.....	83

Третья практика: радость, основанная на внимательности .....	85
Наслаждайтесь сидячей медитацией.....	87
Наслаждайтесь шагами.....	88
Утренний стих о счастье.....	92
Создавайте счастье .....	94
Четвертая практика: концентрация .....	96
Пятая практика: проникновение в суть.....	98
<b>Глава 6. Счастье — не личное дело.....</b>	<b>100</b>
Внимательность взаимы .....	103
Мы здесь для тех, кто печалится.....	105
Коллективные страдания, коллективная радость.....	106
Найдите безопасное место в токсичной среде .....	108
Коллективное действие .....	110
Наша территория — весь мир .....	113
Искусство счастья .....	116
<b>Практики для счастья.....</b>	<b>117</b>
Практика первая.	
Шестнадцать дыхательных упражнений .....	117
Практика вторая. Шесть мантр .....	130

Практика третья.	
Присутствие с сильными эмоциями .....	142
Практика четвертая. Пригласить колокол .....	144
Практика пятая. «Метта» .....	145
Практика шестая.	
Глубокое расслабление .....	161
Практика седьмая. Пятиступенчатая тренировка внимательности .....	164
Практика восьмая.	
Медитация в движении .....	169



## ГЛАВА 1

# ИСКУССТВО ТРАНСФОРМАЦИИ СТРАДАНИЙ

Мы все хотим быть счастливыми, и в мире есть много книг и учителей, которые пытаются помочь людям в достижении счастья. И всё же мы все продолжаем страдать.

Поэтому мы думаем, что «делаем что-то неправильно», каким-то образом «промахиваемся мимо счастья». Это не так. Чтобы наслаждаться счастьем, не обязательно сводить страдание к нулю. На самом деле искусство счастья — это также искусство правильно страдать. Если научимся признавать, принимать и понимать наши страдания, то будем страдать гораздо меньше. Можно даже

не останавливаться на этом, но пойти дальше и превратить свои страдания в понимание, сочувствие и радость — как для себя, так и для других.

Пожалуй, труднее всего нам смириться с тем, что нет такого царства, где было бы только счастье без малейших страданий. Но это не повод отчаиваться. Страдание можно преобразовать. Едва разомкнув губы, чтобы произнести слово «страдание», мы знаем, что состояние, противоположное страданию, уже присутствует. Где есть страдания, там есть и счастье.

Согласно истории сотворения мира из библейской Книги Бытия, Бог сказал: «Да будет свет». Думая об этом, я представляю, как свет отвечает: «Боже, я должен подождать, пока не появится моя сестра-близнец — тьма. Я не могу существовать без тьмы». Бог возражает: «Зачем тебе ждать? Тьма уже есть». Свет отзывается: «В таком случае есть и я».

Если мы сосредоточены исключительно на поиске счастья, то полагаем, что страдания следует игнорировать или что им необходимо сопротивляться. Страдание воспринимается прежде всего как помеха нашему счастью. Но искусство быть счастливым — это, кроме прочего, и умение правильно страдать. Если мы знаем, как работать со страданиями, то сможем трансформировать их и страдать гораздо меньше. Для достижения истинного счастья необходимо понимание, что значит «правильно страдать».

## СТРАДАНИЕ И СЧАСТЬЕ НЕОТДЕЛИМЫ ДРУГ ОТ ДРУГА

Страдая, мы склонны думать, что в данный момент не существует ничего, кроме страдания, а счастье — где-то в других временах и местах. Люди часто спрашивают: «Почему я вынужден страдать?» Но полагать, что жизнь может проистекать безо всяких страданий, — такое же заблуждение, как думать, будто левая сторона может существовать без правой. Точно такая же ошибка — считать, что в нашей жизни совсем нет счастья. Если левая сторона говорит правой: «Ты должна уйти. Я не хочу больше никогда тебя видеть. Я требую, чтобы была только левая половина», — это бессмыслица: если исчезнет все правое, то все левое тоже перестанет существовать. Нет правого — нет и левого. Там, где нет страданий, не может быть и счастья, и наоборот.

Если мы сможем научиться видеть наличие и счастья, и страдания и умело взаимодействовать с тем и с другим, то будем развиваться, все больше наслаждаясь жизнью. Каждый день мы продвигаемся немного дальше

в этом направлении и в конце концов осознаем, что страдание и счастье — не противоположности, что они неотделимы друг от друга.

Холодный воздух может ощущаться как нечто неприятное, если вы недостаточно тепло одеты. Но если вы долго находились в жарком помещении и теперь выходите на холод в подходящей одежде, бодрое дыхание мороза вызовет ощущение радости и живости. Страдание не содержится в каких-то внешних, объективных источниках подавленности и боли. Те же самые явления, от которых вы страдаете — например, громкая музыка или яркий свет, — могут приносить окружающим радость. И наоборот, есть то, что радует вас, но раздражает других людей. Дождь, который вынуждает вас отказаться от запланированного пикника, — это благо для фермеров, чьим полям угрожала засуха.

Счастье возможно прямо сейчас, сегодня, но оно не может существовать без страдания. Некоторые люди думают: для того чтобы быть счастливыми, нужно всегда избегать горя; поэтому они постоянно пребывают в состоянии настороженности и беспокойства. В итоге они жертвуют своей непосредственностью, свободой и радостью. Это неправильно. Если вы сможете распознать и принять свою боль, не убегая от нее, то обнаружите: боль есть, но в то же время есть и радость.

Некоторые говорят, что страдания — всего лишь иллюзия и, чтобы жить мудро, мы должны «превзойти» и горе, и радость. Я говорю обратное. Чтобы хорошо страдать и быть счастливым, нужно не терять контакта с происходящим; поступая так, вы обретете освобождающее понимание истинной природы страдания и радости.

## БЕЗ ГРЯЗИ НЕТ ЛОТОСА

И страдание, и счастье имеют органическую природу; это означает, что они преходящи, они непрерывно меняются. Когда увядает цветок, он становится компостом. Благодаря ему может вырасти другой цветок. Счастье тоже органично и непостоянно по своей природе. Оно может стать страданием, а оно может снова превратиться в счастье.

Если вы посмотрите на цветок глубоким взглядом, то увидите, что цветок состоит не только из лепестков, стебля и так далее. В нем есть облако. Конечно, мы знаем, что облако — это не цветок, но без облака он не проявится. Если нет облаков, то нет дождя, а без него никакой цветок не смог бы вырасти и распуститься. Вам не обязательно быть мечтателями, чтобы увидеть в цветке плывущее облако. Оно действительно там есть, как есть и солнечный свет. Солнечный свет — это не цветок, но без света он не появится.

Если мы продолжим заглядывать вглубь цветка, то увидим много других составляющих, таких как земля и минералы. Без них цветок тоже не будет. Правда состоит в том, что цветок не существует сам по себе. Его бытие

связано со всеми остальными явлениями и обусловлено ими. Вы не можете удалить из цветка солнечный свет, почву или облако.

В каждом из наших центров практики «Деревня Слив», расположенных по всему миру, есть пруд с лотосами. Все знают, что для роста лотосов нужна грязь. Она не особенно приятно пахнет, но цветок лотоса пахнет очень хорошо. Если нет грязи, лотос не проявится. Невозможно вырастить лотос на мраморе. Нет грязи — нет и лотоса.

Конечно, в «грязи» жизни можно застрять. Иногда мы легко замечаем грязь вокруг себя. Самое сложное в повседневной жизни — не позволить себе погрузиться в отчаяние. Когда вы охвачены отчаянием, все, что вы видите, — это страдания; они повсюду, куда бы вы ни посмотрели. Вам кажется: хуже не бывает. Но мы должны помнить, что страдания — та самая грязь, что необходима для создания радости и счастья. Без страданий нет счастья, поэтому не следует презирать грязь. Следует научиться принимать свои собственные страдания и страдания мира и относиться к ним со всей возможной нежностью.

Когда я жил во Вьетнаме во время войны, было трудно увидеть наш путь сквозь эту пелену темной и тяжелой грязи. Казалось, разрушение будет продолжаться вечно. Каждый день люди спрашивали, предвижу ли я скорое окончание войны. Я не мог ответить утвердительно: не было видно конца этим бедствиям. Но я знал, что