

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Ценная пища	11
Осознанное потребление	12
Отношения не выживут без правильной пищи	14
2. Общение с собой	17
Внутренняя связь	18
Предназначение технологий	19
Вернуться домой	20
Общение с дыханием	21
Не-мышление и не-говорение	23
Возвращение	25
Общение с телом	25
Пригласите себя на прогулку	27
Ходьба по земле исцеляет от отчуждения	29
Установить связь со страданиями	30
Страдания наших предков	31
Глубокое слушание	31
Страдания ведут к счастью	33
Понимание собственных страданий помогает понять других	34
Любовь к себе — основа сострадания	36
3. Ключи к общению с другими	39
Поздоровайтесь	39
Два ключа к сострадательному общению	41
Настало время просто слушать	42
Любовь рождается из понимания	45

Хорошо ли я тебя понимаю?	46
Любящая речь	49
Неправильная речь	50
Четыре элемента правильной речи	51
Четыре критерия	55
Помогите людям понять	63
Правильная речь в повседневной жизни	65
4. Шесть мантр любящей речи	67
Первая мантра	69
Вторая мантра	71
Третья мантра	73
Четвертая мантра	74
Пятая мантра	78
Шестая мантра	79
Сострадательное общение в ваших отношениях	84
5. Когда возникают сложности	87
Общение в состоянии гнева	87
Помогите друг другу страдать меньше	91
Страдание от гордости	94
Примирение в семье	97
Общение в длительных отношениях	100
Взаимопонимание в сложных ситуациях	103
Мирные переговоры	106
6. Внимательное общение на работе	109
Стать примером	110
Как приветствовать коллег	112
Как отвечать на телефонные звонки	112
Внимательные совещания	114
Создание сообщества на работе	115
Камень в реке	116

7. Создание сообщества в мире	119
Сообщество создает перемены	120
Укрепить доверие и разделить страдания	121
Сообщество укрепляет сострадание	122
Наш мир может быть внимательным и сострадательным сообществом	124
8. Наше общение — наше продолжение	127
Общение всегда несет в себе наш почерк	130
Изменить прошлое	131
9. Практики сострадательного общения	133
Колокольчик на компьютере	133
Внимательное чаепитие	134
Слушайте своего внутреннего ребенка	134
Напишите любовное письмо	136
Мирные договоры и мирные записки	137
Новое начало	142
Торт в холодильнике	146
Медитация объятий	147

1. ЦЕННАЯ ПИЩА

Ничто не может выжить без пищи. Все, что мы потребляем, либо исцеляет, либо отравляет нас. Нам кажется, что пища — это лишь то, что мы принимаем через свой рот. Но на самом деле все, что мы потребляем глазами, ушами, носом, языком и телом, тоже является пищей. Вокруг нас идут разговоры, и если мы участвуем в них, они тоже становятся пищей. Полезна ли та пища, которую мы потребляем и создаем? Помогает ли она развиваться?

Когда мы говорим что-то, что питает нас и вдохновляет окружающих, мы подпитываем любовь и сострадание. Если наша речь и действия вызывают напряжение и гнев, мы подпитываем жестокость и страдания.

Общение с окружающими, то, что мы читаем и смотрим, нередко отравляет нас. Расширяет ли наше понимание и сострадание то, что мы потребляем? Если да, то это полезная пища. Часто мы потребляем общение, которое вызывает у нас негативные чувства, заставляет сомневаться в себе, осуждать других или ощущать свое превосходство над ними. Можно

рассматривать общение с точки зрения питания и потребления. Интернет — объект потребления, полный целительных и токсичных питательных веществ. Всего за несколько минут, проведенных в сети, можно впитать очень многое. Это не значит, что вы должны отказаться от интернета, но вам следует внимательно относиться к тому, что вы смотрите и читаете.

Когда вы работаете за компьютером 3–4 часа подряд, вы совершенно теряетесь. Вы словно без остановки едите картофель фри. Нельзя есть картофель фри целыми днями. Нельзя проводить за компьютером весь день. Несколько ломтиков картофеля фри или несколько часов за компьютером — скорее всего, большинству из нас этого достаточно.

То, что вы читаете и пишете, способно исцелить вас, поэтому относитесь внимательнее к тому, что вы потребляете. Когда вы пишете электронное письмо, полное понимания и сострадания, вы питаете себя. Даже если это короткое письмо, все написанное вами способно питать вас и человека, которому вы пишете.

ОСОЗНАННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ

Как понять, какое общение здоровое, а какое токсичное? Энергия внимательности — необходимый ингредиент здорового общения. Быть внимательным — значит отпустить суждения, вернуться к осознанию своего дыхания и тела и уделить полное внимание

тому, что находится внутри и вокруг вас. Это поможет понять, какие мысли здоровые, а какие — вредные, какие из них полны сострадания, а какие — жестокости.

Общение представляет собой источник питания. Мы все порой чувствуем себя одинокими и хотим с кем-нибудь поговорить. Но слова вашего собеседника могут быть полны яда — ненависти, гнева и фрустрации. Когда вы слушаете его, вы принимаете этот яд. Ваше сознание и тело наполняются им. Вот почему так важны внимательная речь и внимательное слушание.

Токсичного разговора сложно избежать, особенно на работе. Если речь окружающих наполнена ядом, осознавайте это. Вам нужно достаточно внимательной осознанности, чтобы не впитывать страдания людей. Защищайте себя энергией сострадания, чтобы во время слушания не потреблять яд, а активно зарождать внутри себя больше сострадания. Если вы слушаете человека таким образом, сострадание защитит вас и ослабит страдания вашего собеседника.

Вы впитываете свои мысли, слова и действия, а также мысли, слова и действия окружающих людей. Это одна из форм потребления. Когда вы читаете или слушаете кого-то, не позволяйте яду разрушить ваше здоровье и навлечь страдания на вас или других людей.

Чтобы проиллюстрировать эту истину, Будда использовал яркий пример коровы с заболеванием кожи. Корова постоянно подвергается нападению насекомых и микроорганизмов из почвы, деревьев и воды.

Без кожи корова не может себя защитить. Внимательность — это наша кожа. Без внимательности мы можем принять яд, опасный для нашего тела и ума.

Даже когда вы просто едете по городу на машине, процесс потребления не прекращается. На глаза попадают щиты с рекламой, и вы вынуждены потреблять ее. Вы слышите звуки. Впитав слишком много яда, вы даже можете сказать что-то недоброе. Мы должны защищать себя с помощью осознанного потребления. Внимательное общение — один из его элементов. Мы можем общаться так, что это будет укреплять спокойствие и сострадание в нас самих и приносить радость другим.

ОТНОШЕНИЯ НЕ ВЫЖИВУТ БЕЗ ПРАВИЛЬНОЙ ПИЩИ

Многие из нас страдают от сложностей в общении. Порой мы чувствуем, что самые дорогие люди не понимают нас. В отношениях оба человека питают друг друга. Мы должны выбирать пищу, которую предлагаем другому человеку. Эта пища должна укреплять наши отношения. Всё, включая любовь, ненависть и страдания, нуждается в пище для существования. Если страдания не исчезают, значит, мы продолжаем питать их. Когда мы говорим без внимательной осознанности, мы питаем свои страдания.

Благодаря внимательности мы можем заглянуть вглубь природы своих страданий и понять, какой

пищей мы их питали. Найдя источник питания своих страданий, мы сможем перекрыть его, и страдания угаснут.

Зачастую романтические отношения начинаются прекрасно, но затем медленно умирают, потому что мы не знаем, как питать свою любовь. Общение может вернуть их к жизни. Каждая мысль в вашей голове, сердце и, как говорят в Китае, «в животе» питает отношения. Если ваши мысли полны подозрений, гнева, страха и раздражения, они не пойдут на пользу ни вам, ни другому человеку. Если отношения испортились, значит, мы питали свое осуждение и гнев, но не питали свое сострадание.

Однажды в Plum Village («Сливовая деревня»), медитационном центре во Франции, где я живу, я выступил с речью о необходимости питать своих возлюбленных с помощью практики любящего общения. Я говорил о том, что наши отношения, словно цветы, нужно поливать любовью и общением, чтобы они могли расти. Одна женщина, сидевшая впереди, все время плакала, пока я говорил.

После выступления я подошел к ее мужу и сказал: «Мой дорогой друг, ваш цветок нуждается в воде». Мужчина также присутствовал на моем выступлении и знал о любящей речи, но все мы порой нуждаемся в дружеском напоминании. После обеда он предложил своей жене прокатиться по сельской местности. У них был всего час, но мужчина старался поливать хорошие семена на протяжении всей поездки.

Когда они вернулись, женщина выглядела полностью изменившейся, очень радостной и счастливой. Их дети были поражены, потому что еще утром их родители были грустными и раздражительными. Всего за час вы можете изменить себя и другого человека с помощью практики поливки хороших семян. Это не теория, а внимательность, примененная в действии.

Питательное и целительное общение — пища наших отношений. Порой всего одна жестокая реплика заставляет другого человека страдать долгие годы, и мы тоже страдаем все это время. В гневе или страхе мы можем сказать что-то отравляющее и разрушительное. Если мы проглотим яд, он долго остается внутри нас, медленно убивая наши отношения. Возможно, мы даже не знаем, какие слова или поступки начали отравлять отношения. Но у нас есть противоядие: внимательное сострадание и любящее общение. Любовь, уважение и дружба нуждаются в пище для развития. Благодаря внимательности наши мысли, речь и действия будут питать наши отношения и помогать им расти и процветать.