

УДК 24
ББК 86.35
Ч-75

Pema Chodron
The Places That Scare You: A Guide to Fearlessness in Difficult Times

© 2001 by Pema Chodron

Публикуется по соглашению с Shambala Publications,
Inc при содействии Агентства Александра Корженевского (Россия)

Чодрон, Пема.
Ч-75 Там, где страшно / Пема Чодрон ; [перевод с английского-го]. — Москва : Эксмо, 2020. — 192 с. — (Великие учителя современности).

ISBN 978-5-04-095872-6

Бестселлер Пемы Чодрон посвящен взаимодействию со страхом: «Гибкость и открытость придают нам сил, а попытки убежать от неопределенности делают нас слабыми и причиняют боль. Однако важно понимать, что открытость возникает не из подавления своих страхов, а из близкого знакомства с ними. Поэтому очень важно изучить, как мы пытаемся избежать того, что пугает нас».

Для широкого круга читателей.

Пема Чодрон — буддийская монахиня американского происхождения, чьи книги стали бестселлерами по всему миру.

УДК 24
ББК 86.35

ISBN 978-5-04-095872-6

© Мелихова А., перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

*Признай свои скрытые недостатки,
Не бойся приближаться к тому,
Что кажется тебе отвратительным.
Старайся помочь даже тем,
Кому ты не в состоянии помочь.
Откажись от всего, к чему ты привязана.
Ступай на кладбища и в места,
вызывающие у тебя страх.*

**Совет, который дал
тибетской йогине Мачиг Лабдрон
ее учитель**

*Шестнадцатому Кармапе Рангджунгу Ригпе Дордже,
Дилго Кхьенце Ринпоче и
Чогъяму Трунгпе Ринпоче,
которые научили меня бесстрашию*

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Пролог</i>	7
Глава 1. Совершенство бодхичитты.....	9
Глава 2. Соединение с источником.....	17
Глава 3. Природа реальности.....	28
Глава 4. Присутствовать в настоящем.....	38
Глава 5. Заповеди воина.....	50
Глава 6. Четыре безмерных.....	58
Глава 7. Любящая доброта.....	62
Глава 8. Сострадание.....	72
Глава 9. Тонглен.....	80
Глава 10. Способность радоваться.....	90
Глава 11. Практики для развития радости.....	99
Глава 12. Более широкий взгляд на мир.....	102
Глава 13. Знакомство с врагом.....	109
Глава 14. Начать сначала.....	118
Глава 15. Сила.....	121
Глава 16. Три вида лени.....	129
Глава 17. Шесть парамит.....	135

— Содержание —

Глава 18. Неопределенность	144
Глава 19. Обострение невроза	153
Глава 20. Когда становится трудно.....	158
Глава 21. Духовный друг	164
Глава 22. Промежуточное состояние	171
<i>Заключительные пожелания</i>	<i>177</i>
<i>Приложение: практики</i>	<i>178</i>
<i>Благодарности.....</i>	<i>187</i>
<i>Библиография</i>	<i>188</i>

ПРОЛОГ

Все свои учения я начинаю с зарождения сострадательного устремления. Я делаю пожелание, чтобы мы все могли применять учение в повседневной жизни и таким образом освободили бы себя и других от страдания.

Во время лекции я призываю слушателей сохранять открытость ума. Это состояние можно сравнить с изумлением ребенка, который пока еще непредвзято смотрит на мир. Как сказал об этом мастер дзен Судзуки-роси: «Ум новичка открыт многим возможностям, в то время как ум знатока — лишь малому их числу».

В конце лекции я посвящаю заслугу всем существам. Это проявление безграничного дружелюбия можно сравнить с каплей свежей родниковой воды, которая быстро испарится, если упадет на камень в жаркий полдень. Но если она окажется в океане, то никогда не исчезнет. Поэтому мы делаем пожелание использовать учение на благо других.

Такой подход отражает три благородных принципа: быть добродетельным в начале, быть добродетельным в середине и быть добродетельным в конце. Их можно применять к любому занятию в нашей жизни. Начинайте свой день, ешьте, идите на встречу с намерением быть открытыми, гибкими и добрыми. Будьте любознательными. Как часто говорил мой учитель Чогьям Трунгпа: «Относитесь к жизни как к эксперименту».

Когда мы завершаем начатое — не важно, преуспели ли мы в своих намерениях или нет, — следует подумать о других, о тех, кто добился успеха или потерпел поражение. Мы делаем пожелание, чтобы все, чему мы научились на собственном опыте, также принесло бы пользу и им.

Я предлагаю вам эту книгу как руководство по практике сострадательного воина. Пусть она принесет нам пользу в начале, в середине и в конце пути. Пусть она поможет приблизиться к тому, что пугает нас. Пусть она обогатит нашу жизнь и, когда придет время, позволит умереть без сожалений.

— Глава 1 —

С О В Е Р Ш Е Н С Т В О Б О Д Х И Ч И Т Т Ы

*Зорко одно лишь сердце. Самого главного глазами
не увидишь.*

Антуан де Сент-Экзюпери

Первые наставления по бодхичитте я получила от одной пожилой женщины, когда мне было шесть лет. Она нежи-лась на солнце, а я шла мимо ее дома, чувствуя себя нико-му не нужной и несчастной, и пинала все, что попадалось под ноги. Засмеявшись, она сказала мне: «Милая, не позво-ляй жизни ожесточить твое сердце».

В тот момент я получила сущностные наставления: мы мо-жем позволить жизненным обстоятельствам ожесточить нас — и тогда будем копить обиды и страх, или же можем позволить им смягчить нас, сделать добрее — и тогда мы от-кроемся тому, что нас пугает. У нас всегда есть этот выбор.

Если бы мы спросили Будду, что такое бодхичитта, то, пожа-луй, он ответил бы: это слово легче понять, чем объяснить. Он бы предложил нам самим найти его смысл и добавил, что бодхичитта — единственное исцеление и что она способна

преобразить самое жесткое сердце и самый предвзятый, наполненный страхом ум.

Читта означает «ум», а также «сердце» или «настрой». *Бодхи* можно перевести как «пробужденный», «просветленный» или «полностью раскрытый». Бодхичитту — полностью раскрытое сердце и ум — иногда называют «чувствительным местом», столь же уязвимым и чувствительным, как открытая рана. Отчасти это качество соотносится с нашей способностью любить. Даже у самых жестоких людей есть такое «чувствительное место». Даже самые агрессивные животные любят своих детенышей. Как сказал об этом Трунгпа Ринпоче: «Каждое существо что-то да любит, пусть даже это лишь маисовая лепешка».

Бодхичитта также связана с состраданием — нашей способностью чувствовать боль других. Сами того не осознавая, мы постоянно закрываемся от страданий других, потому что они пугают нас. Мы возводим защитные стены мнений, предубеждений и стратегий, страшаясь того, что нам причинят боль. Наши эмоции — гнев, желание, безразличие, ревность и зависть, надменность и гордость — укрепляют эти барьеры. Но, к счастью для нас, в этих защитных сооружениях всегда есть трещина — наше «чувствительное место», а именно — присущая нам способность любить и заботиться о других. Благодаря практике мы можем научиться находить эту брешь, замечать это уязвимое мгновение любви, благодарности, одиночества, смущения или неловкости и использовать его для пробуждения бодхичитты.

Пожалуй, можно провести аналогию между бодхичиттой и разбитым сердцем. Иногда в нем рождается тревога

и паника, иногда гнев, обида и упреки, но под всей этой прочной броней скрывается нежность подлинной грусти. Она соединяет нас со всеми, кто хоть раз любил. Эта грусть может научить нас великому состраданию. Она может смирить нас, когда мы надменны, и смягчить, когда мы жестоки. Она пробуждает нас, когда мы хотим отключиться, и проникает сквозь наше безразличие. Эта постоянная боль в сердце — благословение, которое, если полностью принять его, можно разделить с другими.

Будда говорил, что каждый из нас обладает просветленной природой. Даже в самые тяжелые моменты, когда мы пребываем в смятении и запутанности, мы неотделимы от пробужденного состояния. Это революционное утверждение. Даже у самых обычных людей, таких как мы с вами, со всеми нашими комплексами и запутанностью, есть этот просветленный ум, бодхичитта. На самом деле открытость и теплота бодхичитты и есть наша подлинная природа. И даже когда кажется, что нам гораздо более присущи невроты, чем мудрость, даже когда мы чувствуем себя безнадежно запутавшимися, бодхичитта всегда с нами. Она подобна безграничному небу, которое не могут изменить никакие облака — они лишь временно скрывают его от нас.

И мы так привыкли к облакам, что нам иногда сложно поверить в учение Будды. Однако даже в самые тяжелые времена, в моменты невыносимого страдания у нас есть возможность соприкоснуться с благородным сердцем бодхичитты. Она всегда доступна нам, как в горе, так и в радости.

Одна девушка как-то написала мне, как оказалась в неприятной ситуации в маленьком городке на Ближнем Востоке.



**БОДХИЧИТТА СПОСОБНА
ПРЕОБРАЗИТЬ САМОЕ
ЖЕСТКОЕ СЕРДЦЕ
И САМЫЙ ПРЕДВЗЯТЫЙ,
НАПОЛНЕННЫЙ
СТРАХОМ УМ.**



Ее с друзьями окружила толпа местных жителей, которые кричали, улюлюкали и угрожали забросать их камнями только за то, что те — американцы. Эта девушка, конечно же, была в ужасе, но при этом пережила интересный опыт. Неожиданно она стала отождествлять себя с каждым, кого хоть раз оскорбляли или ненавидели. Она поняла, что чувствуют люди, когда их презирают из-за национальности, расы, сексуальной ориентации, пола. Что-то в ней раскрылось, и она осознала чувства миллионов угнетаемых людей во всем мире. Эта девушка ощутила свою общность даже с теми, кто ненавидел ее. Это чувство глубокой связи, или единства со всеми, и есть бодхичитта.

Есть два уровня бодхичитты. Во-первых, есть абсолютная бодхичитта — непосредственный опыт, свободный от концепций, мнений и нашего обычного стремления все понять. Это что-то невероятно благое, чему мы не можем дать определения. Мы словно знаем на интуитивном уровне, что нам совершенно нечего терять. Во-вторых, есть относительная бодхичитта — наша способность открывать свой ум и сердце страданию, а не закрываться от него.

Тех, кто самоотверженно практикуется в пробуждении абсолютной и относительной бодхичитты, называют бодхисаттвами, или воинами. Это не те воины, которые убивают и причиняют вред, а воины ненасилия, которые слышат плач мира. Это мужчины и женщины, готовые работать со сложными ситуациями, чтобы облегчить страдание других. Они стремятся выйти за пределы привычных реакций и самообмана, чтобы раскрыть изначальную чистую энергию бодхичитты. Мы знаем много людей, подобных матери Терезе или Мартину Лютеру Кингу, которые осознали:

величайшее зло коренится в нашем собственном агрессивном уме. Они посвятили свою жизнь тому, чтобы помочь другим понять эту истину. Есть много простых, обычных людей, которые всю жизнь учатся открывать свое сердце и ум и помогают в этом другим. Подобно им, мы тоже можем научиться относиться к себе и к миру как воины-бодхисаттвы, пробуждая в себе мужество и любовь.

Существуют разные методы для развития храбрости и доброты, как формальные, так и неформальные. Некоторые практики помогают нам раскрыть свою способность радоваться, отпускать, любить и горевать, другие учат сохранять открытость в состоянии неопределенности. Есть и такие, которые позволяют нам полностью присутствовать в настоящем мгновении даже в таких ситуациях, в которых мы обычно закрываемся.

Мы можем следовать по пути воина, где бы мы ни были, в какой бы ситуации ни оказались. С помощью практик медитации, любящей доброты, сострадания, радости и равнодушия мы можем раскрыть в себе бодхичитту. Мы обнаружим эту нежность в печали и в благодарности, в гневе и страхе, ее можно найти в одиночестве и в сопереживании.

Обычно мы предпочитаем методы, не доставляющие нам неприятных ощущений и дискомфорта. И в то же время хотим исцелиться. Однако практика бодхичитты так не работает. Воин принимает факт: мы не знаем, что случится с нами в следующий момент. Обычно мы стараемся контролировать то, что не поддается контролю, стремимся к надежности и предсказуемости, комфорту и безопасности. Но правда в том, что невозможно избежать

неопределенности. И эта неопределенность одновременно интригует и пугает нас.

Практика бодхичитты не обещает хэппи-энда. Скорее, просто «я», которое так стремится к безопасности, которое все время хочет за что-то уцепиться, наконец-то повзрослеет. Суть пути воина не в том, чтобы избегать неопределенности и страха, а в том, чтобы научиться принимать дискомфорт и неприятные ощущения. Практикуя, мы работаем с трудностями, с эмоциями и непредсказуемыми событиями повседневной жизни.

Слишком часто мы похожи на робких птенцов, которые не осмеливаются покинуть гнездо. Оно уже начинает дурно пахнуть, никто не прилетает, чтобы покормить нас, никто не защищает и не согревает нас. А мы всё сидим в гнезде, надеясь, что мама-птичка вернется к нам.

Мы окажем себе огромную услугу, покинув его. Конечно, это требует мужества, и вряд ли мы сможем обойтись без ценных советов других. Мы можем сомневаться, что готовы к пути воина, но следует спросить себя: «Что я предпочитаю: повзрослеть и жить полной жизнью или жить и умереть в страхе?»

Все существа способны почувствовать нежность — переживать сердечную боль, горе и неуверенность. И значит, просветленное сердце бодхичитты присуще каждому из нас. Учитель медитации Джек Корнфилд был свидетелем этому в Камбодже в период правления красных кхмеров. Пятьдесят тысяч людей были вынуждены стать коммунистами под дулами автоматов: им угрожали смертью, если они продолжат