

*Моим родителям, которые  
благословили мою жизнь своей  
щедростью и любящими сердцами.*



## СОДЕРЖАНИЕ

	<i>Предисловие Джэка Корнфилда</i>	7
	<i>Пролог. «Со мной что-то не так»</i>	8
<b>Глава 1</b>	Транс неполноценности	14
<b>Глава 2</b>	Пробуждение от транса: путь радикального принятия	39
<b>Глава 3</b>	Искусство паузы: сидя под деревом Бодхи	71
<b>Глава 4</b>	Необусловленная доброжелательность: дух радикального принятия	101
<b>Глава 5</b>	Возвращение домой в свое тело: основа радикального принятия	125
<b>Глава 6</b>	Радикальное принятие желания: осознание изначального устремления	170
<b>Глава 7</b>	Открываем сердца перед лицом страха	213
<b>Глава 8</b>	Пробуждение сочувствия к самим себе: я тот, кто принимает, и тот, кого принимают	262
<b>Глава 9</b>	Расширяя круги сочувствия: путь Бодхисаттвы	290
<b>Глава 10</b>	Распознавание нашей изначальной чистоты: путь к прощению и любящему сердцу	322
<b>Глава 11</b>	Пробуждаемся вместе: практика радикального принятия в отношениях	369
<b>Глава 12</b>	Распознавание нашей подлинной природы	400
	<i>Благодарности</i>	428
	<i>Об авторе</i>	431



## РАЗМЫШЛЕНИЯ И МЕДИТАЦИИ

1. Распознавание транса неполноценности.....	36
2. Випассана. Практика осознанности.....	68
3. Искусство паузы.....	99
4. Сила «да».....	119
Называя то, что истинно .....	121
Принимая жизнь с улыбкой.....	123
5. Развитие воплощенного осознания .....	164
Радикальное принятие боли.....	167
6. «Неделание».....	209
Открытие наших самых глубоких стремлений.....	211
7. Встречая страх .....	258
8. Принимая свое страдание.....	285
Обращение к Любви.....	288
9. Тонглен – пробуждая сердце сочувствия .....	318
10. Развитие прощающего сердца.....	358
Пробуждение любящей доброты.....	362
11. Взаимодействие с осознанием.....	396
12. Кто я?.....	424

*За границами представлений  
о праведном и греховном  
есть поле. Там я встречу тебя.  
Когда душа лежит на траве,  
мир слишком полон, чтобы  
о нем рассуждать.  
Представления, язык,  
даже слово и все остальное  
не имеют смысла*

Руми. Перевод Г. Власова



## ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга представляет собой прекрасное напоминание о том, что можно жить с мудрым и нежным настроем Будды. Здесь есть и исцеляющие слова, и трансформирующее понимание — результат долгих лет работы автора Тары Брах в качестве всеми любимого учителя медитации и психотерапевта. Она посвятила себя ежедневной работе по утверждению человеческого достоинства с искренним сочувствием и прощением. Поэтому учения Тары такие непосредственные и осязаемые. Они растапливают барьеры, которые не дают нам почувствовать себя полностью живыми.

В наполненном стрессом и соревновательностью современном обществе, которое у столь многих питает чувство неполноценности, самокритику и утрату сакрального, принципы радикального принятия позволяют воссоединиться с радостной и свободной жизнью. Через истории и примеры ее учеников и клиентов, через личный опыт Тары и ясные, систематические практики, которые она предлагает, радикальное принятие показывает нам, как мы можем с мудростью преобразовать свои печали и обрести целостность.

Что наиболее важно, радикальное принятие пробуждает нас к нашей природе Будды, основополагающему счастью и свободе — неотъемлемым свойствам каждого человека. Читайте слова этой книги медленно. Осознавайте их и искренне практикуйте. Позвольте им направлять вас, и пусть они благословят ваш путь.

*Джек Корнфилд,  
Spirit Rock Center, февраль 2003*



## «СО МНОЙ ЧТО-ТО НЕ ТАК»

Во время учебы в колледже мы с моей старшей и более опытной подругой 22 лет на выходные отправились в горы. Разбив лагерь, мы сидели на берегу реки, наблюдая за тем, как вода закручивается вокруг камней, и говорили о жизни. В какой-то момент она сказала, что учится быть себе лучшим другом. Когда я услышала это, меня накрыла волна невыносимой грусти, и я разрыдалась. Я была бесконечно далека от того, чтобы быть себе лучшим другом. Меня постоянно преследовал внутренний судья — безжалостный, непреклонный, придирающийся к каждой мелочи, побуждающий действовать. Он был невидим, но всегда начеку. Я знала, что никогда не стала бы так обращаться с другом, как я относилась к себе — без сострадания и доброты.

Я всегда считала, что со мной что-то принципиально не так, и прикладывала огромные усилия, чтобы контролировать и исправить свое изначально неполноценное «я». С головой погружалась в учебу, была ярким политическим активистом и полностью посвятила себя социальной жизни. У меня была пищевая зависимость, и я была помешана на достижениях — это был мой способ избежать боли (но так я создавала лишь еще большую). Иногда моя погоня за удовольствиями не выходила за разумные рамки — я проводила время на природе, с друзьями.

Но также искала острых ощущений — легкие наркотики, секс и другие приключения. В глазах других я была высокоорганизованной личностью. Внутри же я была нервной, возбудимой и часто подавленной. В моей жизни отсутствовала гармония. И это ощущение, что все не так, как должно быть, сопровождалось чувством глубокого одиночества.

Подростком я иногда представляла, что живу внутри прозрачного шара, который отделяет меня от других людей и жизни. Когда я чувствовала себя хорошо и комфортно с людьми, этот пузырь становился очень тонким, он был как невидимое облако газа. Когда я чувствовала себя плохо, стены становились такими толстыми, что, казалось, их могут видеть другие люди. Заключенная внутри этой сферы, я ощущала пустоту и мучительное одиночество. Эта фантазия отчасти утратила свою силу, когда я повзрела, но меня все равно постоянно преследовал страх, что я могу подвести кого-нибудь или что меня отвергнут.

Я ощущала себя совсем иначе со своей подружкой из колледжа — я доверяла ей достаточно, чтобы полностью открыться. В следующие два дня похода по горным хребтам, общаясь с ней или пребывая в молчании, я начала осознавать, что за всеми моими перепадами настроения, депрессией, одиночеством и зависимым поведением скрывалось чувство глубокой личной неполноценности. В те дни я впервые, пусть и мимолетно, ясно увидела природу страдания. Потом я возвращалась к этому в своей жизни снова и снова. И хотя я чувствовала себя уязвимой и как будто лишенной кожи, я интуитивно знала, что, встречая эту боль лицом к лицу, я встаю на путь исцеления.

Когда воскресным вечером мы возвращались из похода, я уже не чувствовала такой тяжести на сердце, хотя оно все еще болело. Мне очень хотелось быть добрее к себе. Я мечтала подружиться со своими внутренними переживаниями, чувствовать себя более свободно и легко с людьми и быть способной на близкие отношения.

Несколько лет спустя эти устремления привели меня на буддийский путь, и я нашла учения и практики, благодаря которым мне удалось взглянуть прямо в лицо чувству неполноценности и неуверенности. Благодаря этим практикам я ясно увидела свои переживания и научилась относиться к своей жизни с сочувствием. Учения Будды также помогли мне осознать, насколько ошибочно было мое представление о том, что я одинока в своем страдании, что это только моя личная проблема и отчасти вина.

**Я мечтала чувствовать себя более свободно и легко с людьми и быть способной на близкие отношения.**

За последние двадцать лет я как психолог и буддийский учитель работала с клиентами и учениками, которые обнаружили, насколько болезненно и тяжело для них чувствовать, что они недостаточно хороши. Происходил ли наш разговор во время десятидневного медитативного ретрита или во время сеанса психотерапии, страдание — страх оказаться недостойным и небезупречным — в своей основе было одинаково.

Чувство неполноценности хорошо знакомо многим из нас. Для его появления достаточно просто узнать



о чьих-то достижениях или услышать критику в свой адрес, вступить в спор, допустить ошибку на работе. Все это приводит к ощущению, что с нами что-то не так.

Мой друг сказал про такое ощущение, что это невидимый и ядовитый газ, которым я всегда дышу. Когда мы воспринимаем свою жизнь сквозь призму личной несостоятельности, мы оказываемся заперты в том, что я называю трансом никчемности. Находясь в ловушке этого состояния, мы не способны воспринимать истину о том, кто мы на самом деле.

Однажды одна из учениц на медитативном ретрите, который я вела, рассказала мне о своем опыте, наглядно продемонстрировавшем ей всю трагичность жизни в трансе. Мэрилин провела много часов у постели умирающей матери — она читала ей, медитировала рядом с ней поздними вечерами, держала ее за руку и говорила раз за разом, что любит ее. Большую часть времени мать Мэрилин была без сознания, ее дыхание было затрудненным и неровным. Однажды утром, перед рассветом, она вдруг открыла глаза и ясно и пристально посмотрела на дочь. «Ты знаешь, — прошептала она мягко, — всю свою жизнь я думала, что со мной что-то не так». И она легонько покачала головой, как будто говоря: «Какая жалость». Потом она закрыла глаза и впала в кому. Несколько часов спустя мать Мэрилин умерла.

Нам не нужно ждать смертного часа, чтобы осознать, как неразумно тратить свою драгоценную жизнь на убеждение, что с нами что-то не так. Но мы настолько привыкли ощущать себя неполноценными, что для пробуждения из транса потребуется не только внутренняя

решимость, но и активная тренировка ума и сердца. С помощью буддийских практик осознанности мы можем освободиться от страдания транс неполноценности, увидев, что подлинно в настоящем моменте, и принимая все, что мы видим, с открытым сердцем. Такое развитие любви и сочувствия я называю радикальным принятием.

**Характерная черта транс  
неполноценности — убеждение, что  
как бы сильно мы ни старались, мы  
не сможем оправдать ожиданий.**

Радикальное принятие полностью меняет нашу привычку бороться с ощущениями, которые нам незнакомы, пугают нас или просто слишком интенсивны. Это необходимое противоядие ко всем годам, когда мы пренебрегали собой, оценивали и относились к себе слишком жестко, то есть отвергали переживания настоящего момента. Радикальное принятие — это готовность воспринимать себя и жизнь такими, как они есть. Мгновение радикального принятия — это подлинная свобода.

Индийский мастер медитации XX века Шри Нисаргадатта призывает нас решительно вступить на этот путь свободы: «...я умоляю вас лишь об одном: полюбите свое совершенное „я“». В случае с Мэрилин последние слова ее умирающей матери пробудили ее к этой возможности. Как сказала сама Мэрилин: «Это был ее прощальный подарок. Я осознала, что не должна попусту тратить свою жизнь, как это сделала она. Из любви к своей матери, к жизни я решила относиться к себе с большей благоже-

лательностью и добротой». Каждый из нас может сделать такой же выбор.

Мы начинаем практику радикального принятия с наших собственных страхов и ран и обнаруживаем, что наше сочувствие становится все шире. Если относимся к себе с сочувствием, то обретаем свободу любить этот мир. Это благословение радикального принятия: когда мы избавляемся от страдания, которое приносит ощущение «со мной что-то не так», тогда начинаем доверять тому, кто мы действительно есть, и свободно и наиболее полно выражаем себя.

Мое искреннее желание состоит в том, чтобы учения, предложенные в этой книге, послужили нашему пробуждению. Пусть каждый из нас откроет чистое осознание и любовь — нашу подлинную природу. Пусть наше любящее осознание включает в себя всех существ.



## ТРАНС НЕПОЛНОЦЕННОСТИ

*Ты пойдешь себе однажды ночью...  
И вдруг поймешь,  
что хотел убежать  
и что ты виновен: не разобрался  
в сложных указаниях, теперь ты  
не участник, ты потерял свою карту  
или у тебя ее просто не было...*

*Уэнделл Берри. Перевод Г. Власова*

**М**ного лет мне снился один и тот же сон, в котором я тщетно пыталась добраться куда-либо. Иногда я бежала вверх на холм, карабкалась по валунам или плыла против течения. Часто в моем сне близкий человек оказывался в беде, или вот-вот должно было произойти что-то плохое. Мой ум лихорадочно работал, однако тело было тяжелым и обессиленным. Я двигалась как будто сквозь патоку. Я знала, что должна решить проблему, но как бы ни старалась, не могла попасть туда, куда нужно. Совершенно одна под гнетом страха неудачи я не могла выбраться из этого безнадежного положения. Больше для меня в мире ничего не существовало.

Этот сон передает суть транса неполноценности. Там мы часто действуем как главные герои в уже написанной драме, обречены реагировать на обстоятельства определенным образом. Мы не осознаем, что существуют другие варианты и есть выбор. Когда находимся в трансе и заключены в ловушку историй и страхов, в результате которых терпим неудачу, мы оказываемся примерно в таком же состоянии: наяву проживаем сон, который полностью определяет и ограничивает наше восприятие жизни. Весь остальной мир — декорации, в которых мы пытаемся добраться куда-то, стать лучшим человеком, достичь чего-то, избежать ошибок. Как и во сне, мы принимаем свои истории за правду — очевидную реальность, — и они поглощают большую часть нашего внимания. Когда мы обедаем или едем домой с работы, разговариваем с родителями или читаем детям книгу на ночь, мы продолжаем мысленно проигрывать свои тревоги и планы. Характерная черта транса — это убеждение, что как бы сильно мы ни старались, мы никогда не сможем оправдать ожиданий.

Чувство неполноценности идет рука об руку с ощущением того, что мы изолированы от других людей и от жизни. Если в нас есть изъян, как мы можем быть частью сообщества, быть «своими»? Это порочный круг: чем сильнее наше чувство неполноценности, тем острее мы ощущаем свою изолированность и уязвимость. В основе этого — первобытный страх, который говорит нам, что с жизнью что-то не так, должно произойти плохое. Наша реакция на это — чувство вины, даже ненависти по отношению к тому, что мы считаем источником проблемы — то есть нас самих, других, самой жизни. Но даже

когда мы направляем свое отторжение наружу, глубоко внутри мы чувствуем себя уязвимыми.

Из нашего чувства неполноценности и чужеродности по отношению к другим произрастают различные формы страдания. Для одних наиболее явное проявление такого страдания — это зависимое поведение: от алкоголя, еды или наркотиков; от отношений, от конкретного человека или людей, которые дают им чувство, что они полноценны и жизнь стоит того, чтобы жить. Другие достигают чувства своей значимости через часы изматывающей работы. Это та форма зависимости, которая часто восхваляется в нашей культуре — создать внешних врагов и находиться в состоянии постоянной войны с окружающим миром.

### **Мы не осознаем, что существуют другие варианты и есть выбор.**

Из-за убеждения, что мы неполноценны и несостоятельны, трудно поверить, что нас действительно любят. Многие живут со скрытой депрессией или отчаянием; мы не верим, что когда-нибудь сможем почувствовать себя близким с другими. Мы боимся, что если они поймут, что мы скучные или глупые, эгоистичные или ненадежные, то отвергнут нас. Если недостаточно привлекательны, то, возможно, у нас никогда не будет близких романтических отношений. Мы жаждем обрести себя, почувствовать себя как дома с собой и другими, чтобы нас принимали. Но транс неполноценности не дает нам ощутить сладость чувства принадлежности.

Транс неполноценности усиливается, когда мы сталкиваемся с трудностями и жизнь выходит из-под контроля. Мы можем решить, что наши физические болезни или эмоциональная подавленность — наша собственная вина, результат плохих генов или недостатка дисциплины и силы воли. Приходим к выводу, что потеря работы или болезненный развод — результат наших недостатков. Если бы мы только справились лучше или были другими, то все было бы хорошо. И хотя мы можем переложить вину на кого-то другого, все равно мы негласно виним себя за то, что вообще оказались в такой ситуации.

Даже если с нами все в порядке, но кто-то близкий нам испытывает страдания или боль, например наш партнер или ребенок, мы считаем это дополнительным доказательством нашей несостоятельности. У одной женщины, с которой я работала как психотерапевт, был тринадцатилетний сын с синдромом дефицита внимания. Она испробовала все, что могла — врачи, диеты, иглоукалывание, наркотики, любовь. И все равно он не успевает в школе, чувствует себя социально изолированным, неудачником, и из-за боли и раздражения у него часто случаются вспышки гнева. Несмотря на ее любящие усилия, она живет с мучительным ощущением того, что недостаточно делает для сына и должна стараться лучше.

Транс неполноценности также может принимать обратную форму. Когда я рассказала хорошей подруге, что пишу книгу о чувстве неполноценности и о том, насколько оно всепроникающе, она не согласилась со мной. Она сказала, что для нее главный вызов — это не вина, а гордость. Эта женщина, успешный писатель и учитель,