

УДК 159.9
ББК 88.52
Б87

Tara Brach
RADICAL COMPASSION:
Learning to Love Yourself and Your World with the Practice of RAIN

Copyright © 2020 by Tara Brach
First published in 2020 by Viking, a division of Penguin Random House,
This edition is published by arrangement with Anne Edelstein Literary Agency LLC
с/о Aevitas Creative Management LLC and The Van Lear Agency

Брах, Тара.
Б87 **Радикальное сострадание. Как преобразовать страх в силу. Практика четырех шагов / Тара Брач ; [перевод с английского А. Мелиховой]. — Москва : Эксмо, 2020. — 336 с. — (Mindfulness/ Осознанность).**

ISBN 978-5-04-109000-5

Новая книга Тары Брач посвящена практике четырех шагов, призванной поддержать в трудные времена. Этот доступный любому человеку метод разработан автором на основе древней мудрости и современных научных открытий о мозге. Цель практики — помочь людям справиться со страхом, травмой, неприятием себя, болезненными отношениями, зависимостями и шаг за шагом открыть в себе источник любви, сострадания и глубокой мудрости.

Каждый шаг практики — распознавание, принятие, исследование, забота — сопровождается конкретной медитацией и проиллюстрирован историями из жизни автора и ее клиентов.

Тара Брач — психотерапевт с 20-летним стажем и всемирно известный учитель медитации. Ее книга «Радикальное принятие» уже 15 лет остается международным бестселлером.

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-109000-5

© Мелихова А., перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Мии и всем детям наших детей.

Пусть ваши чистые сердца исцелят наш мир

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие. К исцелению приводит любовь к себе.....	7
---	---

ЧАСТЬ 1. КАК ИСЦЕЛЯЕТ ВНИМАНИЕ 15

Глава 1. Практика четырех шагов создает просвет.....	17
---	----

Глава 2. Практика четырех шагов говорит жизни «да».....	36
--	----

Глава 3. Практика четырех шагов раскрывает ваше подлинное «я».....	57
---	----

ЧАСТЬ II. ПРАКТИКА ЧЕТЫРЕХ ШАГОВ И ВНУТРЕННЯЯ ЖИЗНЬ..... 81

Глава 4. Избавление от негативных представлений о себе.....	83
--	----

Глава 5. Освобождение от стыда.....	106
-------------------------------------	-----

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 6. Ослабляя хватку страха..... 127

Глава 7. Откройте свои
сокровенные стремления..... 159

ЧАСТЬ III. ОТНОШЕНИЯ И ПРАКТИКА ЧЕТЫРЕХ ШАГОВ..... 189

Глава 8. Прощение и практика четырех шагов..... 191

Глава 9. Видим изначально хорошую природу..... 229

Глава 10. Сострадание и практика
четырех шагов 265

Глава 11. Четыре памятования:
жить с пробужденным сердцем 302

Приложение 1. Эволюция практики
четырех шагов 324

Приложение 2. Практика четырех шагов
с партнером 327

Благодарности 332

*Круги моей жизни все выше и шире
над каждой вещью земной.
Замкну ли последний круг в этом мире,
не знаю: попытка за мной.*

РАЙНЕР МАРИЯ РИЛЬКЕ
(перевод В. Куприянова)

ПРЕДИСЛОВИЕ

К ИСЦЕЛЕНИЮ ПРИВОДИТ ЛЮБОВЬ К СЕБЕ

Как-то давно я прочитала трогательную статью о работнике хосписа, который заботился о людях в последние дни их жизни. Умиравшие делились с ним своими самыми сокровенными мыслями, и, по его словам, самое большое их сожаление можно выразить так: «Жаль, что у меня не хватило мужества жить настоящей жизнью». Эта фраза врезалась мне в память.

И я стала спрашивать себя: «Что это значит — жить настоящей жизнью? Значит ли это, что ты живешь в согласии со своим сердцем? Живу ли я настоящей жизнью — сегодня? Прямо сейчас?» Пару месяцев спустя я стала задавать эти же вопросы своим ученикам, которых обучала медитации.

И обнаружила, что это сожаление, которое высказывают умирающие, верно и для многих из нас, живущих. Мои ученики сказали, что быть собой и жить настоящей жизнью — значит быть любящим и осознанным.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Они говорили про честность, служение другим, служение миру, про способность выражать себя в творчестве, верить в себя и заниматься любимым делом. А также про готовность преодолеть неуверенность в себе и восстановить разрушенные отношения.

Но также большинство сокрушались, что практически каждый день забывают про эти устремления: раз за разом попадают в ловушку эмоциональных реакций — осуждая или жалея себя, обвиняя других, поступая эгоистично, живя на автопилоте. Как сказал один из них: «Каждый день я сталкиваюсь с пропастью между тем, что возможно, и тем, как я на самом деле живу. И из-за этого я постоянно чувствую себя неудачником».

Мне хорошо знакомо это чувство поражения. В течение многих лет меня угнетал этот «транс неполноценности», из-за него я чувствовала себя несостоятельным другом и дочерью, партнером и родителем. Из-за него сомневалась, что способна быть учителем и психотерапевтом. И когда я столкнулась с серьезной болезнью, это чувство неполноценности запустило процесс самобичевания: «За что мне эта болезнь? Что я сделала не так?»

В то же время это страдание — чувство неполноценности и отдаленности от других — стало благодатной почвой для пробуждения. Оно привело меня на духовный

К ИСЦЕЛЕНИЮ ПРИВОДИТ ЛЮБОВЬ К СЕБЕ

путь и познакомило с очень ценными практиками. И когда я застреваю в болезненных эмоциях, во мне вновь рождается понимание, которое серьезно изменило мою жизнь: я должна полюбить себя, чтобы исцелиться. Единственный путь, который приведет меня домой, — это путь сострадания к себе.

Неважно, попала ли я в ловушку гнева, страха неудачи, сомнений в себе или одиночества. Неважно, сталкиваюсь ли с физическими проблемами или что-то угрожает моему благополучию. У исцеляющего средства всегда один и тот же вкус: заботы, сострадания или прощения. Я говорю себе: *«Пожалуйста, будь добрее»*. Это обращение к любящей внимательности — ключ к тому, чтобы жить настоящей жизнью.

«Радикальное сострадание» означает, что вы открываете свое сердце уязвимости и ранимости этой жизни. Что обладаете мужеством любить себя, друг друга и мир. Радикальное сострадание коренится во внимательном присутствии и проявляется через заботу обо всех существах.

Представьте, что осознание — это птица, и только когда два ее крыла раскрыты полностью, во всей своей красоте, она может летать и быть свободной. Эти крылья — внимательность и сострадание.

Я хочу поделиться с вами практикой, расправляющей крылья внимательности и сострадания, когда мы

ПРЕДИСЛОВИЕ

особенно в этом нуждаемся. Она помогает освободиться от болезненных убеждений и эмоций, которые не дают нам жить настоящей жизнью. Эта практика состоит из *четырех шагов*: *распознавание, принятие, исследование и забота*. Работа с этими шагами дала мне — и может дать вам — исцеление и свободу от эмоциональной боли.

Как вы увидите, эти шаги легко запомнить, и они могут стать вашим страховочным тросом в те моменты, когда вы подавлены, испуганы, запутаны или сдались на волю эмоций. Эти шаги, когда вы их проходите снова и снова, формируют внутреннюю стойкость и доверие в вашу собственную мудрость и пробужденное сердце. Они помогут вам реагировать на ситуации жизни так, что это будет выражать вашу подлинную, изначально хорошую природу. Таков дар этой практики: полное раскрытие вашего потенциала.

Практику *четырех шагов* разработала буддийский учитель медитации Мишель МакДональд в 1980-х годах, и с тех пор ее использовали и по-разному адаптировали многие учителя осознанности. За последние пятнадцать лет я сформировала свой собственный подход, добавив последний шаг (*забота*), который непосредственно пробуждает сострадание к себе. Благодаря этому важному акценту практика *четырех шагов* развивает силу идущих рука об руку внимательности и искренней доброты — двух крыльев осознания.

К ИСЦЕЛЕНИЮ ПРИВОДИТ ЛЮБОВЬ К СЕБЕ

Я поделилась своей версией со множеством учеников и получила невероятный отклик. Люди со всего света признают, что практика *четырёх шагов* привнесла внимательное, заботливое присутствие в путаницу их повседневной жизни. Она раскрыла их способность к близости, освободила от зависимостей, придала силы для взаимодействия с миром, поддержала в трудные времена. По словам моих учеников, они наконец-то научились относиться к себе с состраданием и направлять такое же сострадание на других. И еще они говорят о даре внутренней свободы, о возможности выйти за пределы любых историй о «я» и узнать свою настоящую природу.

Эта книга поможет вам развить способность к радикальному состраданию. Вы научитесь *четырем шагам* через последовательность историй, прямых наставлений и тем для размышлений. Вы увидите, как открытия нейробиологов объясняют глубокое и непреходящее воздействие этой практики. Вы также услышите ответы на вопросы, которые задают мне ученики, и узнаете, как адаптировать практику под свои нужды. Но прежде чем мы начнем наше путешествие, предлагаю вам ознакомиться с кратким обзором книги.

Часть 1 – это обзор каждого шага. Я приведу примеры, которые позволят вам сразу же приступить к работе. Даже несколько минут практики смогут

ПРЕДИСЛОВИЕ

вытащить вас из состояния транса и помогут с большей внимательностью относиться к себе и другим. Применяя *четыре шага*, мы также постепенно избавимся от привычки отвергать жизнь и взглянем на истинный потенциал своего пробужденного сердца.

Часть 2 научит вас применять эту практику к своей внутренней жизни. В этих главах, опираясь на ситуации, которые мы прорабатывали с учениками, я описываю, как можно усовершенствовать и использовать *четыре шага* в самых разных ситуациях: от работы с чувством стыда и избавления от страха до раскрытия ваших самых сокровенных устремлений. В этой части также представлены конкретные методы, которые помогут вам обрести и развить внутреннюю силу.

Часть 3 посвящена отношениям. В этих главах описаны практики, которые пробуждают способность к прощению, помогают заглянуть под маски «ненастоящих других» и мудро справляться с конфликтами и всевозможными предубеждениями. Со временем ваша внимательность и доброта начнут включать в себя всех, о ком вы думаете, всех, с кем соприкасаетесь. Вы раскроете для себя благословение радикального сострадания, безусловной любви.

Я видела собственными глазами, как множество людей исцелились благодаря практике *четырёх шагов*

К ИСЦЕЛЕНИЮ ПРИВОДИТ ЛЮБОВЬ К СЕБЕ

и радикальному состраданию. Я не устаю поражаться тому, как она развивает веру в нашу собственную изначально хорошую природу и помогает распознать и поверить, что тот же свет сияет во всех существах. Многочисленные примеры моих учеников, друзей и членов семьи, которые смогли раскрыть свое безграничное осознание, это благоговение перед жизнью, питают мою веру в потенциал всех людей.

И это также дает мне надежду в отношении всего мира. С точки зрения эволюции, развитие нашего мозга соотносится с растущей способностью к самоосознанию, рациональному мышлению, эмпатии, состраданию и внимательности. Безусловно, собственные нам страхи и цепляние в сочетании с нашими когнитивными способностями делают из нас самую большую угрозу как для нас самих, так и для других видов. Но наша эволюция еще не закончена. У нас есть инструменты, благодаря которым мы можем пробудить в себе внимательность и сострадание и научиться взаимодействовать с другими с мудростью и любовью.

Ваша приверженность пробуждению своего сердца — важная составляющая исцеления нашего драгоценного мира. Все глобальные проявления страдания — насилие, подавление меньшинств, безудержное потребление, — все это возникает из-за страха и коренится в чувстве отделенности и обособленности от других.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Радикальное сострадание выражает истину о нашей взаимозависимости и общности. Жить настоящей жизнью, в конечном счете, — значит идти по общему пути исцеления и свободы, разделяя стремление к гармоничному миру, наполненному любовью. Пожалуйста, помните и верьте тому, что мы идем по этому пути пробуждения вместе. Да обретете вы подлинное счастье и свободу на пути.

*С любовью,
Тара*

ЧАСТЬ 1

КАК ИСЦЕЛЯЕТ
ВНИМАНИЕ

