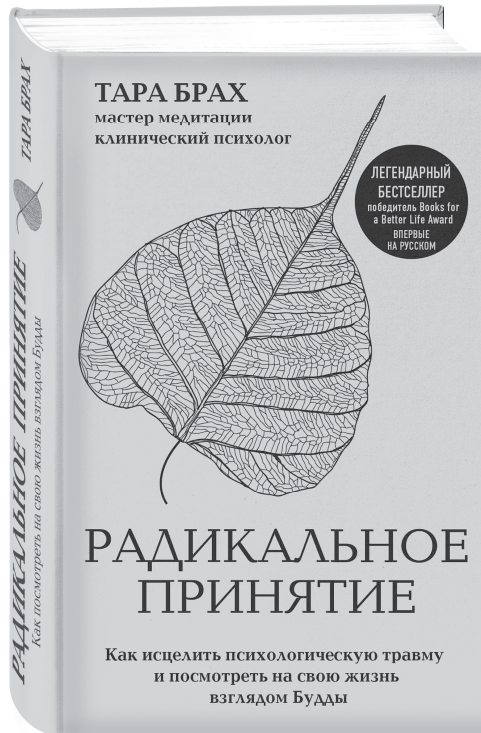


Чувство «со мной что-то не так» – именно то, что мешает многим западным людям жить полноценной жизнью, говорит автор этого бестселлера, психотерапевт с двадцатилетним стажем и мастер буддийской медитации Тара Брах. Она называет это состояние неприятия себя, страха и чувства отделенности от других «трансом неполноценности».



«Мы сможем жить полноценной жизнью только тогда, когда прекратим воевать сами с собой», говорит Брах. В этой книге рассказывается, как преобразовать негативные чувства в гармонию и радость. Автор основывается на личном опыте, историях из жизни своих клиентов, научных данных и проверенной веками буддийской мудрости.

П Е М А Ч О Д Р О Н

— всемирноизвестный мастер медитации, автор бестселлеров —

КОГДА
ВСЕ
РУШИТСЯ

Сердечный совет в трудные времена



МОСКВА
2022

УДК 24
ББК 86.33
Ч-75

Pema Chodron

When Things Fall Apart: Heart Advice for Difficult Times

© 1997 by Pema Chodron

Afterword to the 20th Anniversary Edition © 2016 by Pema Chodron

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

Чодрон, Пема.

Ч-75 Когда все рушится / Пема Чодрон ; [пер. с англ. А.А. Мелиховой]. — Москва : Эксмо, 2022. — 224 с. — (Великие учителя современности).

ISBN 978-5-04-095863-4

Как жить во времена, когда вся жизнь рушится, и как совладать с душевной болью, рассказывает в своем бестселлере буддийская монахиня, американка Пема Чодрон.

Основываясь на поучениях своих учителей — легендарных мастеров медитации и практиков тибетского буддизма, — автор дает конкретные рекомендации, способные помочь в самые трудные моменты жизни.

До монашества Пема Чодрон жила довольно обычной жизнью: работала учительницей в школе, дважды выходила замуж, родила троих детей. В своих книгах она упоминает, что именно трудности в личных отношениях помогли ей найти ответы на глубинные внутренние вопросы и изменить себя.

УДК 24
ББК 86.33

© Мелихова А.А., перевод на русский язык, 2018
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2022

ISBN 978-5-04-095863-4

*Сакъону Минаму с преданностью,
любовью и благодарностью*

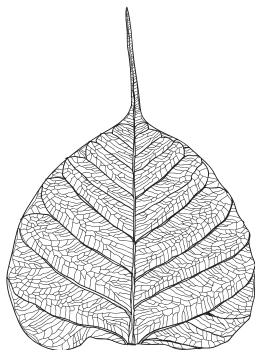
СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	9
Глава 1. Близкое знакомство со страхом	13
Глава 2. Когда все рушится	21
Глава 3. Настоящий момент — совершенный учитель	27
Глава 4. Примите все как есть	37
Глава 5. Никогда не поздно	47
Глава 6. Непричинение вреда	57
Глава 7. Безысходность и смерть	65
Глава 8. Восемь мирских дхарм	75
Глава 9. Шесть видов одинокчества	85
Глава 10. Любознательность	95
Глава 11. Неагрессивность и четыре мары	103
Глава 12. Взросление	113
Глава 13. Расширяя круги сострадания	119

Глава 14. Любовь, которая не умирает	129
Глава 15. Наперекор привычкам	139
Глава 16. Служители мира	145
Глава 17. Мнения	159
Глава 18. Тайные устные наставления	167
Глава 19. Три метода работы с хаосом	175
Глава 20. Иллюзия отсутствия выбора	185
Глава 21. Поворачивая вспять колесо сансары	199
Глава 22. Путь есть цель	207
Послесловие к юбилейному изданию	213
Благодарности	217
Библиография	219
Источники информации	221



ВСТУПЛЕНИЕ



В 1995 году я ушла в продолжительный отпуск. Целый год я ничего не делала. Это был самый вдохновляющий период в моей жизни, и он очень способствовал моему духовному развитию. По сути, все, что я делала, — это расслаблялась. Я много читала, гуляла и спала. Я готовила и ела, медитировала и писала. У меня не было никакого расписания, никаких задач, никаких «обязательных дел». Я многое поняла для себя в этот период, наполненный свободой. Я очень медленно разбирала две коробки неотредактированных записей лекций, которые давала с 1987 по 1994 год. В них не было связующей темы, в отличие от лекций о датуре, которые легли в основу «Мудрости отказа от бегства» («*The Wisdom of No Escape*»), или лекций по лоджонгу, которые составили книгу «Начни прямо сейчас» («*Start Where You Are*»). Время от времени я просматривала несколько расшифровок. Материал был неоднородным: что-то казалось слишком заумным, что-то — восхитительным. Я испытывала одновременно интерес и смущение, перечитывая свои слова. Постепенно я заметила, что не важно, какую тему я выбирала для лекции, в какой стране находилась в тот момент или в каком году это происходило, я без конца говорила об одном и том же:

о невероятной важности *майтри* (любящей доброте по отношению к себе) и пробуждении бесстрашного сострадательного отношения к собственной боли и боли других. Мне казалось, что в каждой лекции я утверждала: мы можем ступить на незнакомую территорию и расслабиться, приняв неопределенность своей ситуации. Другая важная тема, к которой я все время возвращалась, — растворение двойственного восприятия, уход от деления на «мы» и «они», «то» и «это», «плохой» и «хороший». Мой учитель Чогьям Трунгпа говорил об этом так: «Опирайся на острые углы». Я поняла, что все эти семь лет я просто пыталась усвоить сама и передать другим важные и дерзкие советы, которые Трунгпа Ринпоче давал своим ученикам.

Изучая свои записи, я все отчетливее понимала: мне предстоит еще долгий путь, прежде чем я в полной мере смогу оценить то, чему меня учили. Но я также видела, что, применяя советы Ринпоче на практике и пытаюсь поделиться этим опытом с другими, я обрела устойчивое счастье и удовлетворенность, которых не знала раньше. Становилось смешно от осознания правдивости моих же слов: стоит только подружиться со своими демонами и принять свои слабости, как жизнь наполнится радостью и легкостью.

Примерно через полгода мой редактор Эмили Хилберн Селл спросила, нет ли у меня записей лекций, которые могли бы лечь в основу третьей книги. Я отправила ей коробки с теми записями, что у меня были. Она прочитала расшифровки и, исполнившись воодушевления, сказала в издательстве Shambhala Publications: «У нас будет еще одна книга».

Следующие полгода Эмили работала с материалом: отбирала, удаляла, правила. А я работала над каждой следующей главой в свое удовольствие. Я полностью погрузилась в эти лекции, делая перерыв

В С Т У П Л Е Н И Е

лишь на то, чтобы посмотреть на океан или погулять по холмам. Однажды Ринпоче дал мне совет: «Расслабься и пиши». Годы спустя я наконец смогла им воспользоваться.

Эта книга — результат моего ничегонеделания в течение года и сотрудничества с Эмили.

Пусть эта книга вдохновит вас сделать первые шаги к обретению гармонии, и вы примите близко к сердцу эти учения о честности, доброте и храбрости. Если ваша жизнь хаотична и полна стрессов, вы найдете в этой книге много полезных советов. Если вы страдаете от утраты или испытываете беспокойство, то эти учения для вас. Главный их смысл в том, что нам всем нужно помнить о важности умения принимать все, что возникает, и превращать все, с чем мы сталкиваемся, в путь к просветлению.

Применяя эти наставления на практике, мы присоединяемся к длинной линии учителей и учеников, которые использовали дхарму, или учение Будды, для работы со взлетами и падениями в повседневной жизни. Мы, как до этого они, способны подружиться со своим эго и раскрыть в себе изначальную мудрость.

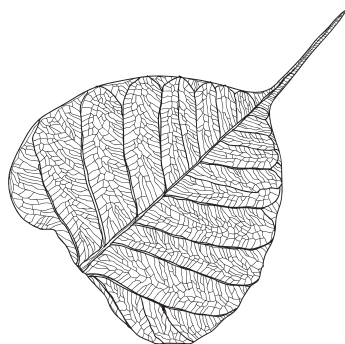
Я благодарю Видьядхару, достопочтенного Чогьяма Трунгу Ринпоче за то, что он посвятил свою жизнь дхарме и с такой готовностью передавал ее суть западным людям. Пусть вдохновение, полученное мной, охватит и вас. Пусть мы, подобно ему, станем на путь бодхисаттвы и всегда будем помнить его слова: «Хаос — это очень хорошие новости».

*Пема Чодрон,
монастырь Гампо, Плэзант Бей, Новая Шотландия, 1996*



Г Л А В А 1

БЛИЗКОЕ ЗНАКОМСТВО СО СТРАХОМ



Страх возникает как естественная реакция, когда мы приближаемся к истине.

Духовные поиски можно уподобить путешествию в утлой лодке через океан в надежде открыть неизведанные земли. Вместе с искренней практикой приходит вдохновение, но рано или поздно мы также сталкиваемся и со страхом. Ведь мы знаем только то, что, достигнув горизонта, окажемся на краю мира. Как и всех первооткрывателей, нас тянет узнать, что же ждет нас там, но мы не уверены, что нам хватит мужества встретиться с этим лицом к лицу.

Если нас заинтересовал буддизм и мы решили выяснить, что он может нам предложить, то вскоре мы узнаем, что существуют разные

подходы к практике. Выбирая медитацию прозрения, мы начинаем с внимательности, с того, что полностью осознаем все свои действия и слова. В практике дзен мы получаем учения о пустотности и стараемся соединиться с открытой, безграничной ясностью ума. Учения ваджраяны знакомят нас с тем, как работать с энергиями любых ситуаций, воспринимая все, что возникает, как просветленную энергию. Можно использовать любой из этих подходов, но если мы хотим проникнуть глубже и практиковать без колебаний, то неизбежно в какой-то момент столкнемся со страхом.

Страх знаком каждому существу. Даже крошечное насекомое испытывает страх. Когда мы опускаем руки в воду рядом с мягкими, раскрытыми морскими анемонами, они закрываются. Это спонтанная реакция всех существ. Совершенно нормально, что мы испытываем страх, когда сталкиваемся с неизвестным. Страх — часть жизни, он свойственен всем существам. Такова наша реакция на возможность одиночества, смерти или отсутствия опоры в жизни. Страх возникает как естественная реакция, когда мы приближаемся к истине.

Если мы решимся быть здесь и сейчас, наша жизнь заиграет новыми красками.

Во время одного из длительных ретритов на меня снизошло озарение: мы не можем одновременно быть в настоящем и отвлекаться на свои мысли! Я знаю, это кажется очевидным, но, когда вы сами откроете это для себя, ваша жизнь изменится. Непостоянство проявляется особенно отчетливо в настоящем моменте. То же касается сострадания, изумления и мужества. И страха. На самом деле любой, кто стоит на краю неизведанного, полностью погруженный в настоящее и лишенный точки отсчета, переживает своего

рода состояние невесомости. В этот момент наше понимание становится глубже, мы обнаруживаем, что пребывание в настоящем моменте — довольно уязвимое состояние и что оно может быть одновременно и пугающим, и мягким.

Когда мы отправляемся в духовное путешествие, мы тащим с собой багаж всевозможных представлений и ожиданий. Мы ищем ответы, желая утолить голод, который испытываем уже очень давно. Но последнее, чего нам хотелось бы, — знакомиться со своими внутренними демонами еще ближе. Конечно, люди пытаются нас предупредить. Помню, когда первый раз получила наставления по медитации, женщина, объяснявшая мне практику, сказала: «Пожалуйста, не думай, что медитация спасет тебя от раздражения». Но все предостережения мира не способны нас убедить. Они, скорее, толкают нас на путь.

Речь идет о том, чтобы узнать страх, познакомиться с ним поближе, посмотреть ему прямо в глаза. Мы делаем это не для того, чтобы решить свои проблемы, а чтобы научиться совершенно по-новому видеть, слышать, ощущать вкус и запах, мыслить. Но стоит нам начать, и мы все время будем вынуждены проявлять смирение. У нас не останется поводов для надменности, которая возникает, когда мы следуем каким-нибудь идеалам. Наша готовность сделать следующий шаг будет отсекал ее. Те открытия, которые мы сделаем благодаря практике, не имеют ничего общего с верой во что-либо. Скорее, они связаны с готовностью умирать, готовностью все время умирать.

И наставления по осознанности, и учения о пустотности или работе с энергиями говорят об одном: пребывание в настоящем моменте пригвождает нас к той точке во времени и пространстве,

в которой мы находимся. Когда мы останавливаемся и не предпринимаем никаких действий, тогда мы встречаемся со своим сердцем. Как красноречиво сказал один из моих учеников: «Природа будды хитро маскируется под страх и пинком заставляет нас быть открытыми и восприимчивыми».

Однажды я была на лекции, на которой ведущий рассказывал о своем духовном опыте, приобретенном в 1960-х годах в Индии. Этот человек был полон решимости избавиться от своих негативных эмоций. Он боролся с гневом и похотью, с ленью и гордостью. Но больше всего ему хотелось избавиться от страха. Его учитель медитации все повторял этому человеку: «Перестань бороться», но для него эти слова были лишь очередным способом объяснения того, как преодолевать препятствия.

В конце концов учитель отправил его медитировать в крошечную хижину у подножья гор. Человек закрыл дверь и приступил к практике, а когда стало темно, зажег три маленькие свечи. Около полуночи он услышал какой-то звук в углу комнаты и в полумраке увидел огромную змею. Ему показалось, что это была королевская кобра. Она находилась прямо перед ним, раскачиваясь из стороны в сторону. Мужчина не спал всю ночь, не сводя глаз со змеи. Его парализовало от страха. В тот момент существовали только змея, он сам и его страх.

Незадолго до рассвета последняя свеча догорела, и этот человек заплакал. Он плакал не от отчаяния, а от нежности. Он чувствовал стремления всех животных и людей на земле; он понимал их одиночество и их борьбу. Вся его медитация была не что иное, как лишь обособление и борьба. Он по-настоящему, всем сердцем принял то, что злился, завидовал, сопротивлялся, боролся и был испуган.