

ПЕМА ЧОДРОН

Буддийская монахиня, всемирно известный мастер медитации

ДОРОГА К БЕССТРАШИЮ

Как стать храбрым
в трудные времена



МОСКВА
2023

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 Дорога к бесстрашию. Как стать храбрым в трудные времена / Пема Чодрон ; [перевод с английского]. — Москва : Эксмо, 2023. — 192 с. — (Великие учителя современности).

ISBN 978-5-04-241736-8

**НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ
СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ
АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ
НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЁТ
УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.**

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 978-5-04-241736-8

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

*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 нежилась на солнце, а я шла мимо ее дома, чувствуя себя никому не нужной и несчастной, и пинала все, что попадалось под ноги. Засмеявшись, она сказала мне: «Милая, не позволяй жизни ожесточить твое сердце».

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

Если бы мы спросили Будду, что такое бодхичитта, то, пожалуй, 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