

УДК 24
ББК 86.35
Ч-75

Pema Chodron

Welcoming the Unwelcome: Wholehearted Living in a Brokenhearted World

© 2019 by the Pema Chodron Foundation

Excerpts from Fail, Fail Again, Fail Better © 2015 by Pema Chodron
are used with permission of the publisher, Sounds True, Inc.

«Basic Sitting Meditation» originally appeared in Start Where You Are:
A Guide to Compassionate Living, © 1994 by Pema Chodron, published
by Shambhala Publications. «Tonglen Practice» is adapted from When
Things Fall Apart: Heart Advice for Difficult Times, 1997 by Pema Chodron,
published by Shambhala Publications. All rights reserved.

Публикуется по соглашению с Shambhala Publications, Inc при содей-
ствии Агентства Александра Корженевского (Россия)

Чодрон, Пема.

Ч-75 Приветствуя трудности. Как жить полноценной жиз-
нью в несовершенном мире / Пема Чодрон ; [перевод с
английского А. Мелиховой]. — Москва : Эксмо, 2020. —
192 с. — (Великие учителя современности).

ISBN 978-5-04-109003-6

Книга знаменитой буддийской монахини Пемы Чодрон по-
священа тому, как не бежать от трудностей, которые ставит пе-
ред нами жизнь, а использовать их для собственного развития.
В конце книги приведены буддийские практики, которые может
использовать каждый.

Книги Пемы Чодрон «Когда все рушится», «Там, где страшно» много лет являются бестселлерами на Западе.

**УДК 24
ББК 86.35**

ISBN 978-5-04-109003-6

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

*Посвящаю эту книгу
Кхенчену Трангу Ринпоче
с любовью, преданностью и благодарностью за его
поддержку и доброту
на протяжении стольких лет.*

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 1. Начни с раненого сердца	6
Глава 2. А стоит ли?	17
Глава 3. Не противопоставляйте себя другим	27
Глава 4. Искусство поражения	38
Глава 5. Путь не-отвергания.....	43
Глава 6. Так, как есть.....	52
Глава 7. Как не опускать руки.....	58
Глава 8. Выйти из зоны комфорта.....	69
Глава 9. Исходите из общности человеческой природы.....	79
Глава 10. Как вы обозначаете явления, такими они и предстают.....	87
Глава 11. Практика открытого осознания.....	96
Глава 12. Жизнь меняется в одно мгновение	103
Глава 13. Холодная пустотность	113
Глава 14. Переживание настоящего момента	118
Глава 15. Рождение и смерть в каждом мгновении	126
Глава 16. Представьте жизнь без эго	132

— Содержание —

Глава 17. Наша мудрость меняет мир.....	139
Глава 18. Приветствуя трудности с юмором.....	146
Глава 19. Учимся у своих учителей.....	152
Глава 20. Миссия невыполнима	164
<i>Практики для принятия трудностей.....</i>	<i>175</i>
Простая сидячая медитация	175
Практика тонглен.....	177
Найди. Прими. Отпусти. Пребывай.....	185
<i>Благодарности.....</i>	<i>189</i>
<i>Об авторе.....</i>	<i>190</i>

НАЧНИ С РАНЕНОГО СЕРДЦА

Наша цель — полностью пробудить сердце и ум, не только ради собственного благополучия, но и для того, чтобы принести пользу, утешение и мудрость другим существам. Разве может быть мотивация, превосходящая эту?

Когда вы начинаете интересоваться духовными учениями, очень важно осознавать свои истинные намерения. Спросите себя: «Зачем я сейчас читаю эту книгу со странным названием „Приветствуя трудности“?» Вы думаете, что найдете в ней подсказки, которые помогут вам справиться с надвигающимися трудными временами? Читаете ее, чтобы понять самого себя? Надеетесь, что благодаря этой книге преодолете эмоциональные или умственные шаблоны, которые мешают вашему благополучию? Или просто вам ее кто-то дал с восторженными отзывами, и вы не хотите расстраивать этого человека, отложив книгу в сторону?

Ваша мотивация может включать все вышеперечисленное, и все это хорошие причины (даже последняя) для того, чтобы прочитать эту или любую другую книгу. Но в традиции буддизма махаяны, к которой принадлежу я, при изучении

Начни с раненого сердца

духовных практик сперва необходимо зародить более сильную мотивацию, известную как *бодхичитта*. На санскрите *бодхи* значит «пробужденный», а *читта* переводится как «сердце» или «ум». Наша цель — полностью пробудить свое сердце и ум, не только ради собственного благополучия, но и для того, чтобы принести пользу, утешение и мудрость другим существам. Разве может быть мотивация, превосходящая эту?

Будда учил, что все мы — добрые и любящие. И в силу этой изначальной доброты мы хотим помогать другим, особенно тем, кто нам близок, и тем, кто больше всего в этом нуждается. Мы остро осознаем, что нужны другим, нужны обществу и планете, особенно сейчас. Нам хочется сделать все возможное, чтобы облегчить страх, гнев и болезненное ощущение нестабильности, столь свойственные многим сегодня. Но зачастую, пытаясь помочь, мы обнаруживаем свою собственную запутанность и привычные склонности. Я часто слышу одни и те же истории: «Мне хотелось помогать трудным подросткам, я специально для этого учился и тренировался, и стал социальным работником. Но уже через два дня я возненавидел всех детей! Мне хотелось избавиться от всех этих подростков и найти других, более милых и готовых сотрудничать со мной. И тогда я осознал, что сначала мне надо разобраться с собой».

Бодхичитта, пробужденное сердце, начинается с желания освободиться от всего, что мешает нам помогать другим. Мы стремимся освободиться от заблуждения и привычных шаблонов, которые скрывают нашу изначальную доброту, стать более осознанными в своих реакциях и более решительными. У нас есть понимание, что только разобравшись

с собственными невротами и пагубными привычками, мы сможем помочь этим подросткам, членам своей семьи, нашему сообществу и случайным встречным. Да, мы не избавимся полностью от сильных чувств и острых реакций, но если мы знаем, как работать с этими эмоциями, не попадая в привычную колею, то сможем помочь другим. И даже если мы не можем кардинально изменить жизнь остальных в лучшую сторону, они все равно будут чувствовать нашу поддержку, и это уже само по себе большая помощь.

Бодхичитта начинается с такого устремления, но не ограничивается им. Бодхичитта — это также и обязательство. Мы берем на себя обязательство сделать все возможное, чтобы полностью освободиться от всех видов заблуждений, бессознательных привычек и страдания, потому что именно они не дают нам полностью посвятить себя помощи другим. Если использовать терминологию буддизма, наше абсолютное обязательство — достичь «просветления». По сути, это означает осознать свою истинную природу — открытую, беспристрастную и сострадательную. Мы будем знать это без каких-либо сомнений, и это знание невозможно утратить. В таком состоянии мы будем обладать наивысшей мудростью и навыками, благодаря которым сможем приносить пользу другим и поможем им полностью пробудиться.

Для того чтобы выполнить обязательство бодхичитты, вам потребуется узнать все о собственном сердце и уме. Это огромная работа. Скорее всего, придется прочитать множество книг, прослушать множество учений и посвятить время размышлениям о том, что вы изучаете. Мы также многое узнаем о себе благодаря регулярной практике медитации,

Начни с раненого сердца

и в конце этой книги вы найдете описание простой техники, доступной каждому. И наконец, нам нужно будет проверить свои знания, применив их в ситуациях повседневной жизни. Когда бодхичитта станет основой, на которой строится каждый наш день, тогда все действия обретут смысл и значимость. Наша жизнь станет невероятно богатой и насыщенной. Вот почему так важно как можно чаще вспоминать о бодхичитте.

Иногда прекрасная мотивация бодхичитты возникает легко. Но когда мы тревожимся или озабочены собственными проблемами, когда испытываем неуверенность в себе, настрой бодхичитты кажется нам недостижимым. Как же нам воодушевить свои сердца в такие времена, чтобы зародить мужественное стремление пробудиться ради блага других? Когда наш ум кажется таким ограниченным, как нам сделать его безграничным?

Мой коренной учитель Чогьям Трунгпа научил меня, как можно преобразовать свой ум, и этим способом я пользуюсь до сих пор. Сначала надо подумать о каком-либо пронзительном образе или истории, которая смягчает ваше сердце и заставляет ощутить связь со всеми людьми. Возможно, тому, кто вам действительно небезразличен, недавно диагностировали рак или какое-нибудь неизлечимое заболевание. Или, например, ваш подопечный, у которого были проблемы с алкоголем или наркотиками, сорвался после долгого периода реабилитации. Или, возможно, ваш близкий друг перенес горькую утрату. Быть может, вы видели что-то грустное по дороге в магазин, например конфликт между взрослым и ребенком. Или вы думаете о бездомной женщине, которую постоянно встречаете по пути на работу.



**ЗАРОЖДАЯ БОДХИЧИТТУ,
МЫ БЕРЕМ НА СЕБЯ
ОБЯЗАТЕЛЬСТВО
ПРЕОДОЛЕТЬ ВСЕ,
ЧТО ОМРАЧАЕТ НАШУ
ВРОЖДЕННУЮ МУДРОСТЬ
И ДОБРОСЕРДЕЧИЕ,**



Начни с раненого сердца

Возможно, вас тронуло что-то в новостях — например, история о голодающих или о семье, которую депортировали.

Трунгпа Ринпоче говорил, что зарождение бодхичитты начинается с «раненого сердца». Попытки защитить себя от боли — своей и других — не помогут. Никто не хочет страдать, но большинство из нас, стараясь избежать страдания, только усугубляют его. Отказываясь принять уязвимость всех существ и свою собственную, мы лишаем себя полноты жизни. Наш мир становится маленьким. Когда наша основная цель — обрести комфорт и избежать дискомфорта, у нас возникает ощущение отделенности от других, вплоть до того, что мы начинаем видеть в них угрозу. Мы запираем себя в клетке страха. И когда множество людей и стран используют такой подход, это приводит к глобальным конфликтам, насилию и боли.

Мы прикладываем столько усилий, чтобы защитить свое сердце от боли, но в результате страдаем, снова и снова. Даже понимая, что такая стратегия неэффективна, мы не можем сразу от нее отказаться. Это естественная человеческая склонность. Но зарождая бодхичитту, мы действуем вопреки этой склонности. Вместо того чтобы уклоняться от боли, мы находим в себе мужество прямо взглянуть на самих себя и на мир. Вместо того чтобы бояться, мы готовы принять все грани нашей невыразимо богатой жизни.

С бодхичиттой можно соприкоснуться, просто переживая чувства непосредственно, не погружаясь в мысли или истории о них. Например, если я чувствую себя одинокой, то могу винить себя или представлять, как было бы здорово, если бы у меня кто-то был. Но также я могу просто соприкоснуться

с этим чувством одиночества и обнаружить бодхичитту прямо в своем ранимом сердце. Я могу осознать, что мое одиночество не отлично от одиночества всех остальных. И точно так же переживания из-за того, что меня покинули или несправедливо обвинили в чем-то, могут соединить меня со всеми теми, кто испытывает подобное страдание.

Когда я испытываю смущение, чувствую себя неудачницей, когда мне кажется, что в моей жизни все не так, — во всех этих ощущениях присутствует бодхичитта. Когда я совершила большую ошибку, когда с чем-то не справилась, когда мне кажется, что я всех подвела, — в такие моменты у меня есть возможность соприкоснуться с пробужденным сердцем бодхичитты. Если я действительно соединюсь со своей завистью, гневом, предубеждениями, то смогу понять, как чувствуют себя другие. И тогда стремление пробудиться, чтобы облегчить страдания мира, возникнет само собой.

Есть множество историй о людях, которые через целеустремленную практику раскрыли собственную изначальную доброту и мужество. Некоторые из этих людей — известные религиозные деятели, но о большинстве мало кто знает. Таков, скажем, мой друг Джарвис Мастерс, который вот уже больше тридцати лет сидит в тюрьме в Калифорнии. Но примеры этих людей не всегда вдохновляют нас на то, чтобы идти против течения. Наша уверенность колеблется. И учения настоятельно рекомендуют нам не откусывать больше, чем мы можем прожевать. Но если мы будем постепенно развивать способность принимать свою боль и страдания мира, то в какой-то момент поразимся своему постоянно возрастающему мужеству.

Используя подход «раненого сердца», мы постепенно обретаем силу и навык справляться со все более сложными ситуациями. Тругпа Ринпоче, который обладал невероятной способностью воспринимать страдания других и не отворачиваться от них, часто вспоминал один эпизод из своего детства. Ему тогда было восемь лет, он жил в Тибете, и как-то, стоя на крыше монастыря, видел, как мальчишки забили щенка камнями до смерти. Они были довольно далеко, но он видел ужас собаки и слышал смех детей. Для них это была просто забава. У Ринпоче не было никакой возможности помочь щенку. Всю оставшуюся жизнь ему достаточно было вспомнить этот случай, чтобы в его сердце зародилось сильное желание облегчить страдания всех существ. Воспоминание об этом щенке придавало ощущение неотложности его желанию пробудиться. И это чувство двигало им изо дня в день, не давая попусту тратить свою жизнь.

Большинство из нас так или иначе стараются творить добро. Это естественное проявление нашей изначальной доброты. Но наша положительная мотивация часто смешивается с другими факторами. Так, некоторые люди стараются помогать другим, потому что чувствуют себя плохими. Им хочется хорошо выглядеть в глазах других, и через такие свои усилия они надеются повысить самооценку. Исходя из своего многолетнего опыта проживания в различных сообществах, могу сказать, что часто эти люди выполняют невероятное количество работы. Про них говорят: «Мария работает за шестерых» или «Жаль, что не все такие, как Джордан». Они — те, кого вы хотели бы пополнить в свою команду. Но в то же самое время они не становятся ближе к пробуждению. Пожалуй, у каждого из нас есть такой знакомый, который часто жалуется: «Я даю, даю и даю, но не получаю

в ответ никакой благодарности!» Такое разочарование — знак того, что на глубоком уровне многие вопросы и проблемы не были проработаны.

Некоторые день и ночь работают на благо других, но их основная мотивация — просто быть постоянно занятыми, чтобы избежать собственной боли. Некоторые руководствуются той идеей, что надо быть «хорошим», и это представление они впитали в своей семье или культуре. Другие действуют под влиянием чувства долга или вины. Кто-то поступает хорошо, чтобы не попасть в неприятности. Некоторых вдохновляет маячащая впереди награда — в этой жизни или даже последующих. Другими движут обида, гнев или потребность все контролировать.

Если мы честно посмотрим на самих себя, то, вероятно, увидим, что наше искреннее желание помогать другим сочетается с одним или несколькими такими мотивами. Не стоит винить себя за это, поскольку все эти виды поведения обусловлены нашей врожденной склонностью стремиться к счастью и избегать боли. Но все же они мешают нам соединиться с нашим сердцем и сердцами других людей, и поэтому нам сложно приносить пользу другим на более глубоком уровне.

Мотивация бодхичитты ведет к более серьезным и устойчивым результатам, потому что в ее основе лежит понимание причины страдания. На внешнем уровне существуют безграничные виды страдания, которые мы наблюдаем, о которых слышим и сами переживаем время от времени — жестокость, голод, страх, насилие, которые поражают людей, животных и всю планету. В основе всего этого лежат эмоции,

такие как жадность и агрессия, а они, в свою очередь, возникают из непонимания нашей изначальной доброты. Это неведение — корень всего страдания. Оно — причина всех наших действий, которыми мы причиняем вред себе и другим. Зарождая бодхичитту, мы берем на себя обязательство преодолеть все, что омрачает нашу врожденную мудрость и добросердечие, все, что отсекает нас от естественной способности сочувствовать и помогать другим.

Такое осознание своей подлинной природы не происходит за одну ночь. И даже когда мы начинаем пробуждаться и развиваем способность помогать другим, нам придется принять тот факт, что это не всегда возможно, по крайней мере не сразу. Не оправдываясь и не поддаваясь безразличию, мы должны признать, что таково положение дел. Прямо сейчас, в это мгновение, страдает бесчисленное количество людей и животных, но что мы действительно можем сделать, чтобы исправить это? Если мы стоим на крыше монастыря и видим, как мальчишки забивают собаку камнями до смерти, все, что мы можем в этот момент, это не отворачиваться и позволить происходящей трагедии сделать нашу бодхичитту более глубокой. Затем мы можем постараться узнать, что вообще заставляет людей быть жестокими с животными. Вместо того чтобы воспринимать поведение мальчишек как нечто совершенно нам чуждое, стоит поискать его корни в самих себе. Нет ли жестокости и слепоты, которые стоят за такими поступками, внутри нашего сердца? Так мы можем найти что-то общее между нами и в следующий раз, столкнувшись с подобным поведением, у нас будет основа для более эффективного общения. А когда мы полностью пробудимся к собственной подлинной природе, то обретем гораздо большую способность влиять на других.