

ПЕМА ЧОДРОН

*буддийская монахиня, всемирно известный мастер  
медитации, автор бестселлеров*

**ТАМ,**  
СОВЕТЫ ДЛЯ ХРАБРОСТИ  
**ГДЕ**  
В ТРУДНЫЕ ВРЕМЕНА  
**СТРАШНО**

*«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».*

— Пема Чодрон —



**Пема Чодрон**  
**Там, где страшно**  
Серия «Великие  
учителя современности»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=10433933](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=10433933)*

*Там, где страшно / Пема Чодрон ; [перевод с английского] : Северный*

*Полюс; Москва; 2020*

*ISBN 978-5-04-095872-6*

### **Аннотация**

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.

# Содержание

Пролог	6
Глава 1	8
Глава 2	16
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# Пема Чодрон

## Там, где страшно

*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 Кармае Рангджунгу Ригпе  
Дордже,  
Дилго Кхьенце Ринпоче и  
Чогьяму Трунгпе Ринпоче,  
которые научили меня бесстрашию*

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 (Рос-

сия)

© Мелихова А., перевод на русский язык, 2019

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

# 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 экспе-

рименту».

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

## Совершенство бодхичитты

*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 твоё 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, страшись 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 и па-

ника, иногда гнев, обида и упреки, но под всей этой прочной броней скрывается нежность подлинной грусти. Она соединяет нас со всеми, кто хоть раз любил. Эта грусть может научить нас великому состраданию. Она может смирить нас, когда мы надменны, и смягчить, когда мы жестоки. Она пробуждает нас, когда мы хотим отключиться, и проникает сквозь наше безразличие. Эта постоянная боль в сердце – благословение, которое, если полностью принять его, можно разделить с другими.

Будда говорил, что каждый из нас обладает просветленной природой. Даже в самые тяжелые моменты, когда мы пребываем в смятении и запутанности, мы неотделимы от пробужденного состояния. Это революционное утверждение. Даже у самых обычных людей, таких как мы с вами, со всеми нашими комплексами и запутанностью, есть этот просветленный ум, бодхичитта. На самом деле открытость и теплота бодхичитты и есть наша подлинная природа. И даже когда кажется, что нам гораздо более присущи неврозы, чем мудрость, даже когда мы чувствуем себя безнадежно запутавшимися, бодхичитта всегда с нами. Она подобна безграничному небу, которое не могут изменить никакие облака – они лишь временно скрывают его от нас.

И мы так привыкли к облакам, что нам иногда сложно поверить в учение Будды. Однако даже в самые тяжелые времена, в моменты невыносимого страдания у нас есть возможность соприкоснуться с благородным сердцем бодхичитты.

Она всегда доступна нам, как в горе, так и в радости.

Одна девушка как-то написала мне, как оказалась в неприятной ситуации в маленьком городке на Ближнем Востоке.

БОДХИЧИТТА СПОСОБНА  
ПРЕОБРАЗИТЬ САМОЕ ЖЕСТКОЕ СЕРДЦЕ  
И САМЫЙ ПРЕДВЗЯТЫЙ, НАПОЛНЕННЫЙ  
СТРАХОМ УМ.

Ее с друзьями окружила толпа местных жителей, которые кричали, улюлюкали и угрожали забросать их камнями только за то, что те – американцы. Эта девушка, конечно же, была в ужасе, но при этом пережила интересный опыт. Неожиданно она стала отождествлять себя с каждым, кого хоть раз оскорбляли или ненавидели. Она поняла, что чувствуют люди, когда их презирают из-за национальности, расы, сексуальной ориентации, пола. Что-то в ней раскрылось, и она осознала чувства миллионов угнетаемых людей во всем мире. Эта девушка ощутила свою общность даже с теми, кто ненавидел ее. Это чувство глубокой связи, или единства со всеми, и есть бодхичитта.

Есть два уровня бодхичитты. Во-первых, есть абсолютная бодхичитта – непосредственный опыт, свободный от концепций, мнений и нашего обычного стремления все понять. Это что-то невероятно благое, чему мы не можем дать определения. Мы словно знаем на интуитивном уровне, что нам совершенно нечего терять. Во-вторых, есть относительная

бодхичитта – наша способность открывать свой ум и сердце страданию, а не закрываться от него.

Тех, кто самоотверженно практикуется в пробуждении абсолютной и относительной бодхичитты, называют бодхисаттвами, или воинами. Это не те воины, которые убивают и причиняют вред, а воины ненасилия, которые слышат плач мира. Это мужчины и женщины, готовые работать со сложными ситуациями, чтобы облегчить страдание других. Они стремятся выйти за пределы привычных реакций и самообмана, чтобы раскрыть изначальную чистую энергию бодхичитты. Мы знаем много людей, подобных матери Терезе или Мартину Лютеру Кингу, которые осознали: величайшее зло коренится в нашем собственном агрессивном уме. Они посвятили свою жизнь тому, чтобы помочь другим понять эту истину. Есть много простых, обычных людей, которые всю жизнь учатся открывать свое сердце и ум и помогают в этом другим. Подобно им, мы тоже можем научиться относиться к себе и к миру как воины-бодхисаттвы, пробуждая в себе мужество и любовь.

Существуют разные методы для развития храбрости и доброты, как формальные, так и неформальные. Некоторые практики помогают нам раскрыть свою способность радоваться, отпускать, любить и горевать, другие учат сохранять открытость в состоянии неопределенности. Есть и такие, которые позволяют нам полностью присутствовать в настоящем мгновении даже в таких ситуациях, в которых мы обыч-

но закрываемся.

Мы можем следовать по пути воина, где бы мы ни были, в какой бы ситуации ни оказались. С помощью практик медитации, любящей доброты, сострадания, радости и равнодушия мы можем раскрыть в себе бодхичитту. Мы обнаружим эту нежность в печали и в благодарности, в гневе и страхе, ее можно найти в одиночестве и в сопереживании.

Обычно мы предпочитаем методы, не доставляющие нам неприятных ощущений и дискомфорта. И в то же время хотим исцелиться. Однако практика бодхичитты так не работает. Воин принимает факт: мы не знаем, что случится с нами в следующий момент. Обычно мы стараемся контролировать то, что не поддается контролю, стремимся к надежности и предсказуемости, комфорту и безопасности. Но правда в том, что невозможно избежать неопределенности. И эта неопределенность одновременно интригует и пугает нас.

Практика бодхичитты не обещает хэппи-энда. Скорее, просто «я», которое так стремится к безопасности, которое все время хочет за что-то уцепиться, наконец-то повзрослеет. Суть пути воина не в том, чтобы избегать неопределенности и страха, а в том, чтобы научиться принимать дискомфорт и неприятные ощущения. Практикуя, мы работаем с трудностями, с эмоциями и непредсказуемыми событиями повседневной жизни.

Слишком часто мы похожи на робких птенцов, которые не осмеливаются покинуть гнездо. Оно уже начинает дурно

пахнуть, никто не прилетает, чтобы покормить нас, никто не защищает и не согревает нас. А мы всё сидим в гнезде, надеясь, что мама-птичка вернется к нам.

Мы окажем себе огромную услугу, покинув его. Конечно, это требует мужества, и вряд ли мы сможем обойтись без ценных советов других. Мы можем сомневаться, что готовы к пути воина, но следует спросить себя: «Что я предпочитаю: повзрослеть и жить полной жизнью или жить и умереть в страхе?»

Все существа способны почувствовать нежность – переживать сердечную боль, горе и неуверенность. И значит, просветленное сердце бодхичитты присуще каждому из нас. Учитель медитации Джек Корнфилд был свидетелем этому в Камбодже в период правления красных кхмеров. Пятьдесят тысяч людей были вынуждены стать коммунистами под дулами автоматов: им угрожали смертью, если они продолжают практиковать буддизм. Однако, несмотря на опасность, в лагере для беженцев был создан храм, и двадцать тысяч человек пришли на церемонию открытия. Не было ни речей, ни молитв, лишь безостановочно звучало одно из главных учений Будды:

*Ненависть не искоренить ненавистью,*

*Исцеляет только любовь.*

*Это древний и вечный закон.*

Тысячи людей повторяли эти слова и плакали, зная, что истина этих слов сильнее, чем их страдание.

Вот какой силой обладает бодхичитта. Она вдохновляет и поддерживает нас и в хорошие времена, и в трудные. Мы будто раскрываем в себе мудрость и мужество, о существовании которых и не догадывались. Как благодаря алхимии можно превратить любой металл в золото, так и бодхичитта может, если мы только позволим ей, обратить каждое действие, слово или мысль в средство для пробуждения нашего сострадания.

# Глава 2

## Соединение с источником

*Человек – это часть целого, которое мы называем Вселенной, часть, ограниченная во времени и в пространстве. Он ощущает себя, свои мысли и чувства как нечто отдельное от всего остального мира, что является своего рода оптическим обманом.*

*Для нас эта иллюзия стала тюрьмой: она ограничивает нас миром собственных желаний и привязанностью к узкому кругу близких нам людей. Наша задача – освободиться из этой тюрьмы, расширив сферу своего участия до всякого живого существа, до целого мира, во всем его великолепии,  
Альберт Эйнштейн*

Когда мы копали землю под фундамент ретритного центра в монастыре Гампо, мы наткнулись на твердую породу, и в ней появилась трещина. Минуту спустя оттуда начала сочиться вода, и через час поток стал сильнее, а трещина расширилась.

Обнаружение бодхичитты подобно этому: мы открываем источник живой воды, который был временно замурован в камне. Когда мы соприкасаемся с глубокой печалью, принимаем дискомфорт, не стараясь ничего изменить, когда мы осознаем боль осуждения или предательства и позволяем ей

смягчить нас – именно в такие мгновения мы соединяемся с бодхичиттой.

Это переживание может вызывать в нас чувство неуверенности и беспокойства, но оно также приносит облегчение и меняет нас. Позволяя себе соединиться с бодхичиттой, хотя бы на мгновение, мы проявляем по отношению к самим себе настоящую доброту. Конечно, чтобы принять свои страхи, требуется сострадание и мужество, и этот шаг определенно не кажется нам логичным. Но именно это необходимо сделать.

Положение человека одновременно и смешно, и горько. Обладая мудростью и нежностью, мы, сами того не осознавая, блокируем их, чтобы защититься от неопределенности. Обладая потенциальной возможностью быть свободными, как бабочка, мы почему-то предпочитаем маленький, ограниченный кокон эго.

Одна подруга рассказала мне про своих пожилых родителей, которые живут во Флориде, в неблагополучном районе, где уровень насилия довольно высок. Надеясь защитить себя от возможных опасностей, они огородили дом высоким забором и завели сторожевых собак. К сожалению, теперь они все больше боятся выходить за пределы своего участка. Им хотелось бы пойти на пляж или поиграть в гольф, но они слишком испуганы, чтобы решиться на это. Сейчас они даже наняли человека, который ходит для них в магазин, но чувство незащищенности только усиливается. Теперь роди-

тели моей знакомой с подозрением относятся даже к работникам, приходящим в дом: садовникам, водопроводчикам и электрикам. В результате такой изоляции они утратили способность взаимодействовать с непредсказуемым миром. Наше эго работает точно так же.

Как сказал Альберт Эйнштейн, трагедия человека в том, что, ощущая себя отделенным от остального мира, он сам заключает себя в тюрьму. И что еще печальнее, нас все больше пугает возможность свободы. И когда эти барьеры рушатся, мы не знаем, что делать. Поэтому нам нужно заранее представлять себе, каково это, когда стены начинают рассыпаться. Мы должны понимать, что страх и дрожь сопутствуют взрослению и что для того, чтобы принять происходящее, требуется мужество. Такое мужество – позволяющее пойти туда, где страшно, – невозможно без сострадательного изучения того, как работает эго. Поэтому мы спрашиваем себя: «Как я поступаю, когда мне кажется, что я не контролирую происходящее? В чем я черпаю силу, в чем нахожу опору?»

Будда учил, что 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.

Вместо того чтобы разрушать эти стены, мы начинаем честно исследовать их, сохраняя доброжелательный на-

строй. Когда мы прикасаемся к ним, ощущаем их запах и рассматриваем, то постепенно начинаем видеть сильное желание и отторжение, которым подчинена наша жизнь. Мы осознаем стратегии и убеждения, при помощи которых возводим эти барьеры: какие истории я рассказываю сам себе? Что отталкивает меня и что привлекает? Мы начинаем с интересом наблюдать за тем, что происходит. Не оценивая происходящее как правильное или неправильное, мы просто стараемся быть максимально объективными. Однако не будьте слишком строги, относитесь к себе и к другим с юмором. Так, год за годом мы учимся быть открытыми и принимать все, что возникает. Медленно, очень медленно, трещины в стенах становятся шире – пока, как по волшебству, не заструится свободный поток бодхичитты.

В практике бодхичитты мы опираемся на учение о трех демонах материализма. Для того чтобы оградить себя от изменчивого и непредсказуемого мира и обрести иллюзию безопасности, мы используем три стратегии. Учение о трех демонах знакомит нас с ними, и мы начинаем осознавать, что постоянное стремление к удобству и спокойствию лишь укрепляет наши страхи.

Первый из трех демонов материализма – это демон формы. Он проявляется, когда в поисках опоры мы обращаемся к внешним объектам. Обратите внимание, как именно вы пытаетесь уклониться от происходящего. Что я делаю, когда испытываю тревогу и подавленность, скуку или одино-

чество? Отправляюсь по магазинам? Обращаюсь к алкоголю или еде? Пытаюсь взбодриться при помощи наркотиков, секса или ищу приключений? Наслаждаюсь красотой природы или погружаюсь в восхитительный мир книг? Убиваю время телефонными разговорами, сижу в интернете или часами смотрю телевизор? Некоторые из этих методов опасны, другие забавны, третьи – даже полезны. Суть в том, что любую деятельность, любое вещество можно использовать для того, чтобы убежать от неопределенности. Если мы впадаем в зависимость от демона формы, то создаем причины и условия для умножения страдания. Как бы мы ни старались, все это не принесет длительного удовлетворения. Более того, те чувства, от которых мы пытаемся убежать, становятся лишь сильнее.

Традиционный пример, который помогает нам лучше понять боль, причиняемую демоном формы, – это мышь, которая не устояла перед искушением съесть кусочек сыра и попала в мышеловку. Далай-лама рассказывает интересную историю на эту тему. Когда он был маленьким мальчиком и жил в Тибете, то пытался ловить мышей. Не для того чтобы убивать их, просто ему хотелось перехитрить их. Но ему так ни разу не удалось поймать ни одной, и теперь Его Святейшество считает, что мыши в Тибете, должно быть, значительно умнее других своих собратьев. Они стали для него примером просветленного поведения. В отличие от большинства из нас, эти мыши поняли: лучше воздержаться от краткого

удовольствия ради долгого – от сыра ради жизни. Далай-лама призывает нас последовать их примеру.

Как правило, оказавшись в ловушке, мы вовсе не стремимся исследовать то, что происходит, не анализируем стратегии, которые использует эго. Мы слепо обращаемся к тому, что, по нашему мнению, принесет нам облегчение, и потом удивляемся, почему чувство неудовлетворенности не уходит. Практикуя бодхичитту, мы должны осознавать, что делаем. Мы учимся доброжелательно принимать все, что происходит, не давая никаких оценок и не вынося суждений. Так мы разрушим привычные шаблоны мышления и поведения, следование которым приводит к неудовлетворенности и боли.

**БУДДА УЧИЛ, ЧТО ГИБКОСТЬ И ОТКРЫТОСТЬ ПРИДАЮТ НАМ СИЛ, А ПОПЫТКИ УБЕЖАТЬ ОТ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ ДЕЛАЮТ НАС СЛАБЫМИ И ПРИЧИНЯЮТ БОЛЬ.**

Второй из трех демонов материализма – это речь. Он проявляется, когда с помощью разнообразных убеждений мы создаем иллюзию знания природы реальности. Все «измы» – политические, экологические, философские или духовные – используются именно с этой целью. «Политкорректность» – хороший пример работы этого демона. Когда мы убеждены в собственной правоте, мы бываем нетерпимы к недостаткам других людей.

Обратите внимание, как вы реагируете, если другие рас-

ходятся с вами в оценке работы правительства? Или когда не соглашаются с вашим отношением к гомосексуальности или к защите окружающей среды? Что происходит, когда оспаривают ваши взгляды на курение и употребление алкоголя? Что вы делаете, когда другие не разделяют ваших религиозных убеждений?

Те, кто только что приступил к практике буддийских учений, часто испытывают воодушевление и энтузиазм: они ощущают себя частью нового сообщества, обретают новый взгляд на мир. Однако важный вопрос: как они при этом относятся к тем, кто смотрит на мир иначе? Отвергают ли они других только потому, что те не верят в карму?

Проблема не в убеждениях как таковых, но в том, как мы используем их в качестве опоры, чтобы почувствовать себя правым, а других счесть виноватыми. Как пытаемся избежать чувства неуверенности, вызванного непониманием сути происходящего. Когда-то давно, в 1960-х, у меня был знакомый, который страстно протестовал против любой несправедливости. Как только конфликт разрешался, он впадал в тоску. Но стоило появиться новому поводу для возмущения, как он снова воспарял духом.

Мой друг-буддист Джарвиш Джей Мастерс, отбывающий пожизненное заключение, в своей книге *Finding Freedom* описал, что происходит, когда нас соблазняет демон речи.

Однажды он сидел на своей койке и читал книгу, когда его сосед Омар закричал: «Эй, Джарвиш, включи седьмой ка-

нал!» Он включил телевизор, но там было только изображение, без звука. Джарвиш увидел толпу разъяренных людей, которые размахивали руками. Он спросил: «Эй, Омар, что там происходит?» Его сосед ответил: «Это ку-клукс-клан, Джарвиш, и они кричат, что во всем виноваты черные и евреи».

Пару минут спустя Омар снова закричал: «Эй, посмотри сейчас!» На этот раз в телевизоре Джарвиш увидел большую группу людей, которые маршировали, размахивали плакатами, а их арестовывали. Он сказал: «Глядя на их лица, я вижу, что они чем-то сильно разгневаны. Что с ними такое?» Омар ответил: «Это демонстрация защитников окружающей среды. Они требуют остановить вырубку деревьев, убийство тюленей и все такое. Видишь ту женщину, которая кричит в микрофон?»

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.