

The background of the cover is a photograph of a paved road with a yellow center line, receding into the distance. The road is flanked by dark, silhouetted trees. The sky is a pale, hazy blue. The text is overlaid on this background.

ПЕМА ЧОДРОН

Шаг  
навстречу  
будущему

Как освободиться  
от старых привычек и страхов

Самадхи (Ганга – Ориенталия)

Пема Чодрон

**Шаг навстречу будущему.  
Как освободиться от  
старых привычек и страхов**

«ИД Ганга»

2009

УДК 294.3  
ББК 86

## **Чодрон П.**

Шаг навстречу будущему. Как освободиться от старых привычек и страхов / П. Чодрон — «ИД Ганга», 2009 — (Самадхи (Ганга – Ориенталия))

ISBN 978-5-907243-30-9

В этой книге Пема Чодрон учит читателя работать с собственными зависимостями, страхами, агрессией и предрассудками, чтобы принести пользу миру. Здесь содержатся практические наставления о том, как это сделать. Мы можем научиться быть открытыми и внимательными к самим себе, чтобы открыться другим людям. Мы можем установить связь со своими естественными качествами мудрости и сострадания, чтобы помочь планете. Наша обычная жизнь может стать пространством для нашей духовной практики.

УДК 294.3  
ББК 86

ISBN 978-5-907243-30-9

© Чодрон П., 2009  
© ИД Ганга, 2009

## Содержание

1. Накормить правильного волка	6
2. Научиться оставаться	11
3. Привычка к бегству	14
4. Естественное движение жизни	18
5. Больше не застревать	21
6. У нас есть то, что нам нужно	25
7. Радоваться тому, что есть	29
8. Обнаружение естественной открытости	32
9. Важность боли	36
10. Безграничное дружелюбие	40
Эпилог	45
Благодарности	46
Библиография	47

**Пема Чодрон**  
**Шаг навстречу будущему.**  
**Как освободиться от**  
**старых привычек и страхов**

*Эта книга посвящается долгой жизни Его Святейшества Кармапы  
XVII Ургьена Тинлея Дордже и Преподобного Дзигара Конгтрула Ринпоче*



Pema Chödrön  
Taking the Leap  
Freeing Ourselves from Old Habits and Fears

Edited by  
*Sandy Boucher*

Shambala Boston & London  
2010

Перевод с английского:  
*Ольга Турухина*

*By arrangement with Shambhala Publications, Inc*  
*Boulder, Colorado*  
*80301 USA*

*Публикуется по согласованию с издательством «Шамбала Паббликейшнз», Боулдер,  
Колорадо, США и литературным агентством Александра Корженевского*

© Pema Chodron, 2009  
© О. Турухина, перевод, 2019  
© Издание на русском языке, оформление. ООО ИД «Ганга», 2020

## 1. Накормить правильного волка

Будучи людьми, мы обладаем потенциалом освободиться от пут старых привычек, а также потенциалом любить друг друга и заботиться друг о друге. Мы обладаем возможностью пробудиться и жить сознательно, однако, как вы, возможно, заметили, мы также обладаем сильной склонностью оставаться во сне. Мы словно всегда стоим на перепутье и всё время выбираем, куда идти. Каждый миг у нас есть выбор: сделать шаг к большей ясности и счастью либо к заблуждению и боли.

Чтобы сделать искусный выбор, многие из нас обращаются к разнообразным духовным практикам, желая сделать свою жизнь легче и обрести свободу, чтобы справляться со сложностями. Однако, похоже, что в наше время совершенно необходимо помнить о более широком контексте, в котором мы делаем личный выбор, – о контексте нашей любимой земли и того тяжёлого положения, в котором она оказалась.

Многим людям духовная практика представляется способом расслабиться и получить доступ к умиротворению ума. Мы хотим быть спокойней и лучше фокусироваться – и разве можно нас в этом винить при всём том хаосе и стрессе, который присутствует в нашей жизни? И всё же сегодня на нас лежит ответственность мыслить шире. Если духовная практика расслабляет нас и успокаивает наш ум – прекрасно, но помогает ли это личное удовлетворение работать с тем, что происходит в мире? Главный вопрос: наш образ жизни – это вклад в агрессию и эгоизм или в то здравомыслие, которое сейчас так необходимо?

Многие из нас глубоко озабочены состоянием мира. Я знаю, как искренне люди желают, чтобы произошли перемены к лучшему и все существа мира освободились от страданий. Однако давайте ответим себе честно: имеем ли мы хоть малейшее представление о том, как реализовать это устремление на практике, когда речь идёт о наших жизнях? Есть ли у нас хоть какая-то ясность относительно того, как наши собственные слова и дела причиняют другим и нам самим страдания? И даже если мы осознаём, что сами создаём неприятности, представляем ли мы, как перестать это делать? Эти вопросы были важны всегда, но стали особенно актуальны в наше время. Сейчас от того, выпутаемся ли мы из привычных сетей, зависит нечто большее, чем наше личное счастье. Возможно, работа над собой и осознание собственных мыслей и эмоций – единственный способ найти решения проблем, касающихся благополучия всех существ и выживания планеты в целом.

После террористической атаки 11 сентября 2001 года была опубликована одна история, отражающая эту дилемму. Дед, коренной американец, говорит с внуком о насилии и жестокости в мире и о том, откуда они берутся. Он говорит, что в его сердце словно дерутся два волка. Один волк мстительный и злой, а второй – понимающий и добрый. Юноша спрашивает деда, какой волк победит в схватке в его сердце. Дед отвечает: «Победит тот, которого я буду кормить».

Таков наш главный вопрос – вопрос к духовной практике и ко всему миру: как мы можем прямо сейчас, а не когда-нибудь потом, научиться кормить правильного волка? Как мы можем обратиться к своему изначальному интеллекту и увидеть, что нам помогает, а что причиняет боль, что разжигает вражду, а что питает добросердечие? Сейчас, когда глобальная экономика в хаосе, а окружающая среда под угрозой, на планете бушуют войны и усиливаются страдания, настало время каждому из нас в собственной жизни отважно шагнуть вперёд и сделать всё возможное, чтобы изменить ход событий. Если мы сможем хотя бы немного накормить правильного волка, это будет полезно. Все мы в одной лодке – сейчас, как никогда прежде.

Чтобы сделать этот отважный шаг, мы должны дать обещание самим себе и всей земле отпустить старые обиды, избегать людей, ситуаций и эмоций, которые вызывают у нас беспокойство, не цепляться за страхи, узкие представления, жестокосердие и колебания. Пришло

время научиться доверять нашей фундаментальной добродетели и фундаментальной добродетели наших сестёр и братьев на этой земле. Пришло время поверить в свою способность отбросить старые привычки заикливаться и сделать мудрый выбор. Мы можем сделать это прямо здесь и сейчас.

Мы можем проживать своё повседневное взаимодействие с другими так, что оно поможет нам этому научиться. Разговаривая с тем, кто нам не нравится и с кем мы не соглашаемся, например с родственником или коллегой, мы обычно тратим уйму энергии, направляя на них свой гнев. Однако наш эгоизм и наши обиды, какими бы привычными они ни были, не являются нашей фундаментальной природой. Все мы обладаем естественной способностью приостанавливать старые привычки. Все мы знаем, какой целительной силой обладает доброта, какой трансформирующей силой обладает любовь и какое облегчение приносит отпускание старых обид. Благодаря лёгкому сдвигу угла зрения мы можем осознать, что люди набрасываются на других и бывают жестоки в своих словах по тем же причинам, что и мы сами. Мы можем с юмором взглянуть на ситуацию и увидеть, что наши сёстры и братья, партнёры, дети и коллеги бесят нас так же, как и мы сами бесим других людей.

Первый шаг в этом процессе научения – быть честными с самими собой. Большинство из нас так хорошо умеют подпитывать свою негативность и настаивать на своей правоте, что шерсть волка гнева начинает блестеть всё ярче, в то время как второй волк просто стоит рядом с умоляющим взглядом. Однако мы не обречены быть такими всегда. Ощувив обиду или другую сильную эмоцию, мы можем осознать, что начинаем кипятиваться, и увидеть, что прямо сейчас способны сделать выбор: проявить агрессию или остыть. Всё сводится к выбору, какого волка накормить.

Разумеется, если мы хотим опробовать этот подход, нам нужны какие-то путевые знаки. Нам нужны способы тренировки на этом пути мудрого выбора. Этот путь связан с раскрытием трёх человеческих качеств, трёх фундаментальных качеств, которые всегда были у нас, но, возможно, оказались глубоко сокрыты и почти забыты. Эти качества: естественный интеллект, естественная теплота и естественная открытость. Когда я говорю, что потенциал добродетели есть у всех существ, это признание того, что любое существо из любой точки планеты обладает этими качествами и способно обратиться к ним, чтобы помочь себе и другим.

Естественный интеллект доступен нам всегда. Если мы не попадаем в ловушку надежды и страха, то интуитивно знаем, какими будут правильные действия. Если наш интеллект не заслоняют гнев, жалость к себе или одержимость желанием, мы знаем, что поможет, а что делает ситуацию хуже. Наши до блеска отшлифованные эмоциональные реакции заставляют нас делать и говорить безумные вещи. Мы желаем быть счастливыми и спокойными, однако когда поднимаются эмоции, то методы, которые мы используем для достижения счастья, почему-то делают нас ещё более несчастными. Наши желания и действия слишком часто не согласуются друг с другом. Тем не менее у всех нас есть доступ к фундаментальному интеллекту, который может помочь нам решать проблемы, а не усугублять их.

Естественная теплота – это наша общая способность к любви, эмпатии и чувству юмора. Это также наша способность испытывать благодарность, ценить и чувствовать нежность. Это вся гамма так называемых качеств сердца – качеств, являющихся естественной частью того, что значит быть человеком. Естественная теплота обладает силой исцелять любые отношения: как наши отношения с самими собой, так и с людьми, животными и всеми, кого мы встречаем в своей повседневной жизни.

Третье качество фундаментальной добродетели – это естественная открытость, простор нашего ума, подобного небу. Наши умы по сути своей обширные, гибкие и любопытные, они, если можно так выразиться, пред-предвзятые. Это состояние ума, предшествующее сужению нашего видения до основанного на страхе взгляда, будто все являются для нас врагами либо

друзьями, угрозой или союзниками, теми, кто нам нравится, не нравится или кого мы игнорируем. Ум, который у нас есть, который есть у вас и у меня, по сути своей открыт.

Мы можем установить связь с этой открытостью в любое время. Например, прямо сейчас, на следующие три секунды, просто перестаньте читать и остановитесь.

Если вы можете взять и быстро остановиться, возможно, вы переживёте мгновение, свободное от мыслей.

Ещё один способ увидеть естественную открытость – это подумать о времени, когда вы испытывали гнев, так как кто-то сказал или сделал то, что вам не понравилось, о таком времени, когда вы хотели поквитаться с другим человеком или выпустить пар. Что произошло бы, если бы вы смогли остановиться, сделать глубокий вдох и замедлить этот процесс? Вы могли бы прямо в моменте установить связь с естественной открытостью. Вы могли бы остановиться, дать пространство волку терпения и смелости и придать ему сил, вместо того чтобы поддерживать волка агрессии и насилия. В момент, когда мы делаем паузу, наш естественный интеллект часто приходит на помощь. У нас есть время задуматься: почему мы *действительно* хотим наговорить кому-то грубостей по телефону или в лицо, выпить, покурить или сделать что-то подобное?

Безусловно, мы хотим сделать это потому, что в своём взвинченном состоянии верим, будто это принесёт нам облегчение. Мы надеемся на удовлетворение, разрешение ситуации или комфорт – мы думаем, что после этого нам станет лучше. Но что произойдёт, если мы сделаем паузу и спросим себя: «*Действительно* ли я почувствую себя лучше, когда всё закончится?». Когда мы допускаем такую открытость, такое пространство, это даёт нашему естественному интеллекту шанс сказать нам то, что мы уже знаем: когда всё закончится, мы *не* почувствуем себя лучше. Откуда мы это знаем? Можете не верить, но это уже не первый раз, когда мы поддаёмся подобному импульсу, этой автоматической стратегии. Если бы мы провели опрос, вероятно, большинство людей сказал бы, что в их личной жизни агрессия порождает агрессию. Она усиливает гнев и злобу и не ведёт к миру.

Если прямо сейчас наша эмоциональная реакция на появление определённого человека или определённых новостей заключается в том, чтобы впасть в ярость, уныние или другую крайность, это происходит потому, что мы очень долго вырабатывали к этому привычку. Однако, как говорил мой учитель Чогьям Трунгпа Ринпоче, мы можем подходить к своей жизни как к эксперименту. В следующий миг или в следующий час мы можем решить остановиться, замедлиться и на несколько секунд замереть. Мы можем поэкспериментировать с прерыванием цепной реакции и не поддаваться обычным импульсам. Нам не нужно никого винить и не нужно винить себя. Оказавшись в непростой ситуации, мы можем поэкспериментировать с тем, чтобы не усиливать привычку к агрессии, и посмотреть, что произойдёт.

В этом процессе очень полезна пауза. Она создаёт мгновенный контраст между полной поглощённостью собой и пробуждённостью, присутствием. Вы просто на несколько секунд останавливаетесь, глубоко дышите и идёте дальше. Вы не хотите превращать это в проект. Чогьям Трунгпа называл это разрывом. Вы останавливаетесь и позволяете возникнуть разрыву в том, что делаете. Вьетнамский буддийский мастер Тхить Ня Хань учит этому методу под именем практики внимательности. В его монастыре и ретритных центрах кто-то с определённой периодичностью звонит в колокольчик, и при этом звуке все ненадолго останавливаются, чтобы глубоко и внимательно подышать. В гуще своей жизни, которая обычно преподносит переживания с довольно большой степенью одержимости и характеризуется продолжительными внутренними диалогами с самими собой, вы просто делаете паузу.

Вы можете принять решение делать это на протяжении дня. Поначалу может быть трудно об этом вспомнить, но когда вы начнёте это делать, паузы начнут вас питать – вы начнёте предпочитать их своей обычной одержимости.

Люди, которым это показалось полезным, находят способы встроить паузы в свою наполненную делами жизнь. Например, они прикрепляют напоминание к своему компьютеру. Это может быть слово, лицо, образ или символ – любое напоминание, которое для них работает. Иногда они решают: «Каждый раз, когда звонит телефон, я буду делать паузу», или «Когда я подхожу к своему компьютеру, чтобы включить его, я буду делать паузу», или «Когда я открываю холодильник, жду в очереди, чищу зубы...» Вы можете использовать всё, что многократно повторяется в течение вашего дня. Вы просто занимаетесь тем, чем занимаетесь, а затем на несколько секунд останавливаетесь и делаете три осознанных вдоха и выдоха.

Некоторые люди говорили мне, что паузы их нервируют. Один мужчина признался мне, что если он делает паузу, она кажется ему похожей на смерть. Это говорит о силе привычки. Мы связываем привычное поведение с безопасностью, опорой и комфортом. Оно даёт нам чувство, будто мы можем за что-то удержаться. Наша привычка в том, чтобы просто продолжать движение, ускоряться, разговаривать с собой и заполнять пространство. Однако привычки подобны одежде. Мы можем надевать и снимать их. И всё же, как нам всем хорошо известно, когда мы очень привязываемся к какой-то одежде, мы с неохотой снимаем её. Мы чувствуем себя незащищённым, голыми на глазах у других людей – мы чувствуем шаткость и уязвимость и не понимаем, что происходит.

Нам кажется естественным и даже разумным убежать от подобных некомфортных чувств. Если вы преисполнитесь энтузиазмом и решите, что каждый раз, когда открываете компьютер, будете делать паузу, то, начав действительно открывать компьютер, можете ощутить протест: «Вообще-то, *сейчас* я не могу сделать паузу, потому что тороплюсь, и мне нужно сделать сорок миллионов разных вещей». Нам кажется, что эта неспособность или неохота замедлиться как-то связана с нашими внешними обстоятельствами, поскольку в нашей жизни так много разных дел. Однако хочу с вами поделиться открытием: во время своего трёхлетнего ретрита я обнаружила, что это не так. Я сидела в своей маленькой комнатке и смотрела на океан – у меня было море времени. Я молча медитировала, и вдруг на меня накатывало тошнотворное чувство – мне казалось, что я должна как можно скорее закончить свою сессию, чтобы заняться чем-то более важным. Испытав это, я осознала, что эта привычка *очень* глубоко укоренилась во всех нас. Это просто чувство нежелания полностью присутствовать в настоящем.

В сильно заряженных ситуациях и вообще по жизни мы могли бы стряхнуть свои древние, опирающиеся на страх привычки, если бы просто сделали паузу. Делая это, мы создаём пространство для контакта с естественной открытостью нашего ума и позволяем возникнуть своему естественному интеллекту. Естественный интеллект интуитивно знает, что успокоит нас, а что ещё больше взбудоражит. Эта информация может спасти нам жизнь.

Когда мы останавливаемся, мы также даём себе шанс установить связь с собственной естественной теплотой. Когда пробуждаются сердечные качества, они, как ничто другое, пресекают нашу негативность. Один военный, проходивший службу в Ираке, рассказал такую историю. Он рассказал, что в один обычный день в очередной раз стал свидетелем того, как на бомбе подорвались его товарищи-солдаты, люди, которых он любил. В очередной раз он сам и все остальные почувствовали желание отомстить. Установив местонахождение нескольких иракцев, которые, возможно, были ответственны за смерть их друзей, они под покровом темноты проникли в дом этих людей и, поддавшись гневу и клаустрофобии ситуации, пронизанной атмосферой насилия, выплеснули свою фрустрацию и жестоко избили иракцев.

Затем они направили фонарики на лица своих пленников и увидели, что один из них был просто мальчиком с синдромом Дауна.

У этого американского военного был сын, который тоже страдал синдромом Дауна. Вид мальчика разбил ему сердце, и он внезапно посмотрел на ситуацию иначе. Он ощутил страх мальчика и увидел, что иракцы были такими же людьми, как он сам. Доброта его сердца оказалась достаточно сильной, чтобы пресечь скрытую ярость, и он больше не смог выплёскивать

на этих людей свою жестокость. Мгновение естественного сострадания изменило его видение войны и того, что он делал.

В настоящее время большинство людей в мире очень далеки от того, чтобы иметь возможность признать мгновение, когда они готовы эмоционально взорваться, и даже подумать о важности замедлить этот процесс. В большинстве случаев поднявшаяся энергия быстро превращается в агрессивные реакции и слова. Однако все мы без исключения всегда имеем доступ к интеллекту, теплоте и открытости. Если мы сможем быть достаточно осознанными, чтобы увидеть происходящее, мы сможем сделать паузу и обнаружить эти базовые человеческие качества. Желание мести и предубеждения – всё это временно и может быть устранено. Это не неизменное состояние. Как сказал Чогьям Трунгпа: «Здравый рассудок – навсегда, невроз – только на время».

Чтобы честно посмотреть в лицо боли наших жизней и проблемам мира, давайте для начала сострадательно и честно посмотрим на собственный ум. Мы можем близко познакомиться с умом ненависти, с умом, создающим противоположности, с умом, который делает из людей «других», «плохих» и «неправых». Мы по-настоящему и с огромной добротой знакомимся с гневным, беспощадным, враждебным волком. Со временем эта часть нас самих становится очень знакомой, однако мы перестаём кормить её. Вместо этого мы можем выбрать питать открытость, интеллект и теплоту. Этот выбор, а также вытекающие из него отношения и действия подобны лекарству, которое может исцелить от всех страданий.

## 2. Научиться оставаться

Основной фокус пути мудрого выбора и тренировки в необострении агрессии – это научиться оставаться в настоящем. Делать короткие паузы много раз в день – практически не требующий усилий способ добиться этого. Мы можем побыть прямо здесь хотя бы несколько секунд. Медитация – это ещё один способ научиться оставаться или, как очень точно выразился один ученик, возвращаться – снова и снова возвращаться в настоящее. На самом деле все, кто когда-либо пробовал медитацию, очень быстро понимают, что мы почти никогда не бываем полностью в настоящем. Я помню, как первый раз получила наставления по медитации. Они звучали так просто: сядь, устройся поудобней и направь свет осознания на своё дыхание. Когда твой ум отвлекается, мягко верни его и оставайся в настоящем со своим дыханием. Я подумала: «Это будет легко». Затем кто-то ударил в гонг, и я попробовала это сделать. Я обнаружила, что не была в настоящем ни с одним циклом дыхания до тех пор, пока снова не прозвучал гонг, обозначавший конец сессии. Всё это время я блуждала в своих мыслях.

В то время я была уверена, что причиной этого стала какая-то моя ошибка, что если я продолжу медитировать, то скоро достигну в медитации совершенства и буду внимательна к каждому вдоху и выдоху. Возможно, время от времени меня будет что-то отвлекать, но в основном я буду присутствовать в настоящем. С тех пор прошло около тридцати лет. Иногда мой ум чем-то занят. Иногда он неподвижен. Иногда моя энергия беспокойна. Иногда – спокойна. Когда я медитирую, происходят всевозможные явления: от мыслей до затруднённого дыхания и визуальных образов, от физического дискомфорта до ментальных страданий и пиковых переживаний. Всё это происходит с одним и тем же базовым отношением: «Невелика важность». Ключевой момент в том, чтобы в присутствии всего этого тренироваться в открытости и восприимчивости ко всему, что возникает.

Я кое-что заметила в людях, которых считаю пробуждёнными: они полностью сознают всё, что происходит. Их умы никуда не уплывают. Они просто остаются там, где есть: в хаосе, в тишине, на карнавале, в палате реанимации, на склоне горы – где бы они ни были, они полностью восприимчивы и открыты тому, что происходит. Это одновременно нечто совсем простое и наиболее глубокое – что-то вроде одной непрерывной паузы.

Однако, разумеется, нам нужна огромная поддержка и некоторые практические советы о том, как оставаться прямо здесь и открыться жизни. Это определённо не является нашей привычной реакцией. Оба мои учителя буддизма – Чогьям Трунгпа и Дзигар Конгтрул Ринпоче – использовали полезную аналогию для описания вызова, которым является присутствие перед лицом дискомфорта жизни. Они говорили, что мы, люди, похожи на детей, которые сильно обожглись ядовитым плющом. Желая облегчить свой дискомфорт, мы автоматически чешемся, и кажется, что это совершенно разумная реакция. Сталкиваясь с чем-то нежелательным, мы автоматически пытаемся от этого убежать. Иными словами, почёсывание – это наш привычный способ бегства, избегания фундаментального дискомфорта, фундаментального зуда беспокойности и неуверенности или очень тревожного чувства: чувства, что вот-вот произойдёт что-то плохое.

Мы ещё не знаем, что, когда чешемся, яд плюща распространяется. Очень скоро мы начинаем чесать всё своё тело и, вместо того чтобы испытать облегчение, обнаруживаем, что наш дискомфорт только усиливается.

В этой аналогии ребёнка отводят к доктору, который прописывает ему лекарство. Это эквивалент встречи с духовным проводником, с получением учений и началом практики медитации. Медитацию можно назвать обучением оставаться с зудом и желанием почесаться, но не чесаться. Медитируя, мы учимся успокаиваться в любых своих чувствах, включая вызывающее зависимость желание чесаться – вызывающее зависимость желание любой ценой избежать

дискомфорта. Мы учимся просто оставаться в присутствии, открытыми и пробуждёнными, что бы ни происходило.

Однако предоставленные сами себе, мы будем чесаться вечно, ища облегчения, которого никогда не найдём. Доктор даёт мудрый совет: «Вы сильно обожглись ядовитым плющом. Это, несомненно, излечимо, однако вам придётся следовать нескольким простым указаниям. Если вы продолжите чесаться, то зуд станет намного хуже – могу вам гарантировать. Так что применяйте это лекарство, и оно поможет вам перестать чесаться. Таким образом, ваше страдание станет меньше и в конце концов прекратится». Если несчастный ребёнок достаточно сильно себя любит и хочет вылечиться, то последует указаниям доктора. Он увидит очевидную логику в словах доктора и пройдёт через кратковременный дискомфорт, ощущая зуд, но воздерживаясь от расчёсывания. Затем постепенно ребёнок получит от этого пользу. Награду получает не доктор или кто-то ещё – её получаете вы сами, когда обнаруживаете, что сыпь проходит, а желание чесаться постепенно исчезает.

Как известно многим из нас, особенно тем, кто страдает от сильных зависимостей, чтобы научиться быть с зудом, иногда требуется очень много времени. И всё же другого способа нет. Если мы продолжим чесаться, зуд не только станет хуже, но мы сами будем всё глубже погружаться в ад. Наши жизни станут всё более неуправляемыми и некомфортными. Три классических стиля поиска облегчения там, где его нет, – это погоня за удовольствиями, отключение и использование агрессии: мы либо вырубамся, либо цепляемся. Бывает, что мы развиваем такой стиль чесания, при котором становимся одержимы другими людьми, приходим из-за них в бешенство либо тонем в ненависти к самим себе.

В буддийских учениях сказано, что корень нашей неудовлетворённости – это поглощённость самими собой и своим страхом присутствовать в настоящем. Мы можем легко перейти от открытости и восприимчивости – от чувства живости и пробуждённости – к бегству. Мы снова и снова бежим от дискомфорта и прибегаем к краткосрочному облегчению симптомов, никогда не затрагивающему корня проблемы. Мы похожи на страусов, засовывающих голову в песок в поиске комфорта. Такое бегство от всего неприятного, непрерывный цикл избегания настоящего, называется поглощённостью собой, цеплянием за «я» или эго.

Одна из метафор эго – это кокон. Мы остаёмся в своём коконе, потому что боимся – боимся своих чувств и реакций, которые вызывает в нас жизнь. Мы боимся того, что может с нами произойти. Но если бы эта стратегия избегания работала, Будде не пришлось бы нас ничему учить, поскольку наши попытки избавиться от боли, к которым инстинктивно прибегают все живые существа, вели бы к безопасности, счастью и комфорту, и у нас не было бы никаких проблем. Однако Будда заметил, что поглощённость самими собой и попытки найти и удерживать зоны комфорта порождают ужасные страдания. Они ослабляют нас, мир становится всё более ужасающим местом, а наши мысли и эмоции – всё более угрожающими.

Существует много способов описания эго, и, по сути, мы говорим именно о нём. Это переживание того, что мы никогда не присутствуем в настоящем. У нас есть глубоко укоренившаяся тенденция, почти что навязчивое желание отвлекать себя, даже когда на сознательном уровне мы не испытываем дискомфорта. Все мы постоянно ощущаем лёгкий зуд. Всегда присутствует фоновый шум раздражительности, скуки, беспокойства. Как я уже говорила, даже в ходе ретрита, где практически отсутствовали отвращения, я переживала этот глубокий дискомфорт.

Буддизм объясняет этот дискомфорт тем, что мы постоянно пытаемся обрести твёрдую опору под ногами, но у нас никогда этого не выходит. Мы всегда ищем неизменную точку опоры, которой не существует. Всё непостоянно. Всё всегда меняется – всё текуче, не зафиксировано и открыто. Мы не можем ничего пригвоздить к месту так, как нам бы того хотелось. Вообще-то, это не плохие новости, однако, похоже, что все мы запрограммированы на отрицание. Мы совершенно не выносим неизвестности.

Похоже, что неуверенность – это реакция эго на изменчивую природу реальности. Нам обычно крайне неудобно считать отсутствие опоры своей фундаментальной ситуацией. Практически всем знакома эта базовая неуверенность, и часто её переживание кажется нам совершенно ужасным. Тот трёхлетний ретрит вместе со мной проходила женщина, с которой мы когда-то были близкими подругами. Однако между нами кое-что произошло, и с тех пор мне казалось, что она меня ненавидит. Мы находились в очень маленьком здании, и нам приходилось сталкиваться в узких коридорах – мы никак не могли сбежать друг от друга. Она сильно злилась и не разговаривала со мной, и это вызывало у меня ощущение глубочайшей беспомощности. Мои обычные стратегии не работали. Я постоянно ощущала боль отсутствия точки отсчёта, отсутствия подтверждения. Мои привычные способы обретения безопасности и контроля рассыпались на части. Я перепробовала все техники, которым сама годами учила, но ничего не помогало.

Тогда в одну из своих бессонных ночей я поднялась в зал для медитации и просидела там всю ночь. Я просто сидела с сырой болью, почти без мыслей о ней, и что-то произошло: я совершенно ясно увидела, что вся моя личность, вся моя эго-структура была основана на нежелании оказаться в этом месте без опоры. Всё, что я делала, то, как я улыбалась, то, как я говорила с людьми, то, как я старалась всем угодить, – всё это было нужно, чтобы избежать этого чувства. Я осознала, что весь наш фасад, все наши милые песни и пляски основаны на попытках избежать ощущения отсутствия опоры, пронизывающего наши жизни.

Научившись оставаться, мы близко знакомимся с этим местом, и постепенно оно перестаёт быть таким угрожающим. Вместо того чтобы чесаться, мы присутствуем в настоящем. Мы перестаём вкладываться в постоянные попытки избежать неуверенности. Мы думаем, что если встретимся со своими демонами лицом к лицу, это облегчит наши переживания, связанные с какой-то травмой, или же мы навсегда подтвердим свою никчёмность. Однако на самом деле мы просто пребываем с неудобным, тревожащим ощущением, что нам некуда бежать, и обнаруживаем... Угадайте что? Что мы не умираем и не разрушаемся. На самом деле мы ощущаем глубокое облегчение и свободу.

Один из способов практиковать присутствие в настоящем – это делать паузу, смотреть по сторонам и делать три глубоких вдоха и выдоха. Другой способ – просто какое-то время неподвижно посидеть и послушать. Просто слушайте звуки в комнате. В течение одной минуты слушайте звуки, которые рядом с вами. В течение следующей минуты слушайте звуки, которые раздаются вдалеке. Просто внимательно слушайте. Звук не хорош и не плох. Это просто звук.

Возможно, в этом переживании слушания вы обнаружите, что способны быть внимательными, способны присутствовать и быть бдительными. С другой стороны, возможно, ваш ум отвлечётся. Когда это происходит, чем бы ни был объект вашей медитации: дыханием, звуком, ощущением или чувством, заметив отвлечение, мягко вернитесь. Вы возвращаетесь, поскольку настоящее так драгоценно и мимолётно и поскольку без точки отсчёта, к которой можно было бы вернуться, мы никогда не замечаем, что отвлекаемся, что снова ищем альтернатив полному присутствию, альтернатив тому, чтобы быть здесь и сейчас именно с тем, что есть, а не с тем, с чем мы предпочли бы быть.

### 3. Привычка к бегству

Похоже, что у всех нас есть тенденция отдаляться от настоящего момента. Кажется, что эта привычка встроена в нашу ДНК. По сути, мы всё время думаем, и это отдаляет нас от настоящего. В своих учениях о различии между фантазией и реальностью Чогьям Трунгпа сказал, что реальность – это полностью присутствовать в настоящем, быть в контакте с непосредственностью собственных переживаний. Фантазией же он называл блуждание в мыслях. Очень много людей несётся по шоссе со скоростью 100 км/ч, будучи при этом чем-то отвлечёнными. Очевидно, у нас есть своего рода автопилот, позволяющий нам ехать по дороге, работать в многозадачном режиме, рассеянно есть или заниматься чем-то другим. Этот паттерн отвлечённый, неполного присутствия, отсутствия контакта с нашими непосредственными переживаниями считается нормальным.

С буддийской точки зрения мы жизнь за жизнью укрепляли эту привычку к отвлечениям. Если вы не верите в идею перерождений, даже этой жизни достаточно, чтобы посмотреть, как мы это делаем. С самого детства мы укрепляли привычку к бегству, предпочитая реальности фантазию. К несчастью, бегство, блуждание в мыслях, волнениях и планах давало нам комфорт. Оно даёт нам ложное ощущение безопасности, и мы наслаждаемся им.

Есть одно очень полезное учение, которое я услышала от Дзигара Конгтрула и которое позволяет нам ближе присмотреться к рефлекторному паттерну ухода от присутствия в настоящем. Это учение о *шенпе*. Обычно слово «шенпа» переводят с тибетского как «привязанность», однако мне этот перевод всегда казался абстрактным, не отражающим масштабов шенпы и того влияния, которое она на нас оказывает.

Альтернативой мог бы быть перевод «на крючке» – то, как мы чувствуем себя, когда попадаемся на крючок, когда застреваем. Всем нравятся учения о том, как избавиться от застревания, поскольку в них говорится об избавлении от распространённого источника боли. Если использовать метафору ядовитого плюща, нашего фундаментального зуда и привычки чесаться, то шенпа – это и зуд, и желание почесаться. Желание выкурить сигарету, желание переест, желание выпить ещё стаканчик, сказать что-то жестокое или соврать.

Шенпа проявляется в повседневных переживаниях следующим образом. Кто-то говорит грубое слово, и что-то в вас сжимается: вы тут же оказываетесь на крючке. Это напряжение быстро перерастает в обвинения другого человека или самобичевание. Быстро происходит цепная реакция, ведущая к словам, действиям или навязчивым мыслям. Возможно, если вы страдаете от сильной зависимости, вы тут же обращаетесь к своей зависимости, чтобы скрыть некомфортные чувства. Это очень личный момент. Вас задевает сказанное, оно вызывает у вас реакцию. Возможно, на кого-то другого это бы не подействовало, однако мы говорим о том, что действует на вашу любимую мозоль – на любимую мозоль шенпы.

Фундаментальная, самая базовая шенпа – это само эго: привязанность к нашей идентичности, к образу того, кем, как нам кажется, мы являемся. Когда мы чувствуем, что нашей идентичности что-то угрожает, наша озабоченность самими собой усиливается и автоматически возникает шенпа. Затем она раскручивается: у нас возникает привязанность к собственности, к взглядам и мнениям. Представьте, что кто-то вас критикует. Этот человек критикует вашу политику, внешний вид или лучшего друга. Шенпа тут как тут. Как только мы улавливаем эти слова – бум! – возникает шенпа. Шенпа – это не мысли или эмоции как таковые. Она довербальна, однако очень быстро порождает мысли и эмоции. Если мы внимательны, то можем почувствовать, как это происходит.

Если мы поймаем шенпу тогда, когда она только возникла, когда это просто напряжение, лёгкий импульс податься назад, ощущение, что нам вдруг становится жарко, с ней вполне можно работать. У нас есть возможность проявить любопытство к сильному желанию сделать

что-то привычное, укрепить повторяющийся паттерн. Мы можем почувствовать это физически, и, как ни странно, в этом нет ничего нового. Оно всегда имеет привычный вкус, всегда имеет привычный запах. Когда вы начинаете устанавливать связь с шенпой, вы чувствуете, что это происходило вечно. Это позволяет вам почувствовать скрытое ощущение небезопасности, заложенной в изменчивом, подвижном, непостоянном мире: небезопасность, которую любой из нас ощущает до тех пор, пока силится обрести почву под своими ногами.

Когда кто-то говорит что-то такое, что вас провоцирует, вам на самом деле не обязательно углубляться в историю того, почему с вами это происходит. Это не самоанализ и не исследование травм прошлого. Это просто «О-о...», и вы ощущаете, как сжимаетесь. Вообще говоря, мы не улавливаем момента, когда это начинается. Чаще к моменту, когда мы осознаём, что попались на крючок, мы уже всю отыгрываем или подавляем.

Дзигар Конгтрул говорит, что шенпа – это заряд, скрытый за эмоциями, мыслями и словами. Например, когда слова пропитаны шенпой, они легко превращаются в слова ненависти. Любое слово может превратиться в расовое оскорбление, в язык агрессии, когда оно усилено и заряжено шенпой. Вы говорите слово шенпы, и оно вызывает шенпу в других людях, а они в ответ начинают защищаться. Если мы даём шенпе разгуляться, она напоминает быстро распространяющуюся заразную болезнь.

Есть одно слово, которое используют для отрицания человеческих качеств людей с Ближнего Востока. Я слышала, что этому слову учат американских солдат. Это слово «хаджи». Один военнослужащий рассказал мне, что часто слышал, как жестокое обращение или убийства невинных гражданских лиц оправдывают словами: «Да ладно, они просто хаджи». Горечь ситуации в том, что в исламской культуре это слово имеет очень положительную коннотацию. Это термин, выражающий почтение к тому, кто совершил паломничество в святую землю, Мекку. Так что слова сами по себе нейтральны – важен заряд, который мы им придаём. В присутствии шенпы слово «хаджи» лишает людей их человечности. Оно становится языком ненависти и насилия. Без такого заряда, без такого запала, то же самое слово вызывает совершенно иную реакцию в сердцах и умах тех, кто его слышит.

Все мы используем слова шенпы. Мы можем попытаться перестать использовать прямые расовые оскорбления, но мы умеем высмеивать других и без них. Когда вам кто-то не нравится, даже имя этого человека может стать словом шенпы. Например, если вы говорите о своём заклятом враге Джейн или своём брате Билле, которого не переносите на дух, сам тон вашего голоса, когда вы произносите их имена, передаёт презрение и агрессию.

Вы можете легко заметить шенпу в других людях. Вы с кем-то разговариваете, и ваш собеседник внимательно вас слушает. Вдруг вы что-то говорите и видите, как ваш собеседник напрягся. Вы догадываетесь, что только что задели его болезненное место. Вы видите его шенпу, хотя сам он может совершенно её не осознавать.

Когда мы ясно видим, что происходит с другим человеком, у нас есть доступ к нашему естественному интеллекту. Мы инстинктивно знаем, что наше важное послание сейчас не пройдёт. Человек закрылся, он или она отгородился от нас из-за шенпы. Наша естественная мудрость подсказывает нам не шуметь и не давить – мы интуитивно знаем, что никто не будет в выигрыше от того, что мы распространим вирус шенпы.

Когда присутствует дискомфорт, беспокойность или скука – когда присутствует ощущение небезопасности в любой его форме, срабатывает шенпа. Это относится ко всем нам. Если мы познакомимся с этим, то сможем полностью пережить ощущение дискомфорта. Мы можем полностью пережить шенпу и со временем научиться тому, что для всех будет лучше, если мы не станем её отыгрывать.

Неотыгрывание или воздержание – это очень интересно. В буддийских учениях его также называют отречением. Тибетское слово для отречения – «шенлог», что означает перевернуть шенпу с ног на голову, как следует встряхнуть её. Это означает соскочить с крючка. Отречение

заключается не в отказе от еды, секса или вашего образа жизни. Мы не говорим об отказе от вещей. Мы говорим о расслаблении нашей привязанности к вещам, о расслаблении шенпы.

В целом буддизм предлагает нам никогда не отвергать проблемных явлений, а как следует познакомиться с ними. Вот, пожалуйста: нас призывают признать нашу шенпу, ясно увидеть её, полностью пережить её без отыгрывания или подавления.

Если мы готовы признать свою шенпу и полностью пережить её, не идя на попятную, наш естественный интеллект начинает направлять нас. Мы начинаем предвидеть всю цепную реакцию и то, куда она приведёт. Нам становится доступной мудрость – мудрость, опирающаяся на сострадание к нам самим и к другим и не имеющая ничего общего со страхами нашего эго. Это та часть нас, которая знает, что мы можем устанавливать связи и жить, исходя из нашей фундаментальной добродетели, нашего базового интеллекта, открытости и теплоты. Со временем сила этого знания начинает превосходить шенпу, и мы естественным образом прерываем цепную реакцию, не дав ей запуститься. У нас появляется естественная способность предотвращать эпидемию агрессии, прежде чем она начнётся.

Что касается моей собственной практики, меня всегда наставляли не застревать в принятии и отвержении, не застревать в предвзятом уме. Особенно это подчёркивал Чогьям Трунгпа. Однажды это поставило меня перед вопросом: означает ли это, что у меня не должно быть вообще никаких предпочтений, например, предпочтений одного вида цветов другому или одного блюда другому? Представляет ли проблему то, что мне не нравится вкус сырого лука и запах масла пачули? Или то, что буддизм кажется мне ближе любой другой философии и религии?

Моя дилемма разрешилась, когда я услышала учение о шенпе. Проблема не в предпочтениях, а в скрытой за ними шенпе. Если меня коробит от того, что на моей тарелке оказался сырой лук, если один его вид вызывает во мне отвращение, это глубокая предвзятость. Нет сомнений, что я на крючке. Если я начинаю кампанию против сырого лука, пишу книгу против масла пачули или начинаю нападать на другие философии и религии, это большая шенпа. Мой ум и сердце закрыты. Я настолько одержима важностью своих взглядов и мнений, что те, кто думает иначе, становятся моими противниками. Я становлюсь фундаменталисткой – человеком, совершенно уверенным в своей правоте и закрывающим свой ум для всех, кто думает по-другому. С другой стороны, Мартин Лютер Кинг и Ганди были примерами того, как мы можем удерживать свою позицию и выражать свои взгляды без шенпы. Они показали, что отсутствие шенпы не ведёт к соглашательству – оно ведёт к открытости ума и сострадательному действию.

Разумеется, мы попадаем на крючок как негативных, так и позитивных переживаний. Когда мы сильно чего-то хотим, это обычно сопровождается шенпой. Это довольно распространённое переживание для практикующих медитацию. Вы помедитировали и ощутили расслабление, спокойствие и ощущение благополучия. Возможно, приходили и уходили мысли, однако они не соблазнили вас, и вы смогли вернуться в настоящее. Не было чувства борьбы. По иронии, позже вы привязались к своему успеху. «Я всё сделал правильно, я всё понял, так и должно быть всегда. Это модель, которой нужно следовать». Однако это не было «правильно» или «хорошо» – это было так, как было. Из-за шенпы вы попадаете на крючок позитивных переживаний.

Затем, в следующий раз, когда вы медитируете, вы не можете отделаться от мыслей о ком-то из близких, о незаконченном проекте на работе, о вкусной еде. Вы волнуетесь и беспокоитесь, испытываете страх или страстное желание, а когда пытаетесь обуздать дикого коня своего ума, он отказывается вам подчиняться. В конце сессии вы чувствуете, что ваша медитация была ужасной, и порицаете себя за свою неудачу. Однако это не было «плохо». Это было так, как было. Из-за шенпы вы привязываетесь к образу себя как неудачника. И тут вы застреваете.

Грустно то, что мы лишь пытаемся не чувствовать лежащего в основе происходящего дискомфорта. Ещё более грустно то, что мы продолжаем действовать таким образом, который

только усугубляет дискомфорт. Суть происходящего в том, что единственный способ облегчить боль – это полностью пережить её. Научитесь оставаться. Научитесь оставаться с дискомфортом, с напряжением, с зудом и навязчивым желанием шенпы, чтобы привычная цепная реакция перестала управлять нашей жизнью, а паттерны, которые мы считаем вредными, не усиливались с каждым днём, месяцем и годом. Однажды кто-то прислал мне брелок с именем для собак, который надевают на ошейник. Вместо имени собаки на нём было написано: «Сиди. Оставайся. Исцеляйся»<sup>1</sup>. Мы можем исцелить самих себя и мир, если будем тренироваться таким образом.

Когда вы видите то, что делаете, видите, как попадаетесь на крючок и как вас несёт, вам становится сложно оставаться высокомерными. Такое честное признание смягчает и смиряет вас в самом лучшем смысле этого слова. Оно также начинает придавать вам уверенность в вашей фундаментальной добродетели. Если мы не ослеплены силой своих эмоций, если мы создаём небольшое пространство, создаём возможность разрыва, делаем паузу, мы естественным образом узнаём, что делать. Благодаря собственной мудрости мы начинаем двигаться к отпуску и бесстрашию. Благодаря собственной мудрости мы постепенно прекращаем питать привычки, которые лишь усиливают боль этого мира.

---

<sup>1</sup> (англ.) Sit. Stay. Heal. Здесь в английском варианте используется игра слов: «heal» – «исцеляться» и «heel» – команда «рядом». Таким образом, всё, что написано на брелоке, можно прочесть и как команды для собаки («Сидеть. Жди. Рядом»), и как указания для медитирующего («Сиди. Оставайся. Исцеляйся»). – *Прим. пер.*

## 4. Естественное движение жизни

Все мы – смесь агрессии и любящей доброты, жестокосердия и нежной сердечной теплоты, узости мышления и прощающего открытого ума. Мы – это непредсказуемая, фиксированная, статическая идентичность, на которую кто-то может указать и сказать: «Ты всегда такой. Ты всегда одинаковый».

Энергия жизни не бывает статичной. Она подвижна, текуча, переменчива, как погода. Иногда нам нравится, как мы себя чувствуем, а иногда – нет. Потом снова нравится, а потом снова нет. Счастье и грусть, комфорт и дискомфорт постоянно сменяют друг друга. Так происходит со всеми.

Однако за нашими взглядами и мнениями, за нашими надеждами и страхами, связанными с происходящим, всегда есть динамическая энергия жизни, неподвластная реакциям симпатии и антипатии.

Наше отношение с этим динамическим потоком энергии важно. Мы можем либо научиться расслабляться в нём, распознавать в нём нашу фундаментальную опору, естественную часть жизни, либо ощущение неопределённости, невозможность за что-то зацепиться заставит нас запаниковать, после чего тут же возникает цепная реакция. Мы паникуем, попадаем на крючок, и тогда наши привычки берут над нами власть и мы думаем, говорим и действуем совершенно предсказуемым образом.

Наша энергия и энергия вселенной всегда в движении, однако мы плохо переносим непредсказуемость, и нам сложно видеть самих себя и мир как увлекательную, текучую ситуацию, постоянно свежую и новую. Вместо этого мы застреваем в накатанной колее – в колее «я хочу» и «я не хочу», в колее шенпы, постоянного попадания на крючок наших личных предпочтений.

Источник нашего дискомфорта – это неисполнимое желание устойчивой определённости и безопасности, чего-то плотного, за что мы могли бы удержаться. Мы бессознательно надеемся, что, если нам удастся найти правильную работу, правильного партнёра или правильное *что-то*, наша жизнь пойдёт гладко. Когда происходит что-то неожиданное или нежелательное, нам кажется, что что-то идёт не так. Мне кажется, не будет преувеличением сказать, что это так. Нас легко спровоцировать даже на самом обыденном уровне – кто-то подрезал нас на дороге, у нас началась сезонная аллергия, наш любимый ресторан оказался закрыт, когда мы приехали поужинать. Нам никогда не предлагается во всей полноте переживать приливы и отливы настроений, здоровья, погоды и внешних событий – приятных и неприятных. Вместо этого мы остаёмся во власти узкого, наполненного страхом паттерна цепляния, заставляющего нас избегать любую боль и постоянно искать комфорта. Это универсальная дилемма.

Когда мы делаем паузу, позволяем возникнуть разрыву и глубоко вдыхаем, мы можем мгновенно ощутить прилив свежести. Мы вдруг замедляемся, смотрим по сторонам и видим мир. Мы можем ненадолго почувствовать себя так, словно оказались в центре торнадо или в неподвижной точке вращающегося колеса. Наше настроение может быть взволнованным или жизнерадостным. Мы можем видеть и слышать хаос или океан, горы и птиц, пролетающих по синему небу. Как бы там ни было, на миг наш ум становится неподвижным, и то, что мы переживаем, перестаёт притягивать или отталкивать нас.

Мы также можем переживать паузу как неловкую, наполненную страхом, нетерпением или неудобным стеснением.

Это радикальный подход. Нам предлагается спокойно относиться к *любому* переживанию, начать расслабляться в нём и включаться в него. Нам предлагается отбросить историю и просто сделать паузу, посмотреть по сторонам и подышать. Просто оставайтесь в настоящем со своими меняющимися энергиями и с непредсказуемостью разворачивающейся жизни, пол-

ностью участвуя во всех переживаниях – таких, какие они есть, несколько секунд, несколько минут, несколько часов, всю жизнь.

В этом путешествии пробуждения, путешествии, в котором мы учимся присутствию, очень полезно распознавать шенпу, когда она возникает. Она может быть тонкой, как лёгкое движение назад или непроизвольное напряжение, или же полномасштабной и сильно заряженной. На самом деле не важно, в каком виде вы застанете шенпу: как уголёк или как неудержимый лесной пожар. Если вы можете сделать первый шаг и признать, что попались на крючок, уже это остановит привычную реакцию. Уже это, хотя бы ненадолго, погасит импульс к переключению на автопилот и бегству из ситуации. Вы полностью проснулись, осознали, что попали на крючок и что прямо сейчас у вас есть выбор: вы можете усилить шенпу или сделать что-то по-другому. Это очень заряженное мгновение, в которое вы можете усилить накал происходящего или решить сделать паузу и пережить дискомфортную энергию без борьбы.

Вместо того чтобы видеть в шенпе препятствие, которое надо преодолеть, полезней рассматривать её как возможность трансформации, открытую дверь к пробуждению. Когда я осознаю, что что-то меня зацепило, я думаю об этом как о нейтральном мгновении, о мгновении времени, о мгновении истины, из которого можно пойти в любую сторону. Я призываю к тому, чтобы в это драгоценное мгновение начать принимать такие решения, которые ведут к счастью и свободе, а не к ненужным страданиям, омрачению интеллекта, ослаблению нашей теплоты и нашей способности оставаться открытыми и присутствующими в естественном движении жизни.

Герой древнегреческих мифов Одиссей символизирует ту смелость, которая требуется для сознательного поддержания восприимчивости и присутствия, когда соблазн поддаться эмоциям так велик. Возвращаясь по морю в родную Грецию после Троянской войны, Одиссей знал, что его кораблю придётся пройти через очень опасную область, где обитают прекрасные девушки, известные как сирены. Его предупредили, что перед зовом этих женщин невозможно устоять и что моряки безвольно направляют свои корабли по призыву сирен, те разбиваются о скалы, и моряки тонут. Однако Одиссей хотел услышать песню сирен. Он знал предсказание о том, что, если кто-то услышит их голоса, но не двинется к ним, сирены навсегда потеряют свою силу и ослабнут. Им двигало желание принять этот вызов.

Когда его корабль приблизился к месту обитания сирен, Одиссей приказал своим людям вставить в свои уши восковые затычки, а его – крепко привязать к мачте, разъяснив, что как бы он ни бился и ни махал руками, с какой бы яростью ни приказывал им разрезать его путы, они не должны развязывать его, пока корабль не дойдёт до знакомой земли, достаточно удалённой, чтобы туда не долетало пение сирен. Как вы уже могли догадаться, эта история имела счастливый финал. Моряки последовали указаниям, и Одиссей прошёл это испытание. В той или иной степени всем нам придётся пройти через подобный дискомфорт, чтобы не следовать зову собственных сирен, чтобы сделать шаг в открытую дверь к пробуждению.

Любой из нас может быть активным участником создания будущего без насилия просто благодаря тому, как мы работаем с шенпой, когда она возникает. В наше время то, как люди вроде вас и меня работают со своими крючками, имеет глобальные последствия. Что мы делаем в тот нейтральный момент, тот, как правило, сильно заряженный момент, когда мы можем двинуться в любую сторону: сознательно усилим старые привычки, основанные на страхе, или же останемся на месте и полностью переживём взволнованную, беспокойную энергию и позволим ей естественным образом расслабиться и течь дальше? Недостатка в возможностях работы и в материале для работы у нас не будет.

Если приглядеться к этому процессу, чем я и занималась на протяжении нескольких лет, легко увидеть, что просто для того чтобы расслабиться в собственной динамической энергии, такой, какая она есть, не расщепляясь и не пытаясь сбежать, требуется смелость. Чтобы оста-

ваться открытыми и восприимчивыми к энергии шенпы, к зуду и навязчивому желанию шенпы и по привычке не почесаться, нужны смелость, решимость и любопытство Одиссея.

## 5. Больше не застревать

Есть три момента, связанных с шенпой, которые я заметила. Во-первых, её питает сюжет. Во-вторых, у неё есть подводное течение. В-третьих, у неё всегда есть последствия – обычно неприятные. Например, мы чувствуем одиночество – и сразу же возникает шенпа, нейтральный момент шенпы тут как тут. Однако вместо того чтобы осознать, что происходит, вместо того чтобы проснуться и оседлать эту энергию, мы заглываем крючок и переедаем, напиваемся или агрессивно набрасываемся на других. Затем возникает шенпа после шенпы. Мы попадаем на крючок чувства вины и самообвинений в том, что снова поддались эмоциям. Такая история, когда одна шенпа запускает цепную реакцию, порождающую другую шенпу, и т. д. и т. п., может продолжаться годами.

В процессе исследования шенпы я поняла, что крайне важно отбрасывать сюжет. Именно тот разговор, который мы заводим с собой в нейтральный момент, когда признаём, что попали на крючок, превращает лёгкое ощущение дискомфорта, смутное напряжение в челюсти или животе в недобрые слова, пренебрежительные жесты или даже насилие. Однако если мы не подпитываем его и не фиксируем его своими сюжетами, оно остаётся угольком, который постепенно затухает, а энергия, поднявшись, постепенно успокаивается и продолжает течь своим естественным образом.

Наставления по медитации заключаются в том, чтобы, когда мы думаем, признавать это, а затем отпускать мысли и возвращаться к полному присутствию, к тому, что Чогьям Трунгпа называл отправной точкой. Просто продолжайте возвращаться к отправной точке, и, если эта отправная точка кажется резкой, беспокойной и наполненной шенпой, всё равно возвращайтесь к ней. Сама по себе шенпа не представляет проблемы. Проблему представляет неведение, не признающее, что вы попали на крючок, просто проваливающееся в бессознательность и позволяющее вам действовать бездумно. Чтобы противостоять ему, мы стараемся направить всё своё сострадательное внимание на попадание на крючок и привычную цепную реакцию, которая за этим следует. Мы тренируемся отпускать сюжет, лишая шенпу топлива.

Это сложно сделать, поскольку тогда вы непременно окажетесь в месте, где испытаете сильный дискомфорт. Если вы не следуете своей привычке, вы обречены испытать определённый уровень боли. Я называю это периодом детоксикации. Вы слишком долго поступали одним и тем же предсказуемым образом, чтобы избежать ощущения неудобства, дискомфорта и уязвимости, а теперь больше не делаете этого. В общем, вам становится не по себе. Вам потребуется привыкнуть к этому и развить способность практиковать доброту и терпение. Вам потребуется определённая открытость и любопытство к тому, что будет дальше. Что происходит, если вы не подпитываете дискомфорт сюжетом? Что происходит, если вы остаётесь с этой изменчивой и текучей универсальной энергией? Что происходит, если вы делаете паузу и принимаете естественное движение жизни?

В процессе этого вы очень быстро выясняете, что происходит, когда вы *не* остаётесь с этой энергией. Вы узнаете, как я уже упоминала, что сюжет питает шенпу, что у неё есть подводное течение и что это будет иметь последствия.

Подводное течение может быть очень сильным. Как сказал Дзигар Конгтрул, одно из качеств шенпы в том, что её очень сложно отпустить. Стремление поквитаться, сила навязчивых желаний, сила чистой привычки подобна магнетизму, притягивающему нас в знакомом направлении. Таким образом, мы раз за разом предпочитаем кратковременное удовлетворение, которое в долгосрочной перспективе удерживает нас в плену старого цикла. Если вы достаточно много раз это делали, особенно если вы непрерывно повторяете один и тот же цикл, то знаете, что последствия довольно предсказуемы.

Если мы останавливаемся, дышим и остаёмся с этой энергией, мы можем довольно ясно предвидеть, к чему приведёт заглывание крючка. Это понимание, этот естественный интеллект постепенно начинает поддерживать нас в нашем путешествии пребывания с беспокойной энергией, путешествия полного участия в собственных переживаниях, когда мы не поддаёмся таким соблазнам шенпы, как «мне это нравится» или «терпеть не могу этого чувства». Дзигар Конгтрул однажды заметил, что вы можете находить какое-то чувство невыносимым, однако вместо того чтобы отыгрывать, вы можете очень близко познакомиться с этой невыносимостью. Буддийский мастер VIII в. Шантидева сравнивает это с сознательным прохождением болезненной медицинской процедуры, чтобы вылечить хроническую болезнь.

Чтобы научиться оставаться с энергией некомфортных эмоций, существует практика превращения яда негативных эмоций в мудрость. Это похоже на алхимию, средневековую магическую технику превращения неблагородного металла в золото. Вы не избавляетесь от неблагородного металла, не выбрасываете его и не заменяете драгоценным золотом. Тибетцы часто приводят сравнение с павлином, который ест яд, в результате чего его перья становятся яркими и блестящими.

Эта практика превращения заключается в том, чтобы оставаться открытыми и восприимчивыми к вашей собственной энергии, когда что-то вас провоцирует. Она состоит из трёх шагов.

1. Признать, что вы попали на крючок.

2. Остановиться, сделать три осознанных вдоха и выдоха и подойти поближе. Вы приближаетесь к этой энергии. Вы пребываете с ней. Вы полностью переживаете её, пробуете её на вкус, прикасаетесь к ней, ощущаете её запах. Вы интересуетесь ей. Как она ощущается в вашем теле? Какие мысли она вызывает? Войдите в тесный контакт с зудом и страстным желанием шенпы и продолжайте дышать. Часть этого шага – научиться не поддаваться соблазнительному импульсу шенпы. Подобно Одиссею, мы можем найти способ слушать голос сирен, но не поддаваться искушению. Это процесс, в котором мы остаёмся пробуждёнными и сострадательными, перестаём двигаться по инерции и воздерживаемся от причинения вреда. Просто не говорите, не действуйте и чувствуйте энергию. Соединитесь со своей энергией, с приливами и отливами потока жизни. Вместо того чтобы отвергать эту энергию, примите её. Это сближение характеризуется большой открытостью, любопытством и интеллектом.

3. Теперь расслабьтесь и идите дальше. Просто продолжайте жить так, чтобы практика не стала каким-то сверхважным делом, проверкой на прочность, соревнованием, в котором можно победить или проиграть.

Самая большая сложность при выполнении этой практики – принять беспокойную энергию, оставаться пробуждёнными, вместо того чтобы сразу бежать из ситуации. Когда мы начинаем экспериментировать с этим, мы обнаруживаем, что не можем оставаться с неприятными ощущениями и выдёргиваем себя из штопора на несколько коротких мгновений, после чего нами снова автоматически овладевает привычка.

Прекрасный пример этого – мой любимый семилетний внук Пит. Он часто впадает в истерику из-за того, как несправедливо устроена жизнь. Пит обладает прекрасным качеством открытости и отличным чувством юмора, однако когда у него случается истерика, он на время теряет весь свой блеск и позволяет сюжету овладеть им: «Мой младший брат получает всё, а мне никогда ничего не достаётся», «Мир несправедлив, и я – его жертва». Конечно же, попытки переубедить его не помогают. Он быстро теряет контроль и настолько выходит из себя, что начинает трястись от ярости.

Было время, когда Пит сходил с ума от «Звёздных войн», и однажды, когда у него случилась очередная истерика, я спросила его: «Пит, что бы сделал Оби-Ван Кеноби?» На лице

Пита обозначились любопытство и восприимчивость. Я видела, что он задумался над моим вопросом, сел прямо и улыбнулся. Он вдруг проявился как сильный человек, верящий в себя. Однако затем он не смог сопротивляться соблазну сюжета и снова поддался ему. Всё сводилось к тому, что его брату досталось то и сё, а ему самому никогда ничего не доставалось. Он снова начал терять контроль. Я решила испытать свою удачу и ещё раз напомнить ему об Оби-Ван Кеноби. На очень-очень короткий момент он снова выпрямился и установил связь со своим изначальным благородством.

Поначалу что-то подобное происходит со всеми нами. Мы можем ненадолго установить связь со своей внутренней силой, со своей естественной открытостью, прежде чем нас снова уносят эмоции. Это превосходный, героический, огромный шаг к прерыванию и ослаблению наших древних привычек. Если мы сохраняем чувство юмора и настроены на долгосрочную работу, наша способность присутствовать в настоящем естественным образом эволюционирует. Мы постепенно теряем аппетит к крючку. Мы теряем аппетит к агрессии.

Если мы решаем заняться подобной практикой, имеет смысл начать практику с лёгких приступов шенпы, с небольших раздражений, которые то и дело возникают. Если мы научимся ловить себя, признавать, что попали на крючок, и делать паузу в обычных, повседневных ситуациях, то, когда возникают крупные неприятности, практика будет доступна нам автоматически. Если мы думаем, что можем подождать наступления серьёзного кризиса и всё случится само собой, мы ошибаемся.

Прекрасное место для работы с шенпой – это пробки. Задумайтесь, какой неуместно большой эмоциональный заряд возникает у вас в связи с привычками вождения других людей или когда кто-то занимает то место на парковке, которые вы уже сочли своим. Вместо того чтобы просто бездумно подпитывать раздражение, вы можете распознать в этом идеальную возможность провести практику превращения.

1. Признайте, что попались на крючок (по возможности – с юмором).
2. Остановитесь, сделайте три осознанных вдоха и выдоха и установите связь с энергией (по возможности – с добротой).
3. Расслабьтесь и идите дальше.

Самый мудрый подход – попробовать эту практику. Мы опробуем её в своей жизни сегодня, завтра, прямо сейчас – куда мы живы, эта практика остаётся нашим образом жизни.

Бывает, что мы извлекаем уроки только ценой боли. Мы можем признавать, что попали на крючок, но продолжать делать то же, что всегда делали, – мы можем сознательно провести такой эксперимент и посмотреть, куда это нас приведёт. Когда мы действуем сознательно, это позволяет нам учиться на своих ошибках.

Могу привести пример того, насколько это бывает болезненным. Однажды я гостила в доме своей дочери и по какой-то причине чувствовала себя очень чувствительной и раздражительной. В таком обидчивом настроении я получила неприятный имейл, и уже начинавшая просачиваться шенпа включилась на полную катушку. Наверное, все вы получали такие имейлы или голосовые сообщения. Был вечер воскресенья, и я решила избежать прямого разговора с женщиной, отправившей имейл, позвонив по её рабочему номеру и оставив гневное сообщение. В понедельник она придёт на работу, и вот тогда-то послушает моё сообщение. Мои действия казались мне оправданными, поскольку я чувствовала, что власть в моих руках и что, по сути, я получаю то, чего хочу, поскольку её компании было необходимо моё сотрудничество.

Я позволила истории ослепить меня и стала думать: «Я просто скажу всё, как есть, я проучу её!» Сейчас меня передёргивает, когда я вспоминаю те грубые, высокомерные слова, которые использовала, вплоть до: «Вы хоть знаете, с кем говорите?»

Затем я повесила трубку, разумеется, продолжая испытывать схватки шенпы, убеждая себя, что мой звонок был правильным решением, и упрямо подпитывая свой праведный гнев. Моя дочь присутствовала при всём этом, и я никогда прежде не видела на её лице такого выражения. Она была совершенно поражена происходящим, и то, что она произнесла, показалось мне комплиментом, поскольку на тот момент мне было шестьдесят восемь лет, а ей – около сорока пяти. Она сказала: «Мам, я никогда не видела тебя такой буйной». Я решила, что это неплохо. Я позволила шенпе овладеть мной и продолжала оправдывать свой поступок. Однако вид того удивления, который вызвал у моей дочери мой взрыв, привёл меня в чувства. Я задумалась: «Хмм, ладно, что сделано, то сделано. Посмотрим, что будет дальше».

Дальше произошло то, что я *действительно* получила то, чего хотела, – с мирской точки зрения, я победила. Однако отношение этой женщины ко мне изменилось навсегда. Она до сих пор общается со мной очень вежливо и по-деловому, однако в её сердце что-то изменилось, ведь прежде она видела во мне духовного учителя и человека, как минимум умеющего управлять собой, и вдруг она получила голосовое сообщение от невротичной ведьмы. Извиняться было бесполезно, хотя я, конечно, извинилась. Я извинялась почти каждый раз, когда мы общались, однако того, что произошло, уже невозможно было изменить. Итак, я извлекла из этого ценный урок: иногда мы извлекаем уроки только ценой боли.

Шантидева напоминает нам, что «смиряться с малыми заботами», с небольшими неприятностями, когда шенпа ещё не набрала вес, «мы тренируемся работать с большими несчастьями». Смиряться с тем, что нам приходится учиться сохранять своё достоинство, не слетать с катушек, не отвергать собственную энергию, когда с возникшим вызовом вполне можно работать, мы тренируемся на «чёрный день». Так мы готовим себя к работе с сильно заряженными ситуациями, с которыми можем столкнуться в ближайшем или отдалённом будущем.

Разумеется, ни вы, ни я не знаем, с какими бедами нам придётся или не придётся повстречаться как в личном, так и в коллективном опыте. Ситуация может стать лучше или хуже. Мы можем унаследовать целое состояние, или же близкий нам человек может заболеть неизлечимой болезнью. Мы можем переехать в дом своей мечты, или же дом, в котором мы живём, может сгореть дотла. Мы можем быть совершенно здоровы или же за ночь стать инвалидами. На глобальном уровне ситуация также может стать лучше или хуже. Состояние природной среды и экономики может стабилизироваться – или же может произойти катастрофа. Мы никогда не знаем наверняка, куда приведут текущие условия и что произойдёт дальше. Однако нам не обязательно становиться пророками апокалипсиса или жить в постоянном страхе. С нашей ситуацией, безусловно, можно работать. Если мы научимся не заглатывать крючок сейчас, когда возникают небольшие повседневные неприятности, мы подготовим себя к сострадательной и мудрой работе со *всем*, что ждёт нас впереди.

## 6. У нас есть то, что нам нужно

Буддийские учения призывают нас работать с дикостью наших умов и эмоций, поскольку это наилучший путь к растворению наших заблуждений и боли. Вместо того чтобы вовлекаться в драму о том, кто кому сделал плохо, мы можем просто осознать, что начинаем выходить из себя и перестать подпитывать свои эмоции историями. Это не так просто сделать, однако в этом ключ к нашему благополучию. В ходе медитации мы тренируемся раз за разом отпускать свои мысли и проникать в самую суть нашей неудовлетворённости. Мы создаём пространство, чтобы увидеть сам механизм того, как мы позволяем себе застревать в происходящем.

В этом отношении интересны учения о множестве перерождений. Возможно, в этой жизни какой-то человек причинил нам вред, и нам может быть полезно знать это. Однако, с другой стороны, возможно, наша рана куда более древняя – возможно, мы несли эти тенденции, эти способы реагирования из жизни в жизнь, и они продолжают порождать одни и те же драмы, одни и те же затруднительные ситуации.

Вне зависимости от того, допускаем ли мы возможность перерождения, такие размышления могут быть полезными, если вдохновляют смотреть сквозь тенденции шенпы, проявляющиеся прямо сейчас, вместо того чтобы застревать в своей болезненной истории. Что бы ни произошло с нами в будущем, сейчас мы можем взять на себя ответственность за работу с собственными привычками, мыслями и эмоциями. Мы можем перестать заострять внимание на том, что причинило нам боль, и направить его на то, чтобы разорвать свои путы. Если кто-то пустил мне в грудь стрелу, я могу позволить ране загноиться, пока кричу на своего обидчика, или удалить стрелу так быстро, как только возможно. Уже в этой жизни у меня есть всё, что нужно, чтобы изменить фильм моей жизни и остановить повторение происходящего. Похоже, что с нами действительно происходит одно и то же, вызывая в нас одни и те же чувства, до тех пор, пока мы не подружимся с этим материалом. Мы можем видеть в происходящем новый шанс, а не очередную неудачу.

Всего лишь на пару мгновений сделайте паузу и установите связь с тем, что чувствуете прямо сейчас. Если перед этим вы сможете вспомнить о чём-то, что вас беспокоит, это будет даже полезней. Если вы сможете установить связь с такими чувствами, как беспокойство, безнадёжность, нетерпение, обида, праведный гнев или страстное желание, это будет особенно ценно.

На одно или несколько мгновений прикоснитесь к качеству, к настроению, к ощущениям в теле, освободившись от сюжета. Это некомфортное переживание, это привычное ощущение, которое, возможно, похоже на камень у вас в животе, заставляет напрячься ваше лицо и вызывает физическую боль, само по себе не является проблемой. Если мы можем проявить любопытство к этой эмоциональной реакции, если мы можем расслабиться и почувствовать её, полностью пережить её и позволить ей быть, она не будет проблемой. Мы даже можем пережить её просто как замороженную энергию, истинная природа которой текучая, динамичная и творческая. Это просто неуловимое ощущение, свободное от нашей интерпретации.

Наше повторяющееся страдание возникает не из этого некомфортного ощущения, а из того, что происходит потом и что я называла «следовать импульсу», «выходить из себя» или «подаваться эмоциям». Это происходит из-за того, что мы отвергаем собственную энергию, когда она возникает в неудобной нам форме. Это происходит из-за непрерывного усиления привычек цепляния, отвращения и дистанцирования. В частности, это происходит из-за разговора, который мы ведём сами с собой, – из-за наших суждений, приукрашивания реальности и ярлыков, которые мы навешиваем на происходящее.

Однако если мы сделаем выбор в пользу практики признания, паузы, пребывания с энергией и движения дальше, это не только ослабит наши старые привычки, но и полностью сожжёт

предрасположенность к этим привычкам. Действительно прекрасный аспект жизни в том, что у нас остаётся широко открытое пространство для совершенно свежего переживания, свободного от поглощённости самими собой. Прямо здесь, прямо там, где мы есть, мы можем жить с более широкой перспективой, допускающей все переживания: приятные, болезненные и нейтральные. Мы свободны ценить бесконечные возможности, которые всегда доступны, свободны осознавать естественную открытость, интеллект и тепло человеческого ума.

Если учение о шенпе вызывает в нас отклик и мы начинаем практиковать его в рамках своей медитации и в повседневной жизни, велика вероятность, что мы начнём задавать действительно полезные вопросы. Вместо того чтобы спрашивать: «Как я могу избавиться от неприятного коллеги?» или «Как я могу поквитаться со своим жестоким отцом?», мы можем начать задавать вопросы о том, как пресечь свои страдания на корню. Мы можем начать спрашивать: «Как я могу научиться осознавать, что попал на крючок? Как я могу увидеть свою реакцию на чувство безнадёжности? Как я могу найти в себе чувство юмора? Доброту? Способность отпускать и не раздувать мои проблемы? Что поможет мне присутствовать в настоящем, когда я испытываю страх?»

Мы также можем задать вопрос: «С учётом моей текущей ситуации, как долго мне следует оставаться с некомфортными чувствами?» Это хороший вопрос, и на него нет единственно правильного ответа. Мы просто привыкаем возвращаться в настоящее, такое, какое оно есть, на секунду, минуту, час – на столько, чтобы это было для нас естественным и не становилось испытанием на прочность. Просто сделать паузу на два-три цикла дыхания – идеальный способ оставаться в настоящем. Это хорошее применение нашей жизни. Вообще-то, это превосходное, наполненное радостью использование нашей жизни. Вместо того чтобы всё лучше избегать, мы можем научиться принимать настоящий момент так, словно сами пригласили его, и работать с ним, а не против него, делая его своим союзником, а не противником.

Это непрерывная работа, процесс обнаружения нашей естественной открытости, обнаружения нашего естественного интеллекта и теплоты. Я сама удостоверилась в том, что, как и говорили мои учителя, у нас уже есть всё, что нам нужно. Мудрость, сила, уверенность, пробуждённые сердце и ум доступны нам здесь, сейчас и всегда. Мы просто обнаруживаем их. Мы заново открываем их. Мы не изобретаем их и не привносим их извне. Они здесь. Вот почему бывает так, что, хотя мы чувствуем, что заблудились в темноте, тучи внезапно расходятся. Мы нежданно-негаданно приободряемся и расслабляемся или переживаем обширность своих умов. Никто не может дать вам этого. Другие люди поддерживают вас и помогают учениями и практиками, так же как они поддерживали меня и помогли мне, однако только вы сами можете пережить свой безграничный потенциал.

Сама я обучалась в традиции и линии преемственности, где преданность учителям – важный способ установить связь с открытостью и теплотой. Одного присутствия учителей бывает достаточно, чтобы разогнать тучи. Я чувствую, что мои учителя сделали бы всё, чтобы мне помочь, – точно так же, как им самим помогли их учителя. Однако нас учат никогда не зависеть от учителя. Роль учителя в том, чтобы отучить нас опираться на него или на неё, полностью отучить нас от зависимости и наконец помочь нам вырасти.

Так мудрость входит в резонанс с мудростью, наша мудрость входит в резонанс с мудростью учителя. Если мы применяем учения в своей жизни и практикуем то, чему нас учат, мы можем осознать то, что осознал наш учитель. Наша преданность учителю не имеет никакого отношения к его или её образу жизни и мирским достижениям. Мы входим в резонанс с его состоянием ума, с качеством его сердца. Если говорить о моём учителе Чогыаме Трунгпе, он вёл себя настолько возмутительно, что я никогда не смогла бы этого повторить. Однако я пытаюсь повторить его способ быть. Он показал мне пример того, как мы можем бесстрашно пробудить себя и поощрять друг друга быть разумными.

Разумеется, не существует простого ответа на вопрос о том, как быть свободными от страданий, однако наши учителя делают всё, что могут, чтобы направить нас к этому ответу, давая нам своего рода набор духовных инструментов. В этом наборе содержатся относительные, удобные учения и практики, а также введение в абсолютное воззрение о реальности, в то, что ни мысли, ни эмоции, ни шенпа не являются настолько плотными, как кажется. Основной инструмент, воплощающий как относительный, так и абсолютный уровни, это практика сидячей медитации, особенно в том виде, в котором ей учил Чогьям Трунгпа. Он описывал основную практику как полное присутствие и подчёркивал, что она даёт пространство для нашего невроза, позволяя ему подняться на поверхность. Он говорил, что она вовсе не является «отпуском вдали от раздражения».

Он подчёркивал, что эта базовая практика, которую можно кратко описать инструкцией снова и снова возвращаться к нашему непосредственному переживанию, к дыханию, к чувству или другому объекту медитации, обнаруживает полную открытость явлениям так, как есть, без слоя концепций. Она позволяет расслабиться и безусловно ценить наш мир и самих себя. Его совет о том, как работать со страхом, болью или отсутствием опоры заключался в том, чтобы приветствовать их, соединиться с ними, вместо того чтобы расщепляться на две части, одна из которых отвергает или осуждает другую. Его наставление по работе с дыханием заключалось в том, чтобы слегка прикоснуться к нему и отпустить. Его наставление о работе с мыслями было таким же: отпустите их на свободу и позвольте раствориться в пространстве, не превращая медитацию в проект по самосовершенствованию.

Здесь представлено расслабленное отношение к медитации. Мы просто садимся и без ощущения гонки за каким-то возвышенным состоянием, без всякой цели, не пытаюсь достичь спокойствия или избавиться ото всех мыслей, остаёмся преданными наставлениям: мы сидим комфортно, с открытыми глазами, точно, но легко осознаём объект медитации (без напряжённого сосредоточения), а если ум отклоняется, мягко возвращаемся назад. Что бы ни происходило, мы не поздравляем себя и не проклинаяем. Здесь часто используют сравнение со старым человеком, который сидит на солнце и смотрит, как играют дети, с отношением, говорящим о том, что ему просто больше нечего делать.

Естественно, с нашей стороны будет мудро проявить терпение к этому процессу и предоставить себе неограниченное время. Мы словно всю жизнь крутились в колесе, и оно имеет определённую инерцию. Оно быстро вращается, однако мы наконец начинаем учиться не крутить его. Можно предположить, что какое-то время колесо продолжит вращаться. Оно не остановится внезапно. Многие из нас оказываются именно в этой ситуации: мы перестали вращать колесо, мы не всегда усиливаем привычку, однако находимся в интересном промежуточном состоянии: мы не всегда попадаем на крючок, но и не всегда можем устоять перед приманкой. Это и называется духовным путём. По сути, это и есть весь путь. Всё, что есть, – это то, как мы от мгновения к мгновению обращаемся с тем, что происходит прямо здесь. Мы отказываемся от любой надежды на плод и в процессе продолжаем учиться тому, что означает ценить своё присутствие прямо здесь.

Несколько лет назад меня одолевала глубокая тревога – мощная, фундаментальная тревога, не связанная с каким бы то ни было сюжетом. Я чувствовала себя очень уязвимой, напуганной и ранимой. Хотя я сидела и дышала с этим, расслаблялась с этим и оставалась с этим, ужас не уходил. Прошло много дней, а он так и не ослабел, и я не знала, что делать.

Я отправилась к моему учителю – Дзигару Конгтрулу, и он сказал: «А, я знаю это место». Это успокаивало. Он рассказал мне о том, как несколько раз в своей жизни застревал в этом же месте. Он сказал, что это было важной частью его путешествия и многому его научило. Затем он сделал нечто такое, что изменило мой способ практики. Он попросил меня описать мои переживания. Он спросил меня, где я их ощущала. Он спросил меня, причиняют ли они физическую боль и ощущаются ли как горячие либо холодные. Такое подробное исследова-

ние продолжалось некоторое время, и вдруг он просиял и сказал: «Ани Пема, это блаженство дакини. Это высокий уровень духовного блаженства». Я чуть не упала со стула. Я подумала: «Ого, здорово!» Я не могла дождаться, когда эти сильные ощущения возникнут вновь. Знаете, что произошло? Разумеется, когда я с энтузиазмом села практиковать, оказалось, что, раз произошло сопротивление, прошла и тревога.

Теперь я знаю, что на невербальном уровне отвращение к моим переживаниям было очень сильным. Я сама делала ощущения плохими. По сути, я просто хотела сбежать. Однако когда мой учитель произнёс «блаженство дакини», это полностью изменило мою точку зрения. Итак, я научилась проявлять интерес к своей боли и своему страху; подходить ближе, включаться, проявлять любопытство; хотя бы на миг переживать чувства без ярлыков, не делая их хорошими или плохими; приветствовать их; приглашать их; делать всё, что помогает растопить сопротивление.

В следующий раз, когда вы падёте духом и не сможете выносить своих переживаний, можете вспомнить это наставление: измените свою точку зрения и включитесь в происходящее. По сути, именно такое наставление дал мне Дзигар Конгтрул. Теперь я передаю его вам. Вместо того чтобы винить в дискомфорте внешние обстоятельства или нашу собственную слабость, мы можем сделать выбор в пользу присутствия в настоящем, с широко открытыми глазами смотреть на свои переживания, не отвергая их и не цепляясь за них, а также не покупаясь на сюжет, который мы неустанно рассказываем себе сами. Это бесценный совет, работающий с истинной причиной страдания – вашего, моего и всех живых существ.

## 7. Радоваться тому, что есть

Когда мы начинаем ясно видеть то, что делаем, как попадаемся на крючок и поддаёмся силе старых привычек, мы обычно превращаем это в причину для разочарования и сильного недовольства собой. Вместо этого мы могли бы осознать, насколько потрясающе то, что мы действительно обладаем способностью честно смотреть на себя, поскольку это требует смелости. Мы движемся к тому, чтобы видеть жизнь как учителя, а не тяжкий груз. В сущности, это означает научиться оставаться в настоящем, но не просто так, а с чувством юмора, с любящей добротой к себе и внешней ситуации, с радостью, которую вызывает волшебный ингредиент честной саморефлексии. Чогьям Трунгпа называл это «подружиться с собой». Эта дружба основана на непредвзятом знании всех частей самих себя. Это безусловное дружелюбие.

Когда мы учимся присутствовать, это создаёт основу для связи с естественной теплотой, для любви к самим себе, а также для сострадания. Чем больше вы остаётесь с собой в настоящем, тем больше осознаёте, с чем все мы имеем дело. Подобно мне, другие люди испытывают боль и хотят, чтобы она прошла. Подобно мне, они пытаются добиться этого таким способом, который только ухудшает ситуацию.

Когда мы начинаем видеть цепную реакцию шенпы, мы не чувствуем превосходства из-за своего достижения. Однако это прозрение может сделать нас более скромными и заставить проявлять больше сочувствия к заблуждениям других людей. Когда мы увидим, как кто-то другой попадает на крючок и теряет контроль над собой, у нас будет больше шансов осознать наше родство, нежели выдать автоматическую реакцию раздражения. Очевидно, что все мы в одной лодке, и если мы это знаем, то можем научиться прощать.

Среди буддийских учений о сострадании есть практика под названием «один в начале и один в конце». Я делаю эту практику утром, после пробуждения. Я зарождаю устремление на день. Например, я могу сказать: «Пусть сегодня, каждый раз, когда я попадаюсь на крючок, я признаю это». Либо сказать: «Пусть сегодня я не стану действовать и говорить во гневе». Я пытаюсь не делать устремления слишком грандиозными, например, такими: «Пусть сегодня я буду полностью свободна от неврозов». Я начинаю с ясного намерения, а затем продолжаю свой день, помня о нём.

Вечером я пересматриваю то, что произошло за день. Западных людей эта часть может сильно грузить. У нас есть печальная склонность делать акцент на своих неудачах. Однако, обучая этой практике, Дзигар Конгтрул говорит, что если он видит хотя бы один раз за весь день, когда ненадолго установил связь со своим устремлением, он ощущает радость. Он также говорит, что когда осознаёт, что полностью утратил своё устремление, то радуется способности увидеть это. Меня очень вдохновляет такой взгляд на самих себя.

Эта практика поощряет нас задавать вопрос о том, что именно в нас самих видит момент, когда мы утрачиваем своё устремление. Возможно, это наша собственная мудрость, наше собственное прозрение, наш собственный естественный интеллект? В таком случае, возможно, мы могли бы сформировать устремление отождествиться с мудростью, которая замечает, что мы задели чьи-то чувства или выкурили сигарету, хотя обещали не курить? Возможно, нам стоит зародить устремление всё больше отождествляться со своей способностью замечать то, что мы делаем, вместо того чтобы всегда отождествляться со своими ошибками? Это дух радости тому, что мы видим, а не дух отчаяния из-за того, что мы видим. Это дух, позволяющий нам благодаря сострадательной саморефлексии становиться уверенней, а не впадать в депрессию.

Способность признавать шенпу, знать, когда мы застреваем, – это основа свободы. Если мы просто способны без отрицания осознать, что происходит, мы должны радоваться этому. Тогда если мы сможем сделать следующий шаг и не пойти по старой дорожке (иногда у нас

это получается, а иногда – нет), мы можем радоваться, что иногда у нас действительно есть способность останавливать движение по инерции, и это «иногда» – уже большой прогресс.

Мы можем радоваться тому, что способны признавать и воздерживаться, однако нам также не стоит удивляться рецидивам. Иногда мы делаем один шаг вперёд и два назад. Затем мы можем сделать один шаг вперёд и полшага назад. Когда люди записываются на программу похудения Weight Watchers, им говорят, что их вес будет то подниматься, то опускаться, и они не всегда будут худеть. Им рекомендуют запастись терпением и говорят, что если они набирают вес на протяжении недели – это не проблема. На это следует смотреть в более широкой перспективе, обращая внимание на то, что происходит на протяжении месяца или даже нескольких месяцев.

То же самое происходит, когда мы работаем с глубоко укоренившимися привычками. Мы включаем в работу сострадательное осознание того, что люди иногда откатываются назад. Чогьям Трунгпа дал одно учение об этом. Он сказал, что если бы наше путешествие всегда шло гладко, если бы наши привычные паттерны просто стабильно и без всяких проблем отмирали неделя за неделей, мы не испытывали бы эмпатии ко всем тем людям, которые продолжают попадаться на крючок и отыгрывать свои эмоции.

Он сказал, что идеальное духовное путешествие требует баланса «великолепного» и «отвратительного». Если бы оно всегда было великолепным и один успех следовал бы за другим, мы стали бы крайне высокомерными и полностью утратили бы связь с человеческим страданием. С другой стороны, если бы всё всегда было отвратительно, нас никогда не посещали бы прозрения и мы никогда бы ни испытывали радости и вдохновения, мы бы разочаровались и сдались. Так что необходим баланс. Однако мы как вид склонны уделять слишком большое внимание отвратительному.

Например, когда мы вспоминаем свой день, он часто кажется нам серым, словно мы совсем ничего не сделали правильно. Однако, возможно, если бы рядом с ними оказался другой человек, например, наш партнёр, он мог бы сказать: «Как насчёт того факта, что ты начала заводиться, отправилась на прогулку и вернулась успокоившейся?» Или так: «Я видел, как ты улыбнулась тому человеку, который уныло и сгорбившись сидел в углу, и видел, как он расцвёл от этого». Иногда другим людям приходится показывать нам подобные вещи.

В наши самые обычные дни бывают моменты счастья, моменты комфорта и удовольствия, моменты, когда мы видим что-то, что доставляет нам наслаждение или трогает нас, моменты, когда мы устанавливаем связь с нежностью в своём сердце. Мы можем радоваться этому. Мне самой кажется необходимым в течение дня действительно отмечать те моменты, когда я чувствую себя счастливой или когда происходит что-то позитивное, и ценить драгоценность этих мгновений. Постепенно мы можем научиться ценить драгоценность всей нашей жизни – такой, какая она есть, с её взлётами и падениями, неудачами и успехами, жёсткостью и гладкостью.

До тех пор, пока мы не начнём это путешествие признания моментов, когда мы попадаем на крючок, мы будем постоянно и неосознанно поддаваться на провокацию незначительных событий. Мы автоматически реагируем на малейшее разочарование или раздражение, так что мы перестаём видеть происходящее. Жизнь становится всё тяжелее, и мы никак не можем понять почему.

Разумеется, когда мы начинаем видеть происходящее, мы по-прежнему можем отреагировать автоматически, однако есть одно большое отличие: это магия распознавания, чудо сострадательного признания. Это чудо сознания в противоположность бессознательности. Чем чаще мы это делаем, тем сильнее становится наша способность. Этого не получится добиться силой. Это просто естественно происходит с уменьшением самообмана, в результате чего усиливается наша способность оставаться пробуждёнными перед радостями и печалью мира.

Испытывать вину относительно положения, в котором мы оказались, совершенно бесполезно. Если мы сможем пролить свет сострадательного внимания на свои действия, может произойти интересный сдвиг: наше сожаление становится зерном сострадания ко всем людям, которые, подобно нам самим, находятся в ловушке фиксирующегося ума, закрытого ума или жестокого сердца. Мы позволяем этому осознанию связать нас с другими. Мы позволяем ему стать семенем эмпатии и идём вперёд, не погружаясь в чувства вины и стыда за то, что мы сделали.

В книге «Искусство быть счастливым»<sup>2</sup> Говард Катлер спрашивает Далай-ламу, есть ли в его жизни что-то такое, от чего ему не по себе, о чём он сожалеет. Далай-лама ответил, что есть одна такая вещь, и рассказал историю о том, как однажды на встречу с ним пришёл старый монах, который стал задавать вопросы об определённой буддийской практике высокого уровня. Далай-лама, недолго думая, сказал старику, что это очень сложная практика и что она лучше подходит молодым практикующим – традиционно её начинают выполнять в подростковом возрасте. Позже он узнал, что монах убил себя, чтобы родиться в молодом теле для более эффективного выполнения этой практики.

Катлер был поражён. Он спросил Далай-ламу, как ему удалось справиться с таким большим сожалением. Он также спросил, как Далай-лама избавился от него. Далай-лама надолго замолчал и как следует обдумал это. Затем он сказал: «Я не избавился от него. Оно по-прежнему здесь». Далее он добавил: «Хотя это чувство сожаления по-прежнему присутствует, оно не связано с ощущением тяжести или качеством чего-то, что тянуло бы меня в прошлое».

Меня очень тронула эта история. Мы ошибочно считаем, что у нас либо есть сожаления, либо мы избавляемся от них. Трунгпа Ринпоче говорил о том, чтобы удерживать печаль жизни в своём сердце, никогда не забывая о красоте мира и о том, как хорошо быть живыми. Наше собственное страдание, страдания других и наши сожаления могут насквозь пронзить наше сердце, не утягивая нас вниз. Далай-лама добавил, что никто не получает пользы от того, что сожаления удерживают нас в прошлом или тянут вниз, поэтому он учится на своих ошибках и идёт дальше, делая всё возможное, чтобы помогать другим. Думаю, мы могли бы сказать, что величие Далай-ламы обусловлено тем, как он работает с собственными сложностями. Нельзя сказать, что он идёт по жизни, не давая ей касаться его, – без грусти и сожалений. Однако он не превращает их в так называемое чувство вины или в стыд, которые тянут нас вниз и заставляют ощущать бессилие и неспособность поддерживать самих себя и других.

Такая возможность доступна не только людям вроде Далай-ламы. Она доступна любому из нас в любой момент любого дня. Если, оглядываясь на последнее мгновение, последний час или последний день, мы можем сказать, что хотя бы ненадолго поймали себя, когда чуть не заглотили крючок, и остановили этот импульс, мы можем порадоваться. Если же мы не осознавали происходящего и в очередной раз повели себя привычным образом, мы можем порадоваться, что у нас есть способность и мудрость осознать и действительно признать это сейчас и двинуться дальше – возможно, став старше, мудрее и сострадательнее благодаря совершённым ошибкам, благодаря рецидивам.

---

<sup>2</sup> Говард Катлер, Далай-лама. *Искусство быть счастливым*. Эксмо, 2017.

## 8. Обнаружение естественной открытости

Ничто не статично и ничто не вечно. Это утверждение касается всех нас. Мы знаем, что это так, когда дело касается машин, ковров, новых рубашек и проигрывателей DVD, однако с меньшей готовностью принимаем это, когда дело касается нас самих или других людей. Мы видим себя очень прочными, и наши представления о других также очень фиксированные. Однако, по сути, мы так же нефиксированы и изменчивы, как река. Для удобства мы называем непрерывный поток воды Миссисипи или Нилом, подобно тому, как называем себя Джеком или Хелен. Однако эта река не остаётся неизменной даже на долю секунды. Люди, включая вас и меня, также подвержены изменениям. Наши мысли, эмоции, клетки и молекулы постоянно меняются.

Если у вас есть склонность к тренировке в открытом присутствии со всем, что возникает – с энергией жизни, с другими людьми и миром, то через какое-то время вы осознаёте, что вы открыты и присутствуете с чем-то таким, что постоянно меняется. Например, если вы действительно открыты и восприимчивы к другому человеку, осознание того, что в пятницу он уже не такой, каким был в понедельник, и что на любого из нас можно посмотреть свежим взглядом в любой день недели, может стать большим откровением. Однако если этот человек окажется вашим родителем, братом, сестрой, партнёром или начальником, вы обычно слепы и видите в них повторяющуюся предсказуемость. Мы склонны вешать друг на друга ярлыки неприятного человека, зануды, угрозы собственному счастью и безопасности, более высокого или более низкого, и это выходит далеко за пределы нашего узкого круга общения дома или на работе.

Навешивание ярлыков может вести к предрассудкам, жестокости и насилию, а там, где есть предрассудки, жестокость и насилие, как направленное одним человеком на другого, так и одной группой на другую, звучит заезженная пластинка: «Этот человек обладает фиксированной идентичностью, и он *не такой, как я*». Мы можем кого-то убить или быть безразличными к зверствам, которым подвергается человек, потому что «он просто хаджи», «она просто женщина» или «он просто гей». Вы можете подставить сюда любое оскорбительное слово, любой лишаящий другого человечности ярлык, который вешают на тех, кого считают другими.

Существует совершенно другой способ смотреть друг на друга – для этого нужно попытаться отбросить свои фиксированные идеи и заинтересоваться возможностью того, что никто и ничто не остаётся неизменным. Разумеется, это начинается с любопытства и отбрасывания ограничивающих историй, которые мы сами создали для себя. Дальше мы должны присутствовать со всем, что происходит. Для себя я нахожу полезным думать обо всём, что я переживаю, – о грусти, гневе, беспокойстве, удовольствии, радости или наслаждении – просто как о динамической, текучей энергии жизни, проявляющейся прямо сейчас. Это создаёт сдвиг в моём сопротивлении собственным переживаниям. Поскольку я практикую этот подход уже довольно много лет, я обрела уверенность в способности к открытой восприимчивости, к пробуждённости и благородству всех существ. Я также видела, что то, как мы смотрим друг на друга и как относимся друг к другу, может лишить нас этого благородства.

В книге «К будущему без насилия» Майкла Нэглера<sup>3</sup> есть история, которая иллюстрирует это утверждение. В ней рассказывается о еврейской паре: Майкле и Джули Вейссер, однако речь могла бы идти о любых людях, ставших жертвами предрассудков и насилия. Вейссеры жили в Линкольне, штат Небраска. Майкл занимал важное место в синагоге, а Джули была медсестрой. В 1992 г. они начали получать звонки и письма с угрозами от Ку-клукс-клана.

---

<sup>3</sup> Michael A. Nagler. *The Search for a Nonviolent Future: A Promise of Peace for Ourselves, Our Families and Our World*. New World Library, 2004.

Разумеется, в то время это было незаконно и не приветствовалось в Линкольне. Тем не менее это происходило. Полиция сообщила супругам, что это, вероятно, работа Ларри Траппа. Трапп был Великим драконом – главой клана того города. Майклу и Джули была известна репутация Траппа как человека, наполненного ненавистью. Они также знали, что он ездил на коляске, став инвалидом в результате избиения, которое произошло много лет назад.

Каждый день голос Ларри в трубке грозил расправиться с ними, уничтожить их имущество и устроить неприятности их родным и друзьям. В один прекрасный день Майкл, заручившись поддержкой Джули, решил что-нибудь предпринять. Итак, во время следующего звонка, выслушивая громкую ругань Ларри Траппа, он дождался возможности заговорить. Он знал, что Траппу было сложно передвигаться в своём кресле, так что, когда ему наконец выпал шанс вставить слово, он предложил Ларри подвезти его в магазин за продуктами. Трапп на какое-то время замолчал, а когда заговорил, в его голосе не было и следа гнева. Он сказал: «Вообще-то, мне с этим уже помогают, но спасибо за предложение».

У Вейсеров возник новый план, в который входило не просто положить конец домогательствам – они хотели помочь Ларри Траппу освободиться от мук предрассудков и ярости. Они начали сами звонить *ему*, говоря, что если ему понадобится помощь, они готовы её оказать. Вскоре после этого они отправились в его квартиру, захватив для Траппа домашний ужин, и у них троих появился шанс получше познакомиться друг с другом. Трапп действительно начал просить у них помощи. Однажды, когда Вейсеры приехали навестить Траппа, он снял с себя кольцо и отдал им. Это было кольцо с нацистской символикой. Этим жестом он разорвал свою связь с Ку-клукс-кланом. Трапп сказал Вейсерам: «Я отрекаюсь от всего, за что они выступают. Но я не испытываю ненависти к людям в организации... Если бы я сказал, что ненавижу членов клана, потому что они члены клана... я бы по-прежнему оставался расистом». Вместо того, чтобы заменить одни предрассудки другими, Ларри Трапп решил полностью отказаться от узких рамок мышления.

Подобно Ларри Траппу, все мы способны на предрассудки, и когда они возникают, мы часто оправдываем их. Наши фиксированные представления о «них» возникают очень быстро и раз за разом ведут к огромному страданию. Это очень старая, уродующая привычка, универсальный ответ на ощущение угрозы. Мы можем посмотреть на эту привычку с состраданием и открытостью, но прекратить укреплять и усиливать её. Вместо этого мы можем признать мощную энергию своего страха и своей ярости – энергию любых своих чувств – естественным движением жизни и сблизиться с ней, побыть с ней без подавления и отыгрывания, не позволяя ей уничтожить нас самих или кого-нибудь ещё. Таким образом, всё, что мы переживаем, становится идеальной возможностью для прикосновения к нашей фундаментальной добродетели, идеальной основой для того, чтобы оставаться открытыми и восприимчивыми к динамической энергии жизни. Какой бы радикальной ни казалась эта идея, я знаю, что на самом деле не может произойти ничего, что непременно вызвало бы цепную реакцию шенпы. Что бы мы ни переживали и каким бы сложным это ни было, оно может стать открытой дорогой к пробуждению.

Иногда бывает так, что в действительно угрожающей ситуации мы почти ничего не можем сказать или сделать, чтобы кому-то помочь, однако мы всегда можем научиться сохранять присутствие в настоящем и не глотать крючок. Недавно я получила письмо от своего друга Джарвиса Мастерса, который сейчас находится в тюрьме и приговорён к смертной казни. Он писал мне, что атмосфера тюрьмы часто бывает настолько жестокой, что лучшая из доступных ему возможностей – не причинять вреда другим и не поддаваться соблазну агрессии. Не у всех историй счастливый конец.

Если ваша профессия подразумевает взаимодействие с жестокими людьми, вы знаете, как бывает непросто не попасться на крючок. Однако мы можем спросить себя: «Как я могу смотреть на людей, с которыми не согласен, сохраняя открытость ума?», «Как я могу смотреть глубже, слушать глубже моих фиксированных идей?», «Как я могу обратиться к тем, кто

попал в круговорот насилия, к тем, кто причиняет боль другим, как к живым и чувствующим человеческим существам, подобным мне?». Мы знаем, что, когда мы подходим к другому со своими фиксированными предрассудками, с закрытыми умами и сердцами, мы не способны на искреннее общение и можем легко усугубить ситуацию и породить ещё большее страдание.

В основе ненависти, в основе всех жестоких поступков и слов, в основе бесчеловечного обращения всегда лежит страх – и присущее страху полное отсутствие опоры. У такого страха есть уязвимое место. Он ещё не застыл и не превратился в жёсткую позицию. Как бы сильно мы ни ненавидели страх, он не обязан порождать агрессию или желание причинить вред себе и другим. Когда мы испытываем страх, тревогу или любое чувство отсутствия опоры либо когда осознаём, что страх почти поймал нас на крючок «Я своё возьму» или «Мне придётся вернуться к своей зависимости, чтобы от этого сбежать», мы можем посмотреть на этот момент как на нейтральный, как на такой момент, который может качнуться в любую сторону. Нам постоянно предоставляется выбор: вернуться к старым деструктивным привычкам или использовать то, что мы переживаем, как возможность и опору для свежих отношений с жизнью?

Фундаментальная пробуждённость, естественная открытость доступна всегда. Эта открытость не является чем-то, что нужно создавать. Когда мы делаем паузу, когда соприкасаемся с энергией момента, когда замедляемся и позволяем возникнуть разрыву, к нам приходит самосушая открытость. Она не требует каких бы то ни было усилий. Она доступна всегда. Как однажды заметил Чогьям Трунгпа, «Открытость подобна ветру. Если открыть двери и окна, она обязательно войдёт внутрь».

В следующий раз, когда вы начнёте заводиться, попробуйте посмотреть на небо. Подойдите к окну, если в вашем доме или офисе есть окно, и посмотрите на небо. Когда-то я прочла интервью с мужчиной, который выжил в японском концентрационном лагере благодаря тому, что смотрел на небо и видел, как по нему по-прежнему плывут облака и летят птицы. Это придало ему веры в то, что хорошее остаётся в жизни, несмотря на все зверства, свидетелем которых он стал.

Обычно, попавшись на крючок, мы настолько погружаемся в истории, что теряем способность смотреть на вещи в перспективе. Когда мы оказываемся в болезненной ситуации дома, на работе, в тюрьме, на войне или в другом месте и запутываемся в сложностях, наше видение обычно становится очень узким, даже микроскопическим. Мы привыкли автоматически сбегать внутрь себя. Если мы уделим момент, чтобы посмотреть на небо, или несколько секунд, чтобы побыть с текучей энергией жизни, это может сделать наше видение более широким: мы увидим, что вселенная безгранична, что мы – лишь крошечная точка в пространстве и что бесконечное и безначальное пространство доступно нам всегда. Тогда мы можем понять, что наша сложная ситуация – просто мгновение времени и что у нас есть выбор: укреплять свои привычные реакции или быть свободными. Быть открытыми и восприимчивыми ко всему, что происходит, всегда важнее, чем заводиться и вносить свой вклад в агрессию на планете и загрязнение атмосферы.

Всё, что происходит, является подходящей возможностью для изменения базовой тенденции попадаться на крючок, заводиться, закрывать своё сердце и ум. Всё, что мы воспринимаем, чувствуем и думаем – идеальная опора для фундаментального сдвига в сторону открытости. Естественная открытость способна придавать смысл жизни и вдохновлять нас. Благодаря всего одному моменту распознавания этой естественной открытости прямо здесь вы постепенно осознаёте, что естественный интеллект и естественная теплота тоже здесь. Мы словно открываем дверь к бесконечности, к вневременному существованию и волшебству того места, в котором мы оказались.

Проснувшись утром и ещё не встав с постели, даже если вы напуганы происходящим в вашей жизни или застряли в утомительной и лишаящей сил рутине, вы можете посмотреть вокруг и сделать три осознанных вдоха и выдоха. Просто будьте там, где вы есть. Когда вы ждёте

в очереди, просто допустите разрыв в своём дискурсивном мышлении. Вы можете посмотреть на свои руки и подышать, взглянуть из окна на небо или на улицу внизу. Не важно, смотрите вы по сторонам или полностью уделяете всё своё внимание определённой детали. Вы можете позволить этому переживанию контрастировать с обычной захваченностью мыслями и эмоциями, позволить пузырю лопнуть, стать отдельным мгновением, а затем просто двинуться дальше.

Каждый раз в ходе медитации, когда вы осознаёте, что думаете, а затем отпускаете мысли, вы получаете доступ к этой открытости. Чогьям Трунгпа называл это «свободой от фиксированного ума». Каждый раз, когда ваш выдох растворяется в пространстве, вам доступна эта открытость. Вы в любой момент можете направить всё внимание на свои непосредственные переживания, посмотреть на пол или потолок или просто почувствовать, как ваш зад покоится на стуле. Понимаете, о чём я? Вы можете просто быть здесь. Вместо того чтобы быть не здесь, вместо того чтобы висеть на крючке и быть поглощёнными мыслями, планами или тревогами, быть в коконе, отрезающем вас от чувственных восприятий, от звуков и образов, от силы и волшебства мгновения – вместо всего этого вы можете решить сделать паузу. Гуляя за городом, в городе и вообще где угодно, время от времени просто останавливайтесь. Вкрапляйте в свою жизнь такие мгновения.

Современная жизнь, особенно компьютеры, телевидение и сотовые телефоны, способствует нашей запутанности. Они умеют гипнотизировать нас. Пока мы действуем на автопилоте, управляемые своими мыслями и эмоциями, мы чувствуем себя подавленными. При этом даже не так важно, где мы находимся: в спокойном медитационном центре или в самом суматошном и неуправляемом месте в мире. В любой обстановке мы можем допустить разрыв и позволить естественной открытости прийти к нам. Мы снова и снова создаём пространство, чтобы осознать, где мы, осознать, насколько обширен наш ум. Найдите способ замедлиться. Найдите способ расслабить свой ум и делайте это часто – очень-очень часто – на протяжении дня, и не только тогда, когда попадаетесь на крючок, но вообще всё время.

Ключевой момент в том, что мы можем иметь дело со своей жизнью – такой, какая она есть сейчас, а не такой, какой она станет, когда ситуация улучшится. Мы всегда можем установить связь с открытостью своего ума. Мы можем использовать свои дни для того, чтобы пробудиться, а не погрузиться в сон ещё глубже. Дайте этому подходу шанс. Пообещайте себе делать паузы в течение дня и повторяйте их так часто, как только можете. Выделите время на то, чтобы изменить своё восприятие. Выделите время на то, чтобы ощутить естественную энергию жизни, проявляющуюся прямо сейчас. Это может в корне изменить вашу личную жизнь, а если вы обеспокоены состоянием дел на планете, то так вы сможете использовать каждое мгновение, чтобы помочь осуществить глобальный сдвиг от агрессии к миру.

## 9. Важность боли

Прежде чем узнать, что такое естественная теплота, мы часто переживаем утрату. Мы год от года проживаем свои дни, подталкиваемые вперёд привычкой, и по большому счёту принимаем жизнь как должное. Затем кто-то из наших близких попадает в аварию или серьёзно заболевает, и нам кажется, что с наших глаз спали шторы. Мы видим бессмысленность многих своих действий и пустоту многого из того, за что цепляемся.

Подобное осознание поразило меня, когда умерла моя мать и меня попросили разобрать её личные вещи. Она хранила коробки бумаг и безделушек, которые считала своими сокровищами, и держалась за эти вещи во время нескольких переездов из одной маленькой квартиры в другую – ещё меньше. Они символизировали для неё безопасность и комфорт, и она была не в состоянии их отпустить. Теперь они стали просто коробками вещей, не имевших смысла и ни для кого не создававших ни комфорта, ни безопасности. Для меня это были просто пустые объекты, однако она держалась за них. Их вид заставил меня загрустить и одновременно задуматься. После этого мои собственные сокровища уже никогда не казались мне прежними. Я видела, что вещи сами по себе – это лишь то, чем они являются, они не драгоценны и не бесполезны, и что все ярлыки, все взгляды на них и все мнения о них произвольны.

Это переживание обнаружило фундаментальную теплоту. Утрата матери и боль от ясного видения того, как мы навязываем миру свои суждения, ценности, предрассудки, симпатии и антипатии, заставили меня ощутить огромное сострадание к нашим общечеловеческим сложностям. Помню, как объясняла себе, что весь мир состоит из таких же людей, как я, делающих много шума из ничего и ужасно от этого страдающих.

Когда развалился мой второй брак, я ощутила острый вкус горя и абсолютное отсутствие опоры в печали, и все мои щиты, которые я обычно умудрялась поддерживать, рассыпались. К своему удивлению, одновременно с болью я ощутила такую нежность к другим людям, в которой отсутствовала всякая искусственность. Я помню полную открытость и доброту по отношению к людям, с которыми я мимоходом встречалась на почте или в продуктовом магазине. Я обнаружила, что отношусь к людям, с которыми встречаюсь, так, словно они такие же, как я, – полностью живые, полностью способные на злобу и доброту, на ошибки и падения и на то, чтобы снова подняться на ноги. Прежде я никогда не испытывала такой близости с незнакомыми людьми. Я могла смотреть в глаза продавцов и автомехаников, попрошаек и детей и ощущать наше равенство. Почему-то, когда моё сердце разбилось, спонтанно возникли качества естественной теплоты, такие качества, как доброта, эмпатия и благодарность.

Люди говорят, что нечто подобное происходило в Нью-Йорке в течение первых нескольких дней после теракта 11 сентября. Когда привычный мир развалился на части, все люди в городе протянули друг другу руки, начали заботиться друг о друге и без труда смотрели друг другу в глаза.

Довольно часто бывает, что кризис и боль соединяют людей с их способностью любить и заботиться друг о друге. Также часто бывает, что эти открытость и сострадание быстро улетучиваются, а люди начинают испытывать страх и пытаются защититься и закрыться ещё сильнее, чем когда-либо прежде. Так что вопрос не только в том, как обнаружить фундаментальную нежность и теплоту, но и в том, как пребывать в них с хрупкой, часто горько-сладкой уязвимостью. Как мы можем расслабиться и открыться такой неизвестности?

Во время моей первой встречи с Дзигаром Конгтрулом он рассказал мне о важности боли. Он жил и учил в Северной Америке более десяти лет и осознал, что его ученики воспринимали учения и практики, которые он передавал им, на поверхностном уровне до тех пор, пока не сталкивались с болью, от которой не могли так просто отмахнуться. Буддийские учения были просто способом занять себя, своего рода хобби или способом расслабиться, однако

когда жизни учеников рушились, учения и практики становились так же важны, как еда или лекарства.

Естественная теплота, возникающая, когда мы переживаем боль, включает в себя все сердечные качества: любовь, сострадание, благодарность и нежность во всех возможных формах. Она также включает в себя одиночество, печаль и дрожь страха. Пока эти уязвимые чувства не затвердеют, пока не начнёт проигрываться сюжет, эти обычно нежелательные чувства полны доброты, открытости и заботы. Эти чувства, которых мы научились так хорошо избегать, могут смягчить и трансформировать нас. Открытое сердце естественной теплоты может быть как приятным, так и неприятным – оно может быть как отношением «я хочу, мне нравится», так и его противоположностью. Практика заключается в том, чтобы научиться не избегать дискомфорта чувствительности автоматически, когда она возникает. Со временем мы сможем принимать её, а также будем ощущать себя комфортно в чувствительности любящей доброты и искренней благодарности.

Что происходит, когда кто-то делает то, что вызывает нежелательные чувства? Открываемся мы или закрываемся? Обычно мы непроизвольно закрываемся, однако в отсутствие сюжета, усиливающего наш дискомфорт, у нас по-прежнему будет доступ к нашему подлинному сердцу. Мы можем сразу же осознать, что закрываемся, позволить возникнуть разрыву и создать пространство для изменений. В книге «Мой инсульт был мне наукой»<sup>4</sup> Джилл Болти Тейлор приводит научные доказательства того, что продолжительность жизни любой эмоции составляет лишь полторы минуты. После этого нам приходится реанимировать эмоцию, чтобы возобновить её.

При обычном развитии событий мы автоматически реанимируем эмоцию, подпитывая её внутренним разговором о том, что другой человек является источником нашего дискомфорта. Мы можем наброситься на этого человека или на кого-то ещё, и всё потому, что не хотим приближаться к неприятному содержанию своих чувств. Это очень древняя привычка. Из-за неё наша естественная теплота затуманивается настолько, что люди вроде нас с вами, обладающие способностью к эмпатии и пониманию, совершенно теряют ориентацию и становятся способны причинить друг другу вред. Когда мы ненавидим тех, кто активирует наши страхи и неуверенность, кто вызывает в нас нежелательные чувства, и видим в них единственную причину своего дискомфорта, мы можем принижать их, отрицать их человеческие качества и подвергать жестокому обращению.

Благодаря пониманию этого у меня возникла сильная мотивация учиться поступать наоборот. У меня не всегда это получается, но я год от года всё больше привыкаю отбрасывать сюжет и верить в то, что я обладаю способностью оставаться в настоящем и сохранять чувствительность к другим существам – это становится для меня всё более естественным. Что было бы, если бы мы посвятили этому остаток своей жизни? Что было бы, если бы мы каждый день уделяли время тому, чтобы сосредоточиваться на незнакомых людях, которых встречаем, и проявлять к ним неподдельный интерес? Мы могли бы смотреть им в лицо и на их руки, замечать их одежду. У нас очень много возможностей делать это, особенно если мы живём в большом городе. В городах есть нищие, мимо которых мы обычно проходим в спешке, поскольку их тяжёлая участь вызывает у нас дискомфорт, а также множество людей, с которыми мы сталкиваемся на улицах, в автобусах и в приёмных. Эти отношения становятся более близкими, когда кто-то упаковывает наши покупки, измеряет наше давление или приходит к нам домой, чтобы починить протекающую трубу. Кроме того, есть люди, с которыми мы сидим в соседних креслах в самолёте. Представьте, что вы оказались в одном из самолётов, захваченных 11 сен-

---

<sup>4</sup> Джилл Болти Тейлор. *Мой инсульт был мне наукой. История собственной болезни, рассказанная нейробиологом*. Corpus, Астрель, 2012.

тября. Другие пассажиры, летящие вместе с вами, наверняка стали бы очень важными людьми в вашей жизни.

Видеть человечность людей, мимо которых мы проходим на улице, может стать ежедневной практикой. Когда я это делаю, незнакомые люди становятся для меня очень реальными. Я начинаю замечать их как живых существ, подобных мне, – со своими радостями и печалью, как людей, у которых есть родители, соседи, друзья и враги. Я также начинаю сильнее осознавать неожиданно всплывающие страхи, осуждающие мысли и предрассудки об этих обычных людях, которых я никогда не встречала. Я осознала нашу одинаковость с этими людьми, а также в то, что омрачает это понимание и заставляет меня чувствовать себя отделённой. Развивая осознание нашей силы, а также наших заблуждений, эта практика раскрывает естественную теплоту и сближает нас с окружающим миром.

Если же мы движемся в другом направлении, если остаёмся поглощёнными собой, не осознаём свои чувства и слепо заглываем крючок, нас подстёгивают грубые суждения и фиксированные мнения, сочащиеся шепной. В таких условиях мы закрываемся от всех, кто нам угрожает. Возьмём обыденный пример: как вы относитесь к курильщикам? Я знаю совсем немного людей, как курящих, так и некурящих, которые в этом вопросе свободны от шепны. Однажды я сидела в ресторане в Боулдере, штат Колорадо, когда женщина из Европы, не зная, что здесь нельзя курить в помещении, зажгла сигарету. До этого момента ресторан был наполнен шумом, разговорами и смехом. При звуке чиркающей спички всё замерло. Можно было услышать собственное дыхание, и в воздухе повис праведный гнев.

Если бы в тот момент я попыталась отметить, что во многих уголках мира курение не воспринимается так негативно и что реальной причиной дискомфорта были наполненные шепной суждения, а не эта курильщица, это вряд ли вызвало бы положительную реакцию собравшихся.

Когда мы видим в сложных обстоятельствах шанс стать смелее и мудрее, терпеливее и добрее, когда мы осознаём, что попали на крючок и не эскалируем ситуацию, наше личное страдание может связать нас с дискомфортом и страданием других людей. То, что мы обычно считаем проблемой, становится источником эмпатии. Недавно один мужчина рассказал мне, что посвятил свою жизнь помощи людям, совершившим преступления сексуального характера, поскольку знает, каково им приходится. Когда он был подростком, он сам сексуально домогался маленькой девочки. Другой пример – знакомая женщина, которая призналась, что в детстве так горячо ненавидела своего брата, что каждый день придумывала способы его убить. Теперь это позволяет ей сострадательно работать с малолетними преступниками, попавшими в тюрьму за убийство. Она может работать с ними как с равными, поскольку знает, каково быть на их месте.

Будда учил, что одни из самых предсказуемых человеческих страданий – это болезнь и смерть. Сейчас, когда мне перевалило за семьдесят, я чувствую это всем своим нутром. Недавно я посмотрела фильм о злобной семидесятипятилетней старухе, которая начала болеть и которую не любила собственная семья. Единственным источником доброты в её жизни была преданная ей собака-колли. Впервые в жизни я отождествила себя с этой женщиной, а не с её детьми. Это был огромный сдвиг: внезапно открывшийся мне совершенно новый мир понимания, новая эпоха сочувствия и доброты.

В этом может заключаться ценность наших личных страданий. Мы можем непосредственно ощутить, что все находимся в одной лодке и что единственная имеющая смысл вещь – это забота друг о друге.

Когда мы чувствуем угрозу или какой-то дискомфорт, это может соединить наше сердце с сердцами всех людей, чувствующих угрозу или дискомфорт. Мы можем сделать паузу и прикоснуться к этой угрозе. Мы можем прикоснуться к горечи отвержения и остроте пренебрежения. Где бы мы ни были: дома, в общественном месте, в пробке или в кино, мы можем остановиться, посмотреть на других людей и осознать, что они подобны мне в своей боли и

радости. Подобно мне, они не хотят испытывать физической боли, неуверенности или отвержения. Подобно мне, они хотят чувствовать, что их уважают, и испытывать физический комфорт.

Когда вы прикасаетесь к своей печали или своему страху, к своему гневу или своей зависти, вы прикасаетесь к зависти всех людей, знаете их страх и печаль. Вы просыпаетесь среди ночи от приступа тревоги и, когда полностью переживаете её вкус и запах, вы разделяете тревогу и страх всего человечества, а также всех животных. Ваше страдание может остаться лично вашим, а может стать связью со всеми существами всего мира, испытывающими подобные сложности. Истории могут отличаться, причины могут отличаться, но переживания одни и те же. Для каждого из нас печаль имеет один и тот же вкус, для каждого из нас ярость, зависть, ревность и тяга зависимости имеют один и тот же вкус. То же самое касается благодарности и радости. Можно насыпать сахар в два миллиарда чашек, но везде его вкус будет одинаковым.

Какое бы наслаждение или дискомфорт, счастье или несчастье вы ни испытывали, вы можете посмотреть на других людей и сказать себе: «Подобно мне, они не хотят чувствовать такую боль». Или же: «Подобно мне, они ценят это чувство удовлетворённости».

Именно в те моменты, когда всё рушится и мы не можем склеить обломки, когда мы теряем что-то, что нам дорого, когда просто ничего не работает и мы не знаем, что делать, естественная теплота нежности, теплота эмпатии и доброты ждёт, что её обнаружат, что её примут. Это наш шанс выйти из своего защитного пузыря и осознать, что мы не одиноки – никогда. Это наш шанс наконец понять, что что бы мы ни делали, все, кого мы встречаем, по своей сущности такие же, как мы. Если мы повернёмся к своему собственному состраданию, оно может раскрыть нас отношениям любви со всем миром.

## 10. Безграничное дружелюбие

Я много раз слышала высказывание Далай-ламы о том, что сострадание к самому себе – это опора для развития сострадания к другим. Чогьям Трунгпа также учил этому, когда говорил о том, как действительно помогать другим и как выполнять работу на пользу другим, не примешивая к ней собственные корыстные интересы. Он представлял это в виде трёхшагового процесса. Первый шаг – это *майтри*, что на санскрите означает любящую доброту ко всем существам. Однако Чогьям Трунгпа подразумевал под этим термином безграничное дружелюбие к самим себе, из чего непременно следовало естественное безграничное дружелюбие к другим. *Майтри* также означает доверие к самому себе – доверие к тому, что у нас есть всё необходимое, чтобы полностью познать себя, не чувствуя безнадежности и не обращаясь против самих себя вследствие увиденного.

Второй шаг в путешествии к настоящей помощи другим – это общение из сердца. В той степени, в которой мы доверяем себе, мы можем не закрываться от других. Другие могут вызывать у нас сильные эмоции, однако мы не отдаляемся от них. Опираясь на эту способность оставаться открытыми, мы подходим к третьему шагу, к труднодостижимому плоду: способности ставить других превыше себя и помогать им, не ожидая ничего взамен.

Когда мы строим дом, мы начинаем с закладки устойчивого фундамента. Точно так же, когда мы хотим помочь другим, мы начинаем с развития теплоты или дружелюбия в отношении себя самих. Однако люди часто имеют искажённые представления о дружелюбии и теплоте. Например, мы говорим, что должны заботиться о себе, но сколько из нас действительно знают, как это делать? Когда фокусом нашей жизни становится цепляние за безопасность и комфорт и избегание боли, мы вовсе не чувствуем заботы о себе и уж точно не ощущаем стремления протянуть руку другим. В конечном итоге мы ощущаем лишь большую угрозу и раздражение и ещё меньше способны расслабляться.

Я знаю многих людей, которые годами ежедневно выполняют физические упражнения, ходят на массаж, занимаются йогой, строго придерживаются определённого режима питания или приёма витаминов, следуют за духовными учителями и выполняют медитацию в том или ином стиле – и всё это во имя заботы о себе. Затем с ними вдруг происходит что-то плохое, и оказывается, что все эти годы совсем не прибавили им внутренней силы или доброты к самим себе, которые они могли бы использовать. Это также не добавляет им способности помогать другим людям или окружающей среде. Наша забота о себе полностью эгоистична и никогда не достигает непоколебимой нежности и уверенности, которые требуются, когда всё рушится. Когда мы начинаем развивать майтри по отношению к самим себе, безусловное принятие самих себя, мы начинаем действительно заботиться о себе так, что наши усилия окупаются. Нам становится комфортней в собственном теле и с собственным умом, а также комфортней в этом мире. С ростом нашей доброты к самим себе растёт и наша доброта к другим людям.

То спокойствие, которого мы ищем, не даёт трещины, как только возникают сложности или хаос. К чему бы мы ни стремились: к миру внутри, к миру на планете или к тому и другому, мы можем выстроить их лишь на фундаменте безусловной открытости ко всему, что возникает. Мир – это не переживание, в котором нет никаких вызовов, в котором не бывает бугристых и гладких участков. Мир – это переживание, которое достаточно обширно, чтобы включать всё возникающее без ощущения угрозы.

Иногда я спрашиваю себя, как бы я повела себя в экстренной ситуации. Я слышала истории о том, как в критических ситуациях люди проявляют храбрость, однако я также слышала болезненные истории о том, как люди не смогли протянуть руку тем, кто в этом нуждался, поскольку боялись за себя. На самом деле мы никогда не знаем, как всё повернётся. Поэтому

я размышляю о том, что бы произошло, если бы я, например, оказалась в ситуации голода, и у меня был один кусок хлеба. Поделилась бы я им с другими голодающими? Или оставила себе? Если я размышляю над этим вопросом, когда испытываю дискомфорт от голода средней силы, процесс размышлений становится более честным. До меня доходит реальность того, что если я отдам всю свою еду, голод, который я испытываю, никуда не исчезнет. Возможно, кому-то другому от этого станет легче, но можно сказать наверняка, что я почувствую себя хуже физически.

Далай-лама иногда советует не есть один день в неделю или пропускать один из приёмов пищи в один из дней недели, чтобы ненадолго поставить себя на место тех, кто в этом мире голодает. Сама я, практикуя солидарность таким образом, обнаружила, что могу вызвать в себе ощущение паники и желание защититься. Тогда возникает вопрос: что нам делать с собственным страданием? Закрывает оно наше сердце или открывает? Когда мы голодны, усиливает ли наш голод эмпатию к другим голодным людям и животным или же он усиливает наш страх голода и эгоизм?

Подобные размышления позволяют нам быть совершенно честными с самими собой в том, где мы находимся сейчас, а также осознать, где мы хотели бы оказаться в следующем году, через пять лет или к моменту своей смерти. Возможно, сегодня я паникую и не могу отдать даже крошку своего хлеба, однако мне не обязательно впадать в отчаяние. У нас есть возможность проживать свою жизнь так, что мы год от года становимся всё менее напуганными, всё меньше ощущаем угрозу и всё больше способны спонтанно помогать другим, не спрашивая себя: «А что мне за это будет?».

Одна пятидесятилетняя женщина рассказала мне свою историю. В возрасте двадцати пяти лет она попала в авиакатастрофу. Она так запаниковала, испугавшись, что самолёт взорвётся, что бросилась к аварийному выходу, не помогая никому, включая – и вспоминать это больнее всего – маленького мальчика, который запутался в ремнях безопасности и не мог покинуть своё место. Когда произошла эта катастрофа, она уже пять лет практиковала буддизм, и собственная реакция оказалась для неё сокрушительным ударом. Ей было очень за себя стыдно, и после пережитого она на три года впала в депрессию. Однако в конце концов её сожаление и раскаяние не разрушили её, а открыли её сердце другим людям. Она не только стала преданней своему духовному пути на благо другим, но и начала работать с людьми, попавшими в кризисные ситуации. То, что можно было бы счесть её поражением, сделало её более отважной и сострадательной женщиной.

Непосредственно перед достижением просветления под деревом бодхи Будда подвергся всем возможным искушениям. На него обрушились объекты страсти, желания, агрессии и страха, а также всевозможные явления, которые обычно ловят нас на крючок и заставляют потерять равновесие. Отчасти его выдающееся свершение заключалось в том, что он поддерживал присутствие в настоящем мгновении и не поддавался ни одному из возникших искушений. В традиционной версии этой истории сказано: что бы ни проявлялось – демоны, солдаты с оружием или прекрасные искусительницы, Будда никак не реагировал на это. Однако мне всегда казалось, что, возможно, в ту долгую ночь Будда *всё-таки* испытывал эмоции, но распознавал в них просто движение динамической энергии. Чувства и ощущения просто приходили и уходили. Они не запускали цепную реакцию. Этот процесс часто символически изображают на картинах в виде оружия, превращающегося в цветы: воины выпускают в сидящего под деревом бодхи Будду тысячи пылающих стрел, но стрелы превращаются в бутоны цветов. То, что может привести к уничтожению, становится скрытым благословением, когда мы снова и снова позволяем энергии возникнуть и пройти через нас без реактивных действий.

Меня много лет интриговал один вопрос: как начать работать именно с тем, что у нас есть, со всей нашей запутанностью, и получить безусловное принятие себя, а не чувство вины и депрессию?

Одним из самых полезных для этого методов, который я обнаружила, является практика сострадательного пребывания. Это способ привести теплоту в нежелательные чувства. Это прямой метод, позволяющий принимать собственные переживания, а не отвергать их. Так что в следующий раз, когда вы осознаете, что попали на крючок, можете поэкспериментировать с этим подходом.

Установив связь с переживанием заглоченного крючка, вы вдыхаете, полностью допуская это чувство и открываясь ему. Вдох может быть глубоким и расслабленным – таким, который помогает вам оставить чувство таким, какое оно есть, не отталкивая его. Затем, по-прежнему пребывая с порывом и остротой таких чувств, как страстное желание или агрессия, вы выдыхаете, расслабляетесь и даёте чувствам пространство. Выдох – это не способ избавиться от дискомфорта, это его проветривание, расслабление возникшего вокруг него напряжения, осознание пространства, в котором возникает дискомфорт.

Эта практика помогает нам развивать майтри, поскольку мы добровольно прикасаемся к тем собственным частям, которыми отнюдь не гордимся. Мы прикасаемся к чувствам, которых, как нам кажется, не должны испытывать: к чувствам поражения, стыда, убийственной ярости, ко всем политически некорректным чувствам, таким как расовые предрассудки и презрение к людям, которые кажутся нам уродливыми или занимающими более низкое положение по сравнению с нами, к сексуальной зависимости и фобиям. Мы устанавливаем связь со всем, что переживаем, и выходим за пределы этого, благодаря тому что вдыхаем и открываемся. Затем мы выдыхаем и расслабляемся. Мы продолжаем так делать несколько мгновений или столько, сколько хотим, синхронизируясь с дыханием. Этот процесс обладает качеством включённости. Вдохи и включение имеют что-то общее. Мы соприкасаемся с переживанием, чувствуем его в теле, если это помогает, и вдыхаем его.

В процессе этого мы преобразуем жёсткую, реактивную, отвергающую энергию в фундаментальную теплоту и открытость. Это звучит напыщенно, но на самом деле это очень просто и прямо. Всё, что мы делаем, это вдыхаем и переживаем происходящее, а затем выдыхаем, продолжая переживать происходящее. Это способ работы со своей негативностью, признающий, что сама по себе негативная энергия не является проблемой. Заблуждение возникает лишь тогда, когда мы не можем пребывать с силой энергии, и поэтому слетаем с катушек. Когда мы остаёмся с собственной энергией, это позволяет ей продолжить движение и течь. Пребывание с собственной энергией – это высшая неагрессия, высшая майтри.

Сострадательное пребывание – это самостоятельная практика, однако она также может служить предварительной практикой для медитации *тонглен* – практики принятия и послания. Тонглен – это древняя практика, направленная на прекращение отношения «я – пуп земли». Как и в случае с сострадательным пребыванием, логика этой практики в том, что мы начинаем со вдоха и открытости чувствам, угрожающим выживанию нашего представления о собственной важности. Мы вдыхаем чувства, от которых обычно стремимся избавиться. На выдохе в тонглен мы посылаем другим всё, что находим приятным и комфортным, имеющим смысл и желанным. Мы посылаем им все чувства, за которые обычно цепляемся и хватаемся, как за соломинку.

Тонглен в начале может очень походить на сострадательное пребывание. Мы вдыхаем всё, что кажется нам болезненным, и посылаем другим облегчение, синхронизируя этот процесс с дыханием. Однако в практике тонглен акцент всегда делается на облегчении страданий других. Вдыхая дискомфорт, мы можем думать: «Пусть я полностью прочувствую это, чтобы я и другие существа были полностью свободны от боли». Выдыхая облегчение, мы можем думать: «Пусть я полностью отдам это удовлетворение, чтобы все существа могли ощутить расслабление и комфорт в отношении самих себя и всего мира». Иными словами, тонглен идёт дальше сострадательного пребывания, поскольку эта практика включает страдания других существ и желание устранить это страдание.

Тонглен развивается по мере того, как растёт ваша смелость переживать нежелательные чувства. Например, когда вы осознаёте, что попали на крючок, вы вдыхаете с пониманием (даже если сперва оно будет лишь концептуальным), что это переживание разделяют все существа и что вы устремляетесь облегчить их страдания. Выдыхая, вы посылаете облегчение всем существам. Ваше непосредственное переживание, переживание, вкус которого вы ощущаете прямо сейчас, по-прежнему остаётся основой для представления о том, через что проходят другие существа. Таким образом, тонглен является практикой уровня сердца, практикой уровня «нутра», а не практикой уровня головы или интеллектуальным упражнением.

Родители маленьких детей часто спонтанно ставят своих детей превыше себя. Когда малыши болеют, матери и отцы часто без проблем зарождают желание взять на себя страдание своего ребёнка – они бы с радостью вдохнули его и забрали себе, если бы могли, и с радостью выдохнули бы облегчение, подарив его своему больному дитяти.

Тонглен рекомендуется начинать с подобных ситуаций – когда это относительно просто. Практика усложняется, когда вы начинаете выполнять её для людей, которых не знаете, и становится почти невозможной, когда вы пытаетесь выполнить её для людей, которые вам не нравятся. Вы вдыхаете страдание уличного нищего и не уверены, что хотите этого. Насколько вы готовы выполнять более продвинутую практику тонглен, вдыхая боль тех, кого презираете, и посылая им облегчение? С нашей текущей точки зрения это может казаться непосильной задачей, слишком ошеломляющей или слишком абсурдной.

Причина, по которой практика тонглен бывает трудной, в том, что мы не выносим тех чувств, которые вызывают в нас уличные нищие и наши заклятые враги. Разумеется, это возвращает нас к сострадательному пребыванию и дружбе с самими собой. Именно этот процесс выполнения тонглен, попытки вырасти и открыть мой ум большему кругу людей помог мне увидеть, что без майтри я всегда буду закрываться для других при возникновении определённых чувств.

В следующий раз, когда у вас будет такая возможность, выйдите на улицу и попробуйте выполнить тонглен для первого встречного, вдыхая его дискомфорт и посылая ему благополучие и заботу. Если вы живёте в городе, просто немного постоит на улице, замечая всех, кто попадает на глаза, и выполняя для них тонглен. Вы можете начать с установления связи с отвращением, притяжением или даже нейтральным отсутствием интереса, которые вызывают в вас эти люди, и вдохнуть, прочувствуя это так же, как вы это делаете в практике сострадательного пребывания, но с мыслью: «Пусть мы оба сможем ощущать подобные чувства, не закрываясь для других». Выдыхая, посылайте им счастье и удовлетворённость. Если вы встречаете животное или человека, испытывающих очевидное страдание, остановитесь, вдохните с желанием, чтобы они освободились от этого страдания, и пошлите им облегчение. Самый продвинутый тонглен заключается в том, что вы вдыхаете с желанием действительно принять на себя их страдание, чтобы они могли освободиться от него, и выдыхаете с желанием отдать им весь свой комфорт и свободу. Иными словами, вы буквально готовы поставить их на своё место и встать на их место, если это поможет.

Когда мы пытаемся это сделать, мы узнаём, где именно мы открыты, а где закрыты. Мы быстро узнаём, где нам было бы лучше просто практиковать сострадательное пребывание с собственными запутанными чувствами, прежде чем пытаться работать с другими людьми, поскольку прямо сейчас наши попытки, вероятно, создали бы ещё больше неприятностей. Я знаю многих людей, желающих быть учителями, накормить бездомных, открыть клинику или иным способом по-настоящему помочь другим людям. Несмотря на свои щедрые намерения, они не всегда осознают, что если они хотят близко работать с другими людьми, то столкнутся с большой шенпой. Люди, которым они надеются помочь, не всегда будут видеть в них своих спасителей. Вообще-то, они, скорее всего, будут критиковать их и создавать для них проблемы. От учителей и помощников всех мастей мало пользы, если они делают свою работу, чтобы

укрепить собственное эго. В действительности решение помочь другим – очень быстрый способ разрушить пузырь эго.

Итак, для начала мы устанавливаем дружеские отношения с собственными переживаниями и развиваем теплоту к старым добрым себе. Медленно (очень медленно) и мягко (очень мягко) мы поднимаем ставки, прикасаясь к всё более тревожащим чувствам. Это ведёт к вере в то, что у нас есть сила и добросердечие, необходимые, чтобы жить в этом драгоценном, несмотря на все его сложности, мире с достоинством и добротой. С такой верой нам становится проще устанавливать связь с другими – чего нам бояться, если мы были рядом с собой, несмотря ни на какие препятствия? Другие люди могут вызывать в нас любые чувства, и нам не нужно защищаться, набрасываясь на них или закрываясь. Неэгоистичная помощь – помощь другим без скрытого мотива – это результат того, что мы помогли себе. Мы чувствуем любовь к себе, и поэтому чувствуем любовь к другим. Со временем все те люди, от которых мы чувствовали себя отделёнными, всё больше и больше сплавляются с нашим сердцем.

## Эпилог

### Привнести всё это в мир

Глубоко внутри человеческого духа есть резервуар смелости. Он всегда доступен и всегда ждёт, чтобы его обнаружили.

В последние годы своей жизни Чогьям Трунгпа непрерывно учил о совершенно реальной возможности создания просветлённого общества: общества, где люди развили безусловное дружелюбие к самим себе и безусловную заботу о других. Конечно, когда мы пытаемся развить первое или второе, это оказывается не так просто. Сопrotивление тому, чтобы принять себя или поставить других превыше себя, удивительно велико. Тем не менее Чогьям Трунгпа с энтузиазмом и уверенностью говорил о нашей выдающейся способности к храбрости, открытости ума и нежности – о нашей выдающейся способности быть духовными воинами, смелыми мужчинами и женщинами, способными помочь в исцелении страданий мира.

Буддийский мастер Шантидева описал путь тренировки духовных воинов. В своём тексте «Путь бодхисаттвы» он объясняет, что бодхисаттва, или духовный воин, начинает путешествие с того, что честно смотрит на состояние собственного ума и эмоции. Путь спасения других от заблуждений начинается с нашей готовности принять себя честно и без обмана.

Можно было бы подумать, что тренировка с намерением научиться приносить пользу другим сосредоточена исключительно на потребностях других людей. Однако большинство наставлений Шантидевы подразумевают искусную работу с нашими собственными слепыми пятнами. Пока мы не проделаем эту работу, мы будем оставаться в неведении относительно того, что чувствуют другие и что могло бы их утешить. Мы медленно и постепенно начинаем понимать, что переживаем печаль и радость так же, как переживают их другие. Как выразился Шантидева, поскольку каждое существо на земле чувствует незащищённость и боль так же, как и я, почему я постоянно подчёркиваю лишь свою значимость?

Эта книга была попыткой присмотреться к тому, как мы застреваем в подобном узком видении, в поглощённости самими собой. Она также была попыткой поделиться частью наставлений о том, как соскочить с крючка, которые передали мне мои учителя. Однако мотивацией для представления этого материала не было одно лишь желание, чтобы все мы стали счастливее. Основное намерение заключается в том, чтобы мы могли последовать содержащимся здесь советам, научились смотреть дальше собственного благополучия и принимать во внимание огромное страдание других существ и хрупкое состояние мира. Меняя свои дисфункциональные привычки, мы одновременно меняем общество. Наше собственное пробуждение переплетено с пробуждением просветлённого общества. Если мы сами сможем потерять аппетит к агрессии и зависимости, вся планета обрадуется этому.

Надеюсь, что ради блага всех существ вы присоединитесь к растущему обществу начинающих и опытных духовных воинов, появляющихся во всех уголках и на всех континентах нашей планеты. Пусть мы всегда храним свою искреннюю заботу о мире. Пусть наши жизни станут тренировочной площадкой для пробуждения естественного интеллекта, открытости и теплоты, и пусть этот небольшой текст поможет в этом. Как радостно объявил Чогьям Трунгпа, «Мы можем это сделать!»

## **Благодарности**

Я хочу выразить свою благодарность женщинам, которые помогли мне довести до конца работу над этой книгой. Благодарю Иден Стейнберг за идею этой книги, Гленну Олмстед и Анджелу Роуз, выступивших секретарями, Марту Босинг за её проницательные комментарии и особенно Сэнди Баучер, мою подругу и редактора, придавшую расшифровкам записей такую прекрасную форму.

## Библиография

Тара Брах. *Радикальное принятие. Как исцелить психологическую травму и посмотреть на свою жизнь глазами Будды*. Эксмо, 2018.

Чогьям Трунгпа Ринпоче. *Шамбала: священный путь воина*. Ориенталия, 2015.

Шантидева. *Путь бодхисаттвы*. Фонд «Сохраним Тибет», 2016.

Chogyam Trungpa. *Great Eastern Sun: The Wisdom of Shambhala*. Boston: Shambhala Publications, 1999.

Dzigar Kongtrul. *It's Up to You: The Practice of Self-Reflection on the Buddhist Path*. Boston and London: Shambhala Publications, 2005.

Dzigar Kongtrul. *Light Comes Through: Buddhist Teachings on Awakening to Our Natural Intelligence*. Boston and London: Shambhala Publications, 2008.

Jarvis Jay Masters. *Finding Freedom: Writings from Death Row*. Junction City, Calif.: Padma Publishing, 1997.

Michael N Nagler. *The Search for a Nonviolent Future*. No-vato, Calif.: New World Library, 2004.