

УДК 24
ББК 86.35
Ч-75

Pema Chodron
THE PLACES THAT SCARE YOU:
A GUIDE TO FEARLESSNESS IN DIFFICULT TIMES

© 2001 by Pema Chodron

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

Чодрон, Пема.

Ч-75 Дорога к бесстрашию. Как стать храбрым в трудные времена / Пема Чодрон ; [перевод с английского]. — Москва : Эксмо, 2023. — 192 с. — (Великие учителя современности).

ISBN 978-5-04-180575-3

Бестселлер Пемы Чодрон посвящен взаимодействию со страхом: «гибкость и открытость придают нам сил, а попытки убежать от неопределенности делают нас слабыми и причиняют боль. Однако важно понимать, что открытость возникает не из подавления своих страхов, а из близкого знакомства с ними. Поэтому очень важно изучить, как мы пытаемся избежать того, что пугает нас». Для широкого круга читателей.

Пема Чодрон — буддийская монахиня американского происхождения, чьи книги стали бестселлерами по всему миру.

УДК 24
ББК 86.35

ISBN 978-5-04-180575-3

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ВЕЛИКИЕ УЧИТЕЛЯ СОВРЕМЕННОСТИ

Чодрон Пема

ДОРОГА К БЕССТРАШИЮ
КАК СТАТЬ ХРАБРЫМ В ТРУДНЫЕ ВРЕМЕНА

Ответственный редактор *И. Попков*
Младший редактор *А. Ангелова*
Художественный редактор *Г. Булгакова*
Компьютерная верстка *Н. Зенков*
Корректоры *Л. Юсупова, В. Ганчурина*

В коллаже на обложке использованы фотографии:

Golden Dayz, Melinda Na / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Страна происхождения: Российская Федерация

Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндүрүшү: «ЭКСМО» АКБ Баспасы.

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғымарат, 20 қабат, офис 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгісі: «Эксмо»
Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-дүкен : www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасындағы дистрибутор және өкім болыпша арыз-талалтарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Филең жариядалық мерзімі шетелдеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»:

www.eksmo.ru/certification

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 01.02.2023.

Формат 60x90^{1/16}; Печать офсетная. Усл. печ. л. 12,0.

Тираж экз. Заказ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг.
Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать
мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

 bombora.ru  [bomborabooks](https://www.instagram.com/bomborabooks)   [bombora](https://www.facebook.com/bombora)

ISBN 978-5-04-180575-3



9 785041 805753 >

16+

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книг



Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, строение 1.

Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.
international@eksmo-sale.ru*

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде

Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге

Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** server@szko.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге

Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре

Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону

Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А
Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** info@rnd.eksmo.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске

Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3
Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** eksmo-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровске

Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** eksmo-khv@mail.ru

Республика Беларусь: ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си»

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минск
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92
Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** exmoast@yandex.by

Казахстан: «РДЦ Алматы»

Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail:** RDC-Almaty@eksmo.kz

Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: www.chitai-gorod.ru.

Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

www.book24.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.

Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail:** imarket@eksmo-sale.ru



book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКМО-АСТ»

*Признай свои скрытые недостатки,
Не бойся приближаться к тому,
Что кажется тебе отвратительным.
Старайся помочь даже тем,
Кому ты не в состоянии помочь.
Откажись от всего, к чему ты привязана.
Ступай на кладбища и в места,
вызывающие у тебя страх.*

**Совет, который дал
тибетской йогине Мачиг Лабдрон
ее учитель**

*Шестнадцатому Кармапе Рангджунгу Ригпе Дордже,
Дилго Кхьенце Ринпоче и
Чогъяму Трунгпе Ринпоче,
которые научили меня бесстрашию*

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----|
| <i>Пролог</i> | 7 |
| Глава 1. Совершенство бодхичитты..... | 9 |
| Глава 2. Соединение с источником..... | 17 |
| Глава 3. Природа реальности..... | 28 |
| Глава 4. Присутствовать в настоящем..... | 38 |
| Глава 5. Заповеди воина..... | 50 |
| Глава 6. Четыре безмерных..... | 58 |
| Глава 7. Любящая доброта..... | 62 |
| Глава 8. Сострадание..... | 72 |
| Глава 9. Тонглен..... | 80 |
| Глава 10. Способность радоваться..... | 90 |
| Глава 11. Практики для развития радости..... | 99 |
| Глава 12. Более широкий взгляд на мир..... | 102 |
| Глава 13. Знакомство с врагом..... | 109 |
| Глава 14. Начать сначала..... | 118 |
| Глава 15. Сила..... | 121 |
| Глава 16. Три вида лени..... | 129 |
| Глава 17. Шесть парамит..... | 135 |

— Содержание —

| | |
|---|------------|
| Глава 18. Неопределенность | 144 |
| Глава 19. Обострение невроза | 153 |
| Глава 20. Когда становится трудно..... | 158 |
| Глава 21. Духовный друг | 164 |
| Глава 22. Промежуточное состояние | 171 |
| <i>Заключительные пожелания</i> | <i>177</i> |
| <i>Приложение: практики</i> | <i>178</i> |
| <i>Благодарности.....</i> | <i>187</i> |
| <i>Библиография</i> | <i>188</i> |

П Р О Л О Г

Все свои учения я начинаю с зарождения сострадательного устремления. Я делаю пожелание, чтобы мы все могли применять учение в повседневной жизни и таким образом освободили бы себя и других от страдания.

Во время лекции я призываю слушателей сохранять открытость ума. Это состояние можно сравнить с изумлением ребенка, который пока еще непредвзято смотрит на мир. Как сказал об этом мастер дзен Судзуки-роси: «Ум новичка открыт многим возможностям, в то время как ум знатока — лишь малому их числу».

В конце лекции я посвящаю заслугу всем существам. Это проявление безграничного дружелюбия можно сравнить с каплей свежей родниковой воды, которая быстро испарится, если упадет на камень в жаркий полдень. Но если она окажется в океане, то никогда не исчезнет. Поэтому мы делаем пожелание использовать учение на благо других.

Такой подход отражает три благородных принципа: быть добродетельным в начале, быть добродетельным в середине и быть добродетельным в конце. Их можно применять к любому занятию в нашей жизни. Начинайте свой день, ешьте, идите на встречу с намерением быть открытыми, гибкими и добрыми. Будьте любознательными. Как часто говорил мой учитель Чогьям Трунгпа: «Относитесь к жизни как к эксперименту».

— Пролог —

Когда мы завершаем начатое — не важно, преуспели ли мы в своих намерениях или нет, — следует подумать о других, о тех, кто добился успеха или потерпел поражение. Мы делаем пожелание, чтобы все, чему мы научились на собственном опыте, также принесло бы пользу и им.

Я предлагаю вам эту книгу как руководство по практике сострадательного воина. Пусть она принесет нам пользу в начале, в середине и в конце пути. Пусть она поможет приблизиться к тому, что пугает нас. Пусть она обогатит нашу жизнь и, когда придет время, позволит умереть без сожалений.

— Глава 1 —

С О В Е Р Ш Е Н С Т В О Б О Д Х И Ч И Т Т Ы

*Зорко одно лишь сердце. Самого главного глазами
не увидишь.*

Антуан де Сент-Экзюпери

Первые наставления по бодхичитте я получила от одной пожилой женщины, когда мне было шесть лет. Она нежилась на солнце, а я шла мимо ее дома, чувствуя себя никому не нужной и несчастной, и пинала все, что попадалось под ноги. Засмеявшись, она сказала мне: «Милая, не позволяй жизни ожесточить твое сердце».

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

Если бы мы спросили Будду, что такое бодхичитта, то, пожалуй, он ответил бы: это слово легче понять, чем объяснить. Он бы предложил нам самим найти его смысл и добавил, что бодхичитта — единственное исцеление и что она способна

преобразить самое жесткое сердце и самый предвзятый, наполненный страхом ум.

Читта означает «ум», а также «сердце» или «настрой». *Бодхи* можно перевести как «пробужденный», «просветленный» или «полностью раскрытый». Бодхичитту — полностью раскрытое сердце и ум — иногда называют «чувствительным местом», столь же уязвимым и чувствительным, как открытая рана. Отчасти это качество соотносится с нашей способностью любить. Даже у самых жестоких людей есть такое «чувствительное место». Даже самые агрессивные животные любят своих детенышей. Как сказал об этом Трунгпа Ринпоче: «Каждое существо что-то да любит, пусть даже это лишь маисовая лепешка».

Бодхичитта также связана с состраданием — нашей способностью чувствовать боль других. Сами того не осознавая, мы постоянно закрываемся от страданий других, потому что они пугают нас. Мы возводим защитные стены мнений, предубеждений и стратегий, страшаясь того, что нам причинят боль. Наши эмоции — гнев, желание, безразличие, ревность и зависть, надменность и гордость — укрепляют эти барьеры. Но, к счастью для нас, в этих защитных сооружениях всегда есть трещина — наше «чувствительное место», а именно — присущая нам способность любить и заботиться о других. Благодаря практике мы можем научиться находить эту брешь, замечать это уязвимое мгновение любви, благодарности, одиночества, смущения или неловкости и использовать его для пробуждения бодхичитты.

Пожалуй, можно провести аналогию между бодхичиттой и разбитым сердцем. Иногда в нем рождается тревога

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

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

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

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



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



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

Есть два уровня бодхичитты. Во-первых, есть абсолютная бодхичитта — непосредственный опыт, свободный от концепций, мнений и нашего обычного стремления все понять. Это что-то невероятно благое, чему мы не можем дать определения. Мы словно знаем на интуитивном уровне, что нам совершенно нечего терять. Во-вторых, есть относительная бодхичитта — наша способность открывать свой ум и сердце страданию, а не закрываться от него.

Тех, кто самоотверженно практикуется в пробуждении абсолютной и относительной бодхичитты, называют бодхисаттвами, или воинами. Это не те воины, которые убивают и причиняют вред, а воины ненасилия, которые слышат плач мира. Это мужчины и женщины, готовые работать со сложными ситуациями, чтобы облегчить страдание других. Они стремятся выйти за пределы привычных реакций и самообмана, чтобы раскрыть изначальную чистую энергию бодхичитты. Мы знаем много людей, подобных матери Терезе или Мартину Лютеру Кингу, которые осознали:

величайшее зло коренится в нашем собственном агрессивном уме. Они посвятили свою жизнь тому, чтобы помочь другим понять эту истину. Есть много простых, обычных людей, которые всю жизнь учатся открывать свое сердце и ум и помогают в этом другим. Подобно им, мы тоже можем научиться относиться к себе и к миру как воины-бодхисаттвы, пробуждая в себе мужество и любовь.

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

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

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