

*Моим родителям, которые
благословили мою жизнь своей
щедростью и любящими сердцами.*



СОДЕРЖАНИЕ

	<i>Предисловие Джэка Корнфилда</i>	7
	<i>Пролог. «Со мной что-то не так»</i>	8
Глава 1	Транс неполноценности	14
Глава 2	Пробуждение от транса: путь радикального принятия	39
Глава 3	Искусство паузы: сидя под деревом Бодхи	71
Глава 4	Необусловленная доброжелательность: дух радикального принятия	101
Глава 5	Возвращение домой в свое тело: основа радикального принятия	125
Глава 6	Радикальное принятие желания: осознание изначального устремления	170
Глава 7	Открываем сердца перед лицом страха	213
Глава 8	Пробуждение сочувствия к самим себе: я тот, кто принимает, и тот, кого принимают	262
Глава 9	Расширяя круги сочувствия: путь Бодхисаттвы	290
Глава 10	Распознавание нашей изначальной чистоты: путь к прощению и любящему сердцу	322
Глава 11	Пробуждаемся вместе: практика радикального принятия в отношениях	369
Глава 12	Распознавание нашей подлинной природы	400
	<i>Благодарности</i>	428
	<i>Об авторе</i>	431



РАЗМЫШЛЕНИЯ И МЕДИТАЦИИ

1. Распознавание транса неполноценности.....	36
2. Випассана. Практика осознанности.....	68
3. Искусство паузы.....	99
4. Сила «да».....	119
Называя то, что истинно	121
Принимая жизнь с улыбкой.....	123
5. Развитие воплощенного осознания	164
Радикальное принятие боли.....	167
6. «Неделание».....	209
Открытие наших самых глубоких стремлений.....	211
7. Встречая страх	258
8. Принимая свое страдание.....	285
Обращение к Любви.....	288
9. Тонглен – пробуждая сердце сочувствия	318
10. Развитие прощающего сердца.....	358
Пробуждение любящей доброты.....	362
11. Взаимодействие с осознанием.....	396
12. Кто я?.....	424

*За границами представлений
о праведном и греховном
есть поле. Там я встречу тебя.
Когда душа лежит на траве,
мир слишком полон, чтобы
о нем рассуждать.
Представления, язык,
даже слово и все остальное
не имеют смысла*

Руми. Перевод Г. Власова



ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга представляет собой прекрасное напоминание о том, что можно жить с мудрым и нежным настроем Будды. Здесь есть и исцеляющие слова, и трансформирующее понимание — результат долгих лет работы автора Тары Брах в качестве всеми любимого учителя медитации и психотерапевта. Она посвятила себя ежедневной работе по утверждению человеческого достоинства с искренним сочувствием и прощением. Поэтому учения Тары такие непосредственные и осязаемые. Они растапливают барьеры, которые не дают нам почувствовать себя полностью живыми.

В наполненном стрессом и соревновательностью современном обществе, которое у столь многих питает чувство неполноценности, самокритику и утрату сакрального, принципы радикального принятия позволяют воссоединиться с радостной и свободной жизнью. Через истории и примеры ее учеников и клиентов, через личный опыт Тары и ясные, систематические практики, которые она предлагает, радикальное принятие показывает нам, как мы можем с мудростью преобразовать свои печали и обрести целостность.

Что наиболее важно, радикальное принятие пробуждает нас к нашей природе Будды, основополагающему счастью и свободе — неотъемлемым свойствам каждого человека. Читайте слова этой книги медленно. Осознавайте их и искренне практикуйте. Позвольте им направлять вас, и пусть они благословят ваш путь.

*Джек Корнфилд,
Spirit Rock Center, февраль 2003*



«СО МНОЙ ЧТО-ТО НЕ ТАК»

Во время учебы в колледже мы с моей старшей и более опытной подругой 22 лет на выходные отправились в горы. Разбив лагерь, мы сидели на берегу реки, наблюдая за тем, как вода закручивается вокруг камней, и говорили о жизни. В какой-то момент она сказала, что учится быть себе лучшим другом. Когда я услышала это, меня накрыла волна невыносимой грусти, и я разрыдалась. Я была бесконечно далека от того, чтобы быть себе лучшим другом. Меня постоянно преследовал внутренний судья — безжалостный, непреклонный, придирающийся к каждой мелочи, побуждающий действовать. Он был невидим, но всегда начеку. Я знала, что никогда не стала бы так обращаться с другом, как я относилась к себе — без сострадания и доброты.

Я всегда считала, что со мной что-то принципиально не так, и прикладывала огромные усилия, чтобы контролировать и исправить свое изначально неполноценное «я». С головой погружалась в учебу, была ярким политическим активистом и полностью посвятила себя социальной жизни. У меня была пищевая зависимость, и я была помешана на достижениях — это был мой способ избежать боли (но так я создавала лишь еще большую). Иногда моя погоня за удовольствиями не выходила за разумные рамки — я проводила время на природе, с друзьями.

Но также искала острых ощущений — легкие наркотики, секс и другие приключения. В глазах других я была высокоорганизованной личностью. Внутри же я была нервной, возбудимой и часто подавленной. В моей жизни отсутствовала гармония. И это ощущение, что все не так, как должно быть, сопровождалось чувством глубокого одиночества.

Подростком я иногда представляла, что живу внутри прозрачного шара, который отделяет меня от других людей и жизни. Когда я чувствовала себя хорошо и комфортно с людьми, этот пузырь становился очень тонким, он был как невидимое облако газа. Когда я чувствовала себя плохо, стены становились такими толстыми, что, казалось, их могут видеть другие люди. Заключенная внутри этой сферы, я ощущала пустоту и мучительное одиночество. Эта фантазия отчасти утратила свою силу, когда я повзрослела, но меня все равно постоянно преследовал страх, что я могу подвести кого-нибудь или что меня отвергнут.

Я ощущала себя совсем иначе со своей подругой из колледжа — я доверяла ей достаточно, чтобы полностью открыться. В следующие два дня похода по горным хребтам, общаясь с ней или пребывая в молчании, я начала осознавать, что за всеми моими перепадами настроения, депрессией, одиночеством и зависимым поведением скрывалось чувство глубокой личной неполноценности. В те дни я впервые, пусть и мимолетно, ясно увидела природу страдания. Потом я возвращалась к этому в своей жизни снова и снова. И хотя я чувствовала себя уязвимой и как будто лишенной кожи, я интуитивно знала, что, встречая эту боль лицом к лицу, я встаю на путь исцеления.

Когда воскресным вечером мы возвращались из похода, я уже не чувствовала такой тяжести на сердце, хотя оно все еще болело. Мне очень хотелось быть добрее к себе. Я мечтала подружиться со своими внутренними переживаниями, чувствовать себя более свободно и легко с людьми и быть способной на близкие отношения.

Несколько лет спустя эти устремления привели меня на буддийский путь, и я нашла учения и практики, благодаря которым мне удалось взглянуть прямо в лицо чувству неполноценности и неуверенности. Благодаря этим практикам я ясно увидела свои переживания и научилась относиться к своей жизни с сочувствием. Учения Будды также помогли мне осознать, насколько ошибочно было мое представление о том, что я одинока в своем страдании, что это только моя личная проблема и отчасти вина.

**Я мечтала чувствовать себя более
свободно и легко с людьми и быть
способной на близкие отношения.**

За последние двадцать лет я как психолог и буддийский учитель работала с клиентами и учениками, которые обнаружили, насколько болезненно и тяжело для них чувствовать, что они недостаточно хороши. Происходил ли наш разговор во время десятидневного медитативного ретрита или во время сеанса психотерапии, страдание — страх оказаться недостойным и небезупречным — в своей основе было одинаково.

Чувство неполноценности хорошо знакомо многим из нас. Для его появления достаточно просто узнать

о чьих-то достижениях или услышать критику в свой адрес, вступить в спор, допустить ошибку на работе. Все это приводит к ощущению, что с нами что-то не так.

Мой друг сказал про такое ощущение, что это невидимый и ядовитый газ, которым я всегда дышу. Когда мы воспринимаем свою жизнь сквозь призму личной несостоятельности, мы оказываемся заперты в том, что я называю трансом никчемности. Находясь в ловушке этого состояния, мы не способны воспринимать истину о том, кто мы на самом деле.

Однажды одна из учениц на медитативном ретрите, который я вела, рассказала мне о своем опыте, наглядно продемонстрировавшем ей всю трагичность жизни в трансе. Мэрилин провела много часов у постели умирающей матери — она читала ей, медитировала рядом с ней поздними вечерами, держала ее за руку и говорила раз за разом, что любит ее. Большую часть времени мать Мэрилин была без сознания, ее дыхание было затрудненным и неровным. Однажды утром, перед рассветом, она вдруг открыла глаза и ясно и пристально посмотрела на дочь. «Ты знаешь, — прошептала она мягко, — всю свою жизнь я думала, что со мной что-то не так». И она легонько покачала головой, как будто говоря: «Какая жалость». Потом она закрыла глаза и впала в кому. Несколько часов спустя мать Мэрилин умерла.

Нам не нужно ждать смертного часа, чтобы осознать, как неразумно тратить свою драгоценную жизнь на убеждение, что с нами что-то не так. Но мы настолько привыкли ощущать себя неполноценными, что для пробуждения из транса потребуется не только внутренняя

решимость, но и активная тренировка ума и сердца. С помощью буддийских практик осознанности мы можем освободиться от страдания транс неполноценности, увидев, что подлинно в настоящем моменте, и принимая все, что мы видим, с открытым сердцем. Такое развитие любви и сочувствия я называю радикальным принятием.

**Характерная черта транс
неполноценности — убеждение, что
как бы сильно мы ни старались, мы
не сможем оправдать ожиданий.**

Радикальное принятие полностью меняет нашу привычку бороться с ощущениями, которые нам незнакомы, пугают нас или просто слишком интенсивны. Это необходимое противоядие ко всем годам, когда мы пренебрегали собой, оценивали и относились к себе слишком жестко, то есть отвергали переживания настоящего момента. Радикальное принятие — это готовность воспринимать себя и жизнь такими, как они есть. Мгновение радикального принятия — это подлинная свобода.

Индийский мастер медитации XX века Шри Нисаргадатта призывает нас решительно вступить на этот путь свободы: «...я умоляю вас лишь об одном: полюбите свое совершенное „я“». В случае с Мэрилин последние слова ее умирающей матери пробудили ее к этой возможности. Как сказала сама Мэрилин: «Это был ее прощальный подарок. Я осознала, что не должна попусту тратить свою жизнь, как это сделала она. Из любви к своей матери, к жизни я решила относиться к себе с большей благоже-

лательностью и добротой». Каждый из нас может сделать такой же выбор.

Мы начинаем практику радикального принятия с наших собственных страхов и ран и обнаруживаем, что наше сочувствие становится все шире. Если относимся к себе с сочувствием, то обретаем свободу любить этот мир. Это благословение радикального принятия: когда мы избавляемся от страдания, которое приносит ощущение «со мной что-то не так», тогда начинаем доверять тому, кто мы действительно есть, и свободно и наиболее полно выражаем себя.

Мое искреннее желание состоит в том, чтобы учения, предложенные в этой книге, послужили нашему пробуждению. Пусть каждый из нас откроет чистое осознание и любовь — нашу подлинную природу. Пусть наше любящее осознание включает в себя всех существ.



ТРАНС НЕПОЛНОЦЕННОСТИ

*Ты пойдешь себе однажды ночью...
И вдруг поймешь,
что хотел убежать
и что ты виновен: не разобрался
в сложных указаниях, теперь ты
не участник, ты потерял свою карту
или у тебя ее просто не было...*

Уэнделл Берри. Перевод Г. Власова

Много лет мне снился один и тот же сон, в котором я тщетно пыталась добраться куда-либо. Иногда я бежала вверх на холм, карабкалась по валунам или плыла против течения. Часто в моем сне близкий человек оказывался в беде, или вот-вот должно было произойти что-то плохое. Мой ум лихорадочно работал, однако тело было тяжелым и обессиленным. Я двигалась как будто сквозь патоку. Я знала, что должна решить проблему, но как бы ни старалась, не могла попасть туда, куда нужно. Совершенно одна под гнетом страха неудачи я не могла выбраться из этого безнадежного положения. Больше для меня в мире ничего не существовало.

Этот сон передает суть транса неполноценности. Там мы часто действуем как главные герои в уже написанной драме, обречены реагировать на обстоятельства определенным образом. Мы не осознаем, что существуют другие варианты и есть выбор. Когда находимся в трансе и заключены в ловушку историй и страхов, в результате которых терпим неудачу, мы оказываемся примерно в таком же состоянии: наяву проживаем сон, который полностью определяет и ограничивает наше восприятие жизни. Весь остальной мир — декорации, в которых мы пытаемся добратся куда-то, стать лучшим человеком, достичь чего-то, избежать ошибок. Как и во сне, мы принимаем свои истории за правду — очевидную реальность, — и они поглощают большую часть нашего внимания. Когда мы обедаем или едем домой с работы, разговариваем с родителями или читаем детям книгу на ночь, мы продолжаем мысленно проигрывать свои тревоги и планы. Характерная черта транса — это убеждение, что как бы сильно мы ни старались, мы никогда не сможем оправдать ожиданий.

Чувство неполноценности идет рука об руку с ощущением того, что мы изолированы от других людей и от жизни. Если в нас есть изъян, как мы можем быть частью сообщества, быть «своими»? Это порочный круг: чем сильнее наше чувство неполноценности, тем острее мы ощущаем свою изолированность и уязвимость. В основе этого — первобытный страх, который говорит нам, что с жизнью что-то не так, должно произойти плохое. Наша реакция на это — чувство вины, даже ненависти по отношению к тому, что мы считаем источником проблемы — то есть нас самих, других, самой жизни. Но даже

когда мы направляем свое отторжение наружу, глубоко внутри мы чувствуем себя уязвимыми.

Из нашего чувства неполноценности и чужеродности по отношению к другим произрастают различные формы страдания. Для одних наиболее явное проявление такого страдания — это зависимое поведение: от алкоголя, еды или наркотиков; от отношений, от конкретного человека или людей, которые дают им чувство, что они полноценны и жизнь стоит того, чтобы жить. Другие достигают чувства своей значимости через часы изматывающей работы. Это та форма зависимости, которая часто восхваляется в нашей культуре — создать внешних врагов и находиться в состоянии постоянной войны с окружающим миром.

Мы не осознаем, что существуют другие варианты и есть выбор.

Из-за убеждения, что мы неполноценны и несостоятельны, трудно поверить, что нас действительно любят. Многие живут со скрытой депрессией или отчаянием; мы не верим, что когда-нибудь сможем почувствовать себя близким с другими. Мы боимся, что если они поймут, что мы скучные или глупые, эгоистичные или ненадежные, то отвергнут нас. Если недостаточно привлекательны, то, возможно, у нас никогда не будет близких романтических отношений. Мы жаждем обрести себя, почувствовать себя как дома с собой и другими, чтобы нас принимали. Но транс неполноценности не дает нам ощутить сладость чувства принадлежности.

Транс неполноценности усиливается, когда мы сталкиваемся с трудностями и жизнь выходит из-под контроля. Мы можем решить, что наши физические болезни или эмоциональная подавленность — наша собственная вина, результат плохих генов или недостатка дисциплины и силы воли. Приходим к выводу, что потеря работы или болезненный развод — результат наших недостатков. Если бы мы только справились лучше или были другими, то все было бы хорошо. И хотя мы можем переложить вину на кого-то другого, все равно мы негласно виним себя за то, что вообще оказались в такой ситуации.

Даже если с нами все в порядке, но кто-то близкий нам испытывает страдания или боль, например наш партнер или ребенок, мы считаем это дополнительным доказательством нашей несостоятельности. У одной женщины, с которой я работала как психотерапевт, был тринадцатилетний сын с синдромом дефицита внимания. Она испробовала все, что могла — врачи, диеты, иглоукалывание, наркотики, любовь. И все равно он не успевает в школе, чувствует себя социально изолированным, неудачником, и из-за боли и раздражения у него часто случаются вспышки гнева. Несмотря на ее любящие усилия, она живет с мучительным ощущением того, что недостаточно делает для сына и должна стараться лучше.

Транс неполноценности также может принимать обратную форму. Когда я рассказала хорошей подруге, что пишу книгу о чувстве неполноценности и о том, насколько оно всепроникающе, она не согласилась со мной. Она сказала, что для нее главный вызов — это не вина, а гордость. Эта женщина, успешный писатель и учитель,