

ЗМІСТ

Передмова		13
ВСТУП	Де болить?	14
ПРОЛОГ	«Зі мною щось не так»	22
РОЗДІЛ 1	Транс неповноцінності	27
РОЗДІЛ 2	Пробудження від трансу: шлях радикального прийняття	50
РОЗДІЛ 3	Священна пауза: відпочинок під деревом Бодгі	79
РОЗДІЛ 4	Безумовна доброзичливість: дух радикального прийняття	106
РОЗДІЛ 5	Повернення додому — до свого тіла: фундамент радикального прийняття	128
РОЗДІЛ 6	Радикальне прийняття бажання: усвідомлення джерела жадання	171
РОЗДІЛ 7	Відкрити своє серце перед страхом	211
РОЗДІЛ 8	Пробудження співчуття до себе: навчитися підтримувати й відчувати підтримку	257
РОЗДІЛ 9	Дощ (<i>RAIN</i>) співчуття: практична медитація для зцілення й свободи	285
РОЗДІЛ 10	Розширити кола співчуття: шлях бодгісаттви	317
РОЗДІЛ 11	Усвідомлення нашої природної доброти: шлях до прощення й любові в серці	347
РОЗДІЛ 12	Пробудитися разом: практика радикального прийняття в стосунках	394
РОЗДІЛ 13	Усвідомлення нашої істинної природи	423
ДОДАТОК	<i>RAIN</i> -партнери — спільна практика медитації	451
Подяка		456
Джерела і дозволи на використання		459
Про авторку		463

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Основна добірка книжкового клубу «Єдиний дух»
Альтернативна добірка Клубу любителів якісної
книги в м'якій обкладинці

Входить до списку найкращих книжок про
духовність 2003 року — журнал *Spirituality and
Health*

Лауреат премії «Книжки для кращого життя»
2003 року

«“Радикальне прийняття” запрошує нас прийняти себе з усіма нашими болем, страхом та тривогами й легко, однак упевнено ступити на шлях розуміння та співчуття».

— Тит Нат Хань

«“Радикальне прийняття” дарує лагідну мудрість та ніжне зцілення, найліпші ліки проти нашої неповноцінності й туги. Дихайте, пом'якшуйтеся, і нехай ці доброзичливі вчення наповнять ваше серце світлом».

— Джек Корнфілд, автор книг «Шлях із серцем» (*Path with Heart*) і «Після екстазу — прання» (*After the Ecstasy, the Laundry*)

«Тара Брач нагадує нам, що, хоч якими зраненими ми не були б, нам під силу повернутися до життя. “Радикальне прийняття” — це заклик вилікувати наш біль, прийнявши своє серце».

— Рейчел Наомі Ремен, авторка книг «Кухонна мудрість» (*Kitchen Table Wisdom*) та «Дарунки мого дідуся» (*My Grandfather's Blessings*)

«Тара Брач майстерно переплітає найважливіші відкриття сучасної психотерапії з однією з головних психологічних засад Будди: “Ми не маємо позбавляти нашої усвідомленості та любові жоден з аспектів свого Я”.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

«Радикальне прийняття» — це книга й практика, потрібна нам усім».

— Стівен Коуп, автор книги «Йога та пошуки справжнього “Я”»
(*Yoga and the Quest for the True Self*)

«“Радикальне прийняття” — це проникливий, душевний та важливий внесок у нову сферу терапевтичної усвідомленості».

— Тара Беннетт-Гоулман, авторка книги «Емоційна алхімія»
(*Emotional Alchemy*)

«Якщо вас турбує відчуття, що ви неповноцінні, недостатньо привабливі чи недостатньо розумні, що не заслуговуєте на хороше, вам обов’язково треба прочитати “Радикальне прийняття”».

— Ларрі Доссі, автор книг «Зцілення поза тілом» (*Healing Beyond the Body*), «Переосмислення медицини» (*Reinventing Medicine*) та «Цілющі слова» (*Healing Words*)

«“Радикальне прийняття” — один із найкращих посібників для справжньої практики медитації. Разом із нашими тілами, емоціями й загальними людськими ситуаціями Тара показує нам пробуджене розуміння та доброту, що і є радикальною свободою».

— Ричард Фрімен, всесвітньо відомий учитель аштанга-йоги

«Більшість із нас реагує на страждання, бездумно намагаючись уникнути чи втекти від них. Ця унікальна книга пропонує інакший шлях, який дає нам змогу прийняти себе й інших із любов’ю та розумінням».

— Г. Алан Марлатт, директор Центру досліджень адиктивної поведінки Вашингтонського університету

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

ПЕРЕДМОВА

Ви тримаєте в руках дивовижне запрошення: зрозуміти, що можна жити з мудрим і ніжним серцем Будди. У «Радикальному прийнятті» Тара Брах щедро дарує цілющі слова та трансформаційне розуміння — це плоди її багаторічної праці учителем медитації та психотерапевтом. Завдяки глибокій щоденній роботі з повернення людської гідності через щире співчуття та прощення вчення Тари конкретні й одразу зрозумілі; вони руйнують бар'єри, які заважають нам жити повноцінно.

У напруженому та сповненому суперництва сучасному світі, що спричиняє в багатьох почуття неповноцінності, самозасудження та втрату найціннішого, принципи «Радикального прийняття» необхідні для повернення радісного й вільного життя. Яскраві історії та розповіді про учнів і клієнтів, власний шлях Тари та її чіткі систематичні практики, описані в «Радикальному прийнятті», вчать нас, як із мудрістю дбати про себе, трансформувати свої печалі та відновити власну цілісність.

І що найголовніше, «Радикальне прийняття» пробуджує в нас природу Будди, фундаментальні відчуття щастя та свободи, що є невіддільними правами кожної людини. Читайте ці сторінки не поспішаючи. Впустіть ці слова та практики до свого серця. Хай вони скеровують вас і благословлять ваш шлях.

Джек Корнфілд,
центр медитації *Spirit Rock*, лютий 2003 року

ВСТУП



ДЕ БОЛИТЬ?

Любий друже!

Одного спекотного літнього дня я спостерігала, як дві мої маленькі онуки бризкалися водою, бавлячись на березі затоки Кейп-Код. До того вони годину збирали скарби — мушлі гребінців, клешні крабів, маленькі кольорові камінці — і втішалися кожною новою знахідкою. Я дивилася на них із радістю, але і з легким сумом. Вони щиро любили це життя, цей прекрасний, загадковий світ, у якому стільки бід. Лише місяць тому їм довелося покинути дім у Каліфорнії через лісові пожежі. Яким буде життя для них та їхньої сім'ї за чотири роки? А за десять років? Що за світ ми залишимо їм, їхньому поколінню та всім наступним?

Такі думки непокоїли мене, коли зі мною зв'язалися мої видавці й запропонували нове видання «Радикального прийняття». Я охоче погодилася. Відтоді як вийшла перша книга, моє розуміння поглибилося, і світ також змінився. У нашу епоху численних глобальних криз та підвищеної загальної тривожності я побачила, що практики радикального прийняття стають дедалі важливішими для нашого добробуту. Вони розвивають свідому й турботливу присутність без засудження, даючи нам можливість реагувати на світ із мудрістю та співчуттям.

У той день на пляжі саме ця присутність дала мені змогу з повагою поставитися до делікатної суміші

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

емоцій — радості від чудес життя й суму через втрату того, що ми любимо. Обидві емоції є необхідними та прекрасними частинками того, що надихає мене робити все можливе, аби змінити на краще світ, у якому житимуть мої онуки. Практики радикального прийняття досі залишаються ключовими в усіх аспектах мого життя. Вони допомагають мені з добротою сприймати наші людські недосконалості. Вони дають мені можливість легше прийняти старіння й змиритися зі смутком, що з'являється, коли близькі люди відходять у вічність. Вони допомагають визнавати й реагувати на страждання, спричинені расизмом, нерівністю та привілеями. І будь-якої миті повна, стійка присутність радикального прийняття відкриває для мене красу й доброту, що завжди з нами, зовні й усередині; вона розкриває люблячу усвідомленість, що є нашим спільним єством.

Безліч учнів та читачів поділилися тим, як радикальне прийняття сприяло їхньому духовному пробудженню через виклики батьківства, розлучення, втрату роботи, залежності й допомогло впоратися із серйозними хворобами чи конфліктами з іншими. А за останні кілька років ці самі практики посилили життєстійкість на тлі страху та страждань, пов'язаних зі зміною клімату, пандемією, занепадом демократії, насиллям і війнами в усьому світі.

Навіть ті, кого не зачепили ці глобальні кризи, часто сприймають світ із важким серцем. Жоден із нас не може уникнути відчуття болю від того, наскільки розділеним є наше суспільство, як радикально не сприйнятливими, ворожими та недовірливими ми буваємо до тих, кого вважаємо «іншими». Проекція негативу на інших — перетворення іншого

на ворога — підсилюється, коли людей охоплює страх. Ми бачимо це, коли люди вважають іммігрантів та біженців ворогами, коли атакують осіб із протилежними політичними поглядами чи вбачають загрозу в людях певної раси, релігії, гендеру чи сексуальної ідентичності. Ненависть та презирство до ворогів — це коріння людського насилля, вкрай загостреного в нашому травмованому світі. Хоч ми й можемо ліпше усвідомлювати відчуття неприязні до інших, ми також схильні спрямовувати його всередину, робити ворогом певні аспекти себе.

Багато хто з нас постійно засуджує себе за власну невпевненість, за наші залежності, наші тіла, неконтрольовані емоції, наш егоцентризм. Біль, що лежить в основі відчуття недосконалості, став причиною найвищих показників депресії та тривожності за всю історію, призводячи до глобальної епідемії самотності та різького збільшення випадків суїциду, особливо серед молоді. Ми живемо у спільній духовній кризі: ми забули про належність одне одному й нашій живій землі. Ця хвороба відокремлення вкрай потребує ліків радикального прийняття — явної та щирої присутності, що відновить наш зв'язок із життям. Так ми зцілюємо й духовно пробуджуємо себе та інших нашою любов'ю.

Деякі з видатних творів мистецтва тибетського буддизму ілюструють, як відбувається це пробудження. У мандалах та храмах грізні божества охороняють вхід до священного місця. Їхні палаючі очі й розгнівані обличчя зображають енергії страху, гніву, ненависті, жадібності та омани, які присутні в нас. Якщо нам не вдасться мудро взаємодіяти з цими тіньовими божествами, вони легко захоплять

нас, ув'язнюючи в стражданнях і розділяючи нас із собою та іншими. Ігнорування наших страхів або жадібності, засудження власного гніву й ненависті роблять ці божества тільки сильнішими. Якщо ми здатні відкритися таким первинним енергіям завдяки усвідомленій присутності, упізнавши їх та дозволивши їм пройти крізь нас, починається трансформація. Коли ми практикуємо нашу постійну та м'яку присутність, ми відкриваємося, аби стати цією пробудженою, люблячою присутністю. Ми опиняємося вдома, у священному просторі.

Не так давно я мала яскравий досвід того, як можуть трансформуватися тіньові божества. Я живу за 25 хвилин їзди від Вашингтона й Капітолія, тож, коли почали з'являтися новини про бунт 6 січня 2021 року, мою нервову систему охопили шок та тривога. Шок потім перетворився на гнів щодо порушників, глибоке відчуття огиди та звинувачення. Коли я усвідомила, що створювала «ворога», я спинилася й свідомо відкрилася своєму гніву — відчуттю тиску й жару в грудях, клубку в горлі, стиснутим щелепам, — дозволила собі повністю відчути потужність цієї енергії. Коли думки звинувачення затихли, гнів став страхом. Чи це перетвориться на громадянську війну? Що це означає для майбутнього демократії? Відсутність опору чи заперечення страху викликали спалах безпорадності й розпачу щодо нашої країни та світу. Поки я продовжувала приймати це та поділяти увагу тому, що відкривалося мені, я виявила, що в цьому розпачі були турбота й печаль. З'явився смуток не лише через страждання, спричинені нападом, а й через страждання, які викликали цей напад, і майбутні страждання, які він нам віщував.