

ЗМІСТ

ПОДЯКИ	9
ВСТУП	10
РОЗДІЛ 1. Близькість зі страхом	13
РОЗДІЛ 2. Коли все руйнується.....	19
РОЗДІЛ 3. Ця мить – найліпший учитель	26
РОЗДІЛ 4. Просто розслабитися	34
РОЗДІЛ 5. Ніколи не пізно.....	42
РОЗДІЛ 6. Не завдавати шкоди.....	50
РОЗДІЛ 7. Безнадія і смерть.....	58
РОЗДІЛ 8. Вісім світських дгарм.....	67
РОЗДІЛ 9. Шість різновидів самотності	75
РОЗДІЛ 10. Допитливість щодо існування.....	84
РОЗДІЛ 11. Неагресивність і чотири мари	91
РОЗДІЛ 12. Дорослішання	101
РОЗДІЛ 13. Розширення кола співчуття	106
РОЗДІЛ 14. Любов, яка не помре	116
РОЗДІЛ 15. Діяти всупереч звичним шаблонам.....	124
РОЗДІЛ 16. Служителі миру.....	130
РОЗДІЛ 17. Переконавання.....	143
РОЗДІЛ 18. Таємні усні настанови.....	149
РОЗДІЛ 19. Три методи взаємодії з хаосом	157
РОЗДІЛ 20. Хитрість із відсутністю вибору.....	166
РОЗДІЛ 21. Змінити хід колеса самсари.....	178
РОЗДІЛ 22. Шлях і є мета.....	185
БІБЛІОГРАФІЯ	190
РЕСУРСИ	191

ВСТУП

У 1995 році я пішла в сабатікал. Протягом 12 місяців я практично нічого не робила. Це був найбільш духовно натхненний період мого життя. Я переважно відпочивала: читала, ходила в походи, спала. Я готувала їжу та їла, медитувала й писала. У мене не було розкладу, плану, не було зобов'язань. Багато чого вдалося опрацювати протягом цього вільного, зовсім не розпланованого часу. Наприклад, я почала повільно вичитувати дві коробки дуже «сирих», невідредагованих записів із лекцій, які викладала в 1987–1994 роках. На відміну від лекцій із датхун, з яких складається книга «Мудрість безвиході» (*The Wisdom of No Escape*), та вчень практики лоджонг, які ввійшли до книги «Почни там, де ти є» (*Start Where You Are*), ці лекції не були об'єднані якоюсь спільною темою. Час від часу я проглядала кілька із цих записів. Деякі здавалися мені педантичними, а деякі — чудовими. Було водночас цікаво й некомфортно зіткнутися з таким розмаїттям власних слів. Поступово, читаючи більше, я почала усвідомлювати, що певним чином — хоч яку тему я не обрала б, хоч у якій країні я не перебувала б і хоч який рік то не був би — я викладала одне й те саме: важливу потребу в *майтрі* (люблячій доброти до себе) й пробудження завдяки їй безстрашно співчутливого ставлення до болю власного та болю інших. Я відчула, що кожна лекція несла думку

ВСТУП

У 1995 році я пішла в сабатікал. Протягом 12 місяців я практично нічого не робила. Це був найбільш духовно натхненний період мого життя. Я переважно відпочивала: читала, ходила в походи, спала. Я готувала їжу та їла, медитувала й писала. У мене не було розкладу, плану, не було зобов'язань. Багато чого вдалося опрацювати протягом цього вільного, зовсім не розпланованого часу. Наприклад, я почала повільно вичитувати дві коробки дуже «сирих», невідредагованих записів із лекцій, які викладала в 1987–1994 роках. На відміну від лекцій із датхун, з яких складається книга «Мудрість безвиході» (*The Wisdom of No Escape*), та вчень практики лоджонг, які ввійшли до книги «Почни там, де ти є» (*Start Where You Are*), ці лекції не були об'єднані якоюсь спільною темою. Час від часу я проглядала кілька із цих записів. Деякі здавалися мені педантичними, а деякі — чудовими. Було водночас цікаво й некомфортно зіткнутися з таким розмаїттям власних слів. Поступово, читаючи більше, я почала усвідомлювати, що певним чином — хоч яку тему я не обрала б, хоч у якій країні я не перебувала б і хоч який рік то не був би — я викладала одне й те саме: важливу потребу в *майтрі* (люблячій доброти до себе) й пробудження завдяки їй безстрашно співчутливого ставлення до болю власного та болю інших. Я відчула, що кожна лекція несла думку

про те, що ми можемо увійти до незвіданої території та розслабитися в безґрунтовності ситуації нашого буття. Ще однією основною темою було усунення дуальної напруги між «ми» та «вони», цим та іншим, хорошим і поганим, із прийняттям поставившись до того, чого ми зазвичай уникаємо. Мій учитель Чог'ям Трунгпа Рінпоче описував це як «торкнутися гострих місць». Я збагнула, що протягом усіх цих семи років я просто намагалася усвідомити та висловити корисні й дуже сміливі поради, які Трунгпа Рінпоче давав своїм учням.

Заглиблюючись у записи з коробок, я розуміла, що мені доведеться пройти ще довгий шлях до повноцінного усвідомлення того, чого мене навчили. Я також зрозуміла, що, застосувавши поради Рінпоче так, як я можу, та спробувавши розділити свій досвід шляху учениці з іншими, я знайшла глибоке щастя й радість, яких досі не знала. Це змусило мене усміхнутися, бо я переконалася, як і сама часто казала: наближення до наших особистих демонів і невпевненості, що супроводжує їх, обертається дуже простими й спокійними розслабленням та втіхою.

Десь за пів року моя редакторка Емілі Гілберн Селл запитала мене, чи маю я ще якісь лекції, які можна використати для третьої книги. Я надіслала їй свої коробки. Перечитавши всі записи, вона з натхненням написала видавництву *Shambhala Publications*: «У нас є нова книга».

Протягом наступних шести місяців Емілі старанно впорядковувала матеріали, видаляла зайве й редагувала, а в мене була розкішна можливість досхочу працювати над кожним розділом. Якщо

я не відпочивала, або не милувалася океаном, або не прогулювалася в горах, я повністю поринала в ці лекції. Рінпоче якось дав мені пораду: «Розслабся й пиши». Тоді я сумнівалася, що колись мені вдасться здійснити хоча б щось одне, проте тепер, роками пізніше, я використовувала його рекомендації. Результатом цієї співпраці з Емілі та мого року спокою стала ця книга.

Нехай вона надихне вас віднайти рівновагу в житті та впустити ці вчення про чесність, доброту й сміливість до свого серця. Якщо ваше життя напружене й хаотичне, ви знайдете тут багато корисних порад. Якщо ви в процесі змін, страждаєте через втрату чи відчуваєте глибоке занепокоєння, ці вчення створені саме для вас. Річ у тім, що ми всі потребуємо нагадування та заохочення, аби розслаблено прийняти все, що відбувається, і все, із чим ми стикаємося на нашому шляху.

Застосовуючи ці рекомендації на практиці, ми долучаємося до довгого переліку вчителів та учнів, які усвідомили актуальність дгарми-будди в злетах і падіннях своїх звичайних життів. Якщо їм вдалося потоваришувати зі своїми его та відкрити в собі мудрість, то вдасться й нам.

Я дякую Відьягарі, Преподобному Чог'яму Трунґпа Рінпоче, за те, що він присвятив своє життя дгармі й прагнув передати її сутність людям на Заході. Нехай те натхнення, яке він подарував мені, передасться й вам. Як і він, живімо життям бодгісаттви й не забуваймо його мудрості: «Хаос варто сприймати як дещо надзвичайно позитивне».

Пема Чодрон, абатство Гампо Плезант Бей,
Нова Шотландія, 1996.

БЛИЗЬКІСТЬ ЗІ СТРАХОМ

Страх – це природна реакція
на наближення до правди.

Розпочинаючи духовну подорож, ми наче сідаємо в маленький човен і вирушаємо в океан на пошуки незвіданих земель. Завзята практика викликає натхнення, та рано чи пізно ми також зіткнемося зі страхом. Ми не знаємо напевно — можливо, діставшись горизонту, ми впадемо з краю землі. Як усі мандрівники, ми прагнемо дослідити, що саме чекає на нас далі, хоч і не знаємо, чи вистачить сміливості зустрітися із цим.

Якщо нас зацікавив буддизм і ми вирішуємо дізнатися про нього більше, ми швидко усвідомлюємо розмаїття напрямків, як діяти далі. З медитацією прозріння ми починаємо практикувати усвідомленість, учимося бути повністю присутніми в усіх своїх думках та діях. Практикуючи дзен, ми слухаємо вчення про порожнечу й маємо знайти зв'язок із відкритою, безмежною ясністю розуму. Учення ваджраяна знайомлять нас із концепцією роботи з енергією всіх ситуацій, сприйняття всього, що виринає, як неодмінного складника пробудженого стану. Будь-який із цих підходів може зацікавити нас та розпалити наш ентузіазм щодо подальшого дослідження. Однак, якщо ми