

ПЕМА ЧОДРОН

— всемирноизвестный мастер медитации, автор бестселлеров —

КОГДА

*Сердечный совет*

ВСЁ

*в трудные времена*

РУШИТСЯ

*«Эта книга — мой талисман: в трудных ситуациях она всегда побуждает меня вернуться к собственному центру. Книга адресована каждому человеку, независимо от его культуры и религии. Каждый из нас знает, что такое душевная боль. И наша дальнейшая жизнь зависит от того, как мы эту боль проживаем.»*

— Опра Уинфри —

БЕСТСЕЛЛЕР  
— 20 ЛЕТ —  
ЮБИЛЕЙНОЕ  
ИЗДАНИЕ  
новый перевод

Великие учителя современности

Пема Чодрон

**Когда все рушится**

«ЭКСМО»

1997

УДК 24  
ББК 86.33

## **Чодрон П.**

Когда все рушится / П. Чодрон — «Эксмо», 1997 — (Великие учителя современности)

ISBN 978-5-04-095863-4

Как жить во времена, когда вся жизнь рушится, и как совладать с душевной болью, рассказывает в своем бестселлере буддийская монахиня, американка Пема Чодрон. Основываясь на поучениях своих учителей – легендарных мастеров медитации и практиков тибетского буддизма, – автор дает конкретные рекомендации, способные помочь в самые трудные моменты жизни. До монашества Пема Чодрон жила довольно обычной жизнью: работала учительницей в школе, дважды выходила замуж, родила троих детей. В своих книгах она упоминает, что именно трудности в личных отношениях помогли ей найти ответы на глубинные внутренние вопросы и изменить себя.

УДК 24

ББК 86.33

ISBN 978-5-04-095863-4

© Чодрон П., 1997  
© Эксмо, 1997

# Содержание

КНИГИ ДЛЯ САМОПОЗНАНИЯ	6
Вступление	8
Глава 1	10
Глава 2	13
Глава 3	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# Пема Чодрон

## Когда все рушится

*Сапьюнгу Мипаму с преданностью, любовью и благодарностью*

Pema Chodron

When Things Fall Apart: Heart Advice for Difficult Times

© 1997 by Pema Chodron

Afterword to the 20th Anniversary Edition © 2016 by Pema Chodron

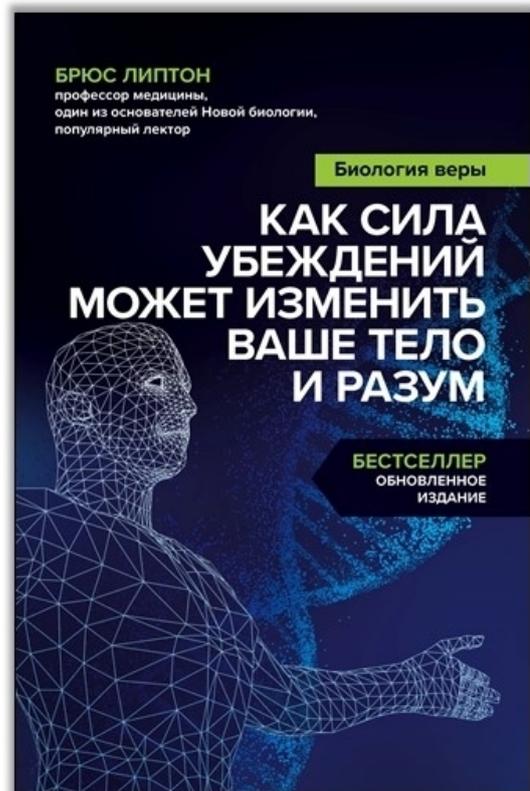
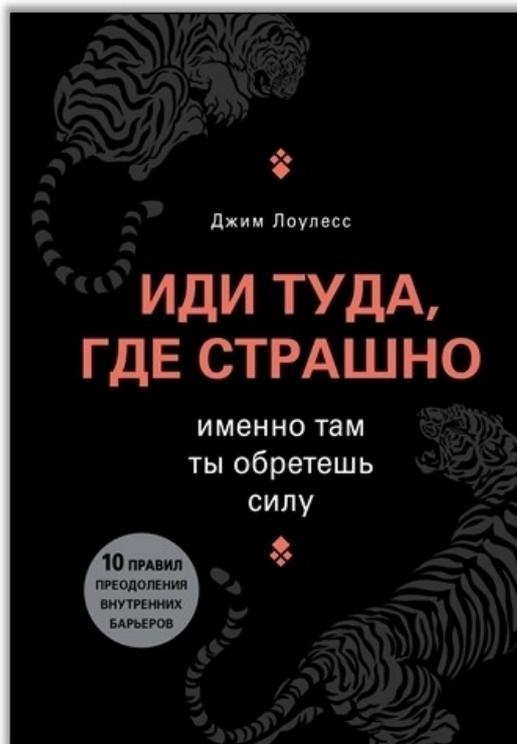
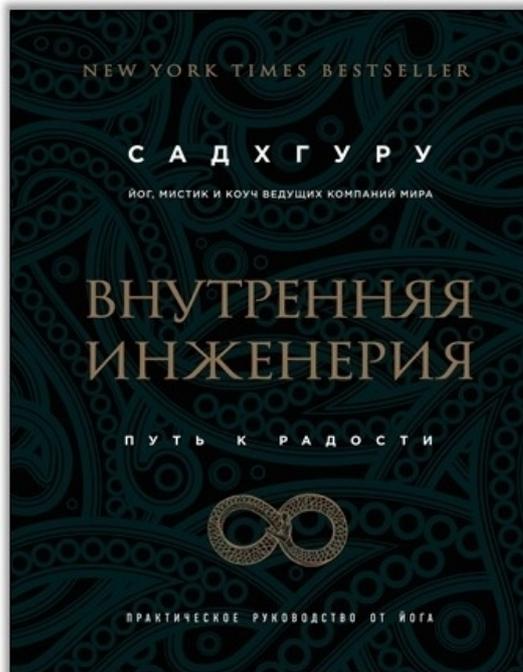
Публикуется по соглашению с Shambala Publications,

Inc при содействии Агентства Александра Корженевского (Россия)

© Мелихова А.А., перевод на русский язык, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018

## КНИГИ ДЛЯ САМОПОЗНАНИЯ



### **Внутренняя инженерия. Путь к радости. Практическое руководство от йога**

Человек – самый сложный механизм на планете, а йога – инструкция по его применению. Так считает Садхгуру – коуч ведущих компаний мира. В своей книге он предлагает разработанную на основе древних учений систему «Внутренняя инженерия», которая поможет вам в поисках счастья и благополучия.

### **Сила внутри тебя. Как «перезагрузить» свою иммунную систему и сохранить здоровье на всю жизнь**

Дипак Чопра – ведущий специалист в области интегративной медицины и Рудольф Танзи – нейробиолог-новатор, представляют свою новую революционную работу, посвященную иммунитету. Они не просто знакомят вас с результатами новейших исследований в области взаимодействия человеческого ума и тела, но и предлагают практичный семидневный план действий, следуя которому вы сможете запустить процесс самоисцеления организма.

### **Иди туда, где страшно. Именно там ты обретешь силу**

Успешный бизнесмен Джим Лоулесс предлагает 10 правил, следуя которым вы сможете сами писать историю своей жизни и перестанете идти на поводу у своих страхов. Его книга помогает претворить в реальность самые смелые мечты, преодолеть собственные ограничения, выйти из зоны комфорта и произвести позитивные перемены.

### **Биология веры. Как сила убеждений может изменить ваше тело и разум**

Наследственность – это не приговор, и человек – не заложник своих генов. Бестселлер молекулярного биолога Брюса Липтона докажет вам, что именно ваши мысли и образ жизни формируют ДНК. Узнайте, как изменить биологические процессы при помощи осознанности и победить свой стресс, работая с подсознанием.

## Вступление



В 1995 году я ушла в продолжительный отпуск. Целый год я ничего не делала. Это был самый вдохновляющий период в моей жизни, и он очень способствовал моему духовному развитию. По сути, все, что я делала, – это расслаблялась. Я много читала, гуляла и спала. Я готовила и ела, медитировала и писала. У меня не было никакого расписания, никаких задач, никаких «обязательных дел». Я многое поняла для себя в этот период, наполненный свободой. Я очень медленно разбирала две коробки неотредактированных записей лекций, которые давала с 1987 по 1994 год. В них не было связующей темы, в отличие от лекций о датуне, которые легли в основу «Мудрости отказа от бегства» («*The Wisdom of No Escape*»), или лекций по лоджонгу, которые составили книгу «Начни прямо сейчас» («*Start Where You Are*»). Время от времени я просматривала несколько расшифровок. Материал был неоднородным: что-то казалось слишком заумным, что-то – восхитительным. Я испытывала одновременно интерес и смущение, перечитывая свои слова. Постепенно я заметила, что не важно, какую тему я выбирала для лекции, в какой стране находилась в тот момент или в каком году это происходило, я без конца говорила об одном и том же: о невероятной важности *майтри* (любящей доброте по отношению к себе) и пробуждении бесстрашного сострадательного отношения к собственной боли и боли других. Мне казалось, что в каждой лекции я утверждала: мы можем ступить на незнакомую территорию и расслабиться, приняв неопределенность своей ситуации. Другая важная тема, к которой я все время возвращалась, – растворение двойственного восприятия, уход от деления на «мы» и «они», «то» и «это», «плохой» и «хороший». Мой учитель Чогьям Трунгпа говорил об этом так: «Опирайся на острые углы». Я поняла, что все эти семь лет я просто пыталась усвоить сама и передать другим важные и дерзкие советы, которые Трунгпа Ринпоче давал своим ученикам.

Изучая свои записи, я все отчетливее понимала: мне предстоит еще долгий путь, прежде чем я в полной мере смогу оценить то, чему меня учили. Но я также видела, что, применяя советы Ринпоче на практике и пытаясь поделиться этим опытом с другими, я обрела устойчивое счастье и удовлетворенность, которых не знала раньше. Становилось смешно от осознания правдивости моих же слов: стоит только подружиться со своими демонами и принять свои слабости, как жизнь наполнится радостью и легкостью.

Примерно через полгода мой редактор Эмили Хилберн Селл спросила, нет ли у меня записей лекций, которые могли бы лечь в основу третьей книги. Я отправила ей коробки с теми записями, что у меня были. Она прочитала расшифровки и, исполнившись воодушевления, сказала в издательстве Shambhala Publications: «У нас будет еще одна книга».

Следующие полгода Эмили работала с материалом: отбирала, удаляла, правила. А я работала над каждой следующей главой в свое удовольствие. Я полностью погрузилась в эти лекции, делая перерыв лишь на то, чтобы посмотреть на океан или погулять по холмам. Однажды Ринпоче дал мне совет: «Расслабься и пиши». Годы спустя я наконец смогла им воспользоваться.

Эта книга – результат моего ничегонеделания в течение года и сотрудничества с Эмили.

Пусть эта книга вдохновит вас сделать первые шаги к обретению гармонии, и вы примите близко к сердцу эти учения о честности, доброте и храбрости. Если ваша жизнь хаотична и полна стрессов, вы найдете в этой книге много полезных советов. Если вы страдаете от утраты или испытываете беспокойство, то эти учения для вас. Главный их смысл в том, что нам всем нужно помнить о важности умения принимать все, что возникает, и превращать все, с чем мы сталкиваемся, в путь к просветлению.

Применяя эти наставления на практике, мы присоединяемся к длинной линии учителей и учеников, которые использовали дхарму, или учение Будды, для работы со взлетами и падениями в повседневной жизни. Мы, как до этого они, способны подружиться со своим эго и раскрыть в себе изначальную мудрость.

Я благодарю Видьядхару, достопочтенного Чогьяма Трунгпу Ринпоче за то, что он посвятил свою жизнь дхарме и с такой готовностью передавал ее суть западным людям. Пусть вдохновение, полученное мной, охватит и вас. Пусть мы, подобно ему, станем на путь бодхисаттвы и всегда будем помнить его слова: «Хаос – это очень хорошие новости».

*Пема Чодрон,  
монастырь Гампо, Плэзант Бей, Новая Шотландия, 1996*

## Глава 1

### Близкое знакомство со страхом

*Страх возникает как естественная реакция, когда мы приближаемся к истине.*



Духовные поиски можно уподобить путешествию в утлой лодке через океан в надежде открыть неизведанные земли. Вместе с искренней практикой приходит вдохновение, но рано или поздно мы также сталкиваемся и со страхом. Ведь мы знаем только то, что, достигнув горизонта, окажемся на краю мира. Как и всех первооткрывателей, нас тянет узнать, что же ждет нас там, но мы не уверены, что нам хватит мужества встретиться с этим лицом к лицу.

Если нас заинтересовал буддизм и мы решили выяснить, что он может нам предложить, то вскоре мы узнаем, что существуют разные подходы к практике. Выбирая медитацию прозрения, мы начинаем с внимательности, с того, что полностью осознаем все свои действия и слова. В практике дзен мы получаем учения о пустотности и стараемся соединиться с открытой, безграничной ясностью ума. Учения ваджраяны знакомят нас с тем, как работать с энергиями любых ситуаций, воспринимая все, что возникает, как просветленную энергию. Можно использовать любой из этих подходов, но если мы хотим проникнуть глубже и практиковать без колебаний, то неизбежно в какой-то момент столкнемся со страхом.

Страх знаком каждому существу. Даже крошечное насекомое испытывает страх. Когда мы опускаем руки в воду рядом с мягкими, раскрытыми морскими анемонами, они закрываются. Это спонтанная реакция всех существ. Совершенно нормально, что мы испытываем страх, когда сталкиваемся с неизвестным. Страх – часть жизни, он свойственен всем существам. Такова наша реакция на возможность одиночества, смерти или отсутствия опоры в жизни. Страх возникает как естественная реакция, когда мы приближаемся к истине.

Если мы решимся быть здесь и сейчас, наша жизнь заиграет новыми красками.

Во время одного из длительных ретритов на меня снизошло озарение: мы не можем одновременно быть в настоящем и отвлекаться на свои мысли! Я знаю, это кажется очевидным, но, когда вы сами откроете это для себя, ваша жизнь изменится. Непостоянство проявляется особенно отчетливо в настоящем моменте. То же касается сострадания, изумления и мужества. И страха. На самом деле любой, кто стоит на краю неизведанного, полностью погруженный в настоящее и лишенный точки отсчета, переживает своего рода состояние невесомости. В этот момент наше понимание становится глубже, мы обнаруживаем, что пребывание в настоящем моменте – довольно уязвимое состояние и что оно может быть одновременно и пугающим, и мягким.

Когда мы отправляемся в духовное путешествие, мы тащим с собой багаж всевозможных представлений и ожиданий. Мы ищем ответы, желая утолить голод, который испытываем уже очень давно. Но последнее, чего нам хотелось бы, – познакомиться со своими внутренними демонами еще ближе. Конечно, люди пытаются нас предупредить. Помню, когда первый раз получила наставления по медитации, женщина, объяснявшая мне практику, сказала: «Пожа-

луйста, не думай, что медитация спасет тебя от раздражения». Но все предостережения мира не способны нас убедить. Они, скорее, толкают нас на путь.

Речь идет о том, чтобы узнать страх, познакомиться с ним поближе, посмотреть ему прямо в глаза. Мы делаем это не для того, чтобы решить свои проблемы, а чтобы научиться совершенно по-новому видеть, слышать, ощущать вкус и запах, мыслить. Но стоит нам начать, и мы все время будем вынуждены проявлять смирение. У нас не останется поводов для надменности, которая возникает, когда мы следуем каким-нибудь идеалам. Наша готовность сделать следующий шаг будет отсекаать ее. Те открытия, которые мы сделаем благодаря практике, не имеют ничего общего с верой во что-либо. Скорее, они связаны с готовностью умирать, готовностью все время умирать.

И наставления по осознанности, и учения о пустотности или работе с энергиями говорят об одном: пребывание в настоящем моменте пригвождает нас к той точке во времени и пространстве, в которой мы находимся. Когда мы останавливаемся и не предпринимаем никаких действий, тогда мы встречаемся со своим сердцем. Как красноречиво сказал один из моих учеников: «Природа будды хитро маскируется под страх и пинком заставляет нас быть открытыми и восприимчивыми».

Однажды я была на лекции, на которой ведущий рассказывал о своем духовном опыте, приобретенном в 1960-х годах в Индии. Этот человек был полон решимости избавиться от своих негативных эмоций. Он боролся с гневом и похотью, с ленью и гордостью. Но больше всего ему хотелось избавиться от страха. Его учитель медитации все повторял этому человеку: «Перестань бороться», но для него эти слова были лишь очередным способом объяснения того, как преодолевать препятствия.

В конце концов учитель отправил его медитировать в крошечную хижину у подножья гор. Человек закрыл дверь и приступил к практике, а когда стало темно, зажег три маленькие свечи. Около полуночи он услышал какой-то звук в углу комнаты и в полумраке увидел огромную змею. Ему показалось, что это была королевская кобра. Она находилась прямо перед ним, раскачиваясь из стороны в сторону. Мужчина не спал всю ночь, не сводя глаз со змеи. Его парализовало от страха. В тот момент существовали только змея, он сам и его страх.

Незадолго до рассвета последняя свеча догорела, и этот человек заплакал. Он плакал не от отчаяния, а от нежности. Он чувствовал стремления всех животных и людей на земле: он понимал их одиночество и их борьбу. Вся его медитация была не что иное, как лишь обособление и борьба. Он по-настоящему, всем сердцем принял то, что злился, завидовал, сопротивлялся, боролся и был испуган.

### **Когда мы останавливаемся и не предпринимаем никаких действий, тогда мы встречаемся со своим сердцем.**

Он осознал также свою неизмеримую ценность – он был мудрым и глупым, богатым и бедным, и совершенно непостижимым. И его переполнила благодарность. В полной темноте он встал, подошел к змее и поклонился. А потом заснул прямо на полу. Когда он проснулся, змея исчезла. Он так и не узнал, была ли она плодом его воображения или действительно существовала, но это уже казалось неважным. Как он сказал в конце лекции, такое тесное знакомство со страхом устранило все его личные внутренние драмы, и он открылся окружающему миру.

Никто никогда не говорит нам: «Перестань убегать от своих страхов!» Мы крайне редко можем услышать совет приблизиться к своему страху, познакомиться с ним, просто быть с ним. Однажды я спросила мастера дзен Кобун Чино Роши, какие у него взаимоотношения со страхом, и он ответил: «Я соглашаюсь с ним, просто соглашаюсь». Но обычно нам советуют подсластить его, сгладить, выпить лекарство или отвлечься, сделать все, чтобы он исчез.

В таких советах даже нет особой необходимости, ведь бегство от страха – наша естественная реакция. При малейшем намеке на страх мы теряем самообладание. Мы чувствуем

его приближение и убегаем. Хорошо, если мы осознаём это и не обвиняем себя, но развиваем необусловленное сострадание. Самое печальное во всем этом – как мы лишаем себя настоящего момента.

Иногда, однако, страх загоняет нас в угол; все рушится, и мы ищем пути отхода. В такие моменты даже самые глубокие духовные истины кажутся нам довольно прямолинейными и банальными. Бежать некуда. Мы видим это так же ясно, как и все. Но рано или поздно мы понимаем: пусть мы и не можем превратить страх во что-то приятное, он тем не менее поможет нам осознать все учения, которые мы когда-либо слышали или читали,

Так что, когда вы встретитесь со страхом в следующий раз, считайте, что вам повезло. Он – источник мужества. Обычно мы думаем, что смелые люди – те, кто не чувствует страха. Но правда в том, что смелые – это те, кто находится со страхом в близких отношениях,

Мой первый муж как-то сказал мне, что я одна из самых храбрых людей в его жизни. На мой вопрос, почему он так считает, он ответил: хотя я ужасно боязливая, я все равно иду и делаю то, что нужно, как бы мне ни было страшно.

Даже когда мы выясняем, что все не так, как мы представляли, важно продолжать исследование, а не спастись бегством. Мы будем сталкиваться с этим снова и снова. Ничто никогда не будет таким, как мы думаем. Это относится и к осознанности, и к страху. Сострадание – не то, что мы думали. Любовь. Будда-природа. Мужество. Это лишь условное обозначение того, что мы не можем постигнуть умом, но что каждый из нас испытывал. Эти слова указывают, какой становится жизнь, когда мы позволяем привычному порядку вещей нарушиться и остаемся прикованы к настоящему моменту.

## Глава 2

### Когда все рушится

*Когда привычная жизнь рушится и мы оказываемся на краю неизвестного, главное – не создавать новые концепции. Духовное путешествие не связано с восхождением на небеса.*



Монастырь Гампо – это живописные просторы, где сливаются море и небо. Горизонт бесконечен, и в безграничном небе парят чайки и вороны. Окружающее пространство подобно огромному зеркалу, что лишь усиливает ощущение невозможности спрятаться. К тому же это монастырь, что лишает нас традиционных средств к побегу: здесь нет ни лжи, ни воровства, ни алкоголя, ни секса.

Я давно стремилась попасть в монастырь Гампо и в итоге оказалась там, когда Тругпа Ринпоче попросил меня возглавить его. Этот опыт стал проверкой моей готовности принимать вызовы: первые годы мне казалось, что меня варят в котле заживо.

Что же случилось, когда я оказалась в монастыре? Все оказалось не таким, как я себе представляла. Вся моя самозащита, весь мой самообман, все мои попытки сохранить свой тщательно отполированный образ – все затрещало по швам. Я не справлялась с ситуацией, несмотря на все старания. Мой стиль общения и руководства сводил всех с ума, а мне негде было спрятаться.

Я всегда считала себя гибким, сговорчивым человеком, который почти всем нравится. Мне удавалось сохранять эту иллюзию почти всю свою жизнь. В первые годы в монастыре я обнаружила, что пребывала в некотором заблуждении. Не то чтобы у меня отсутствовали хорошие качества. Просто я не была той совершенной девочкой, какой воображала себя. Я так много сил потратила на создание этого образа, а он больше не выдерживал столкновения с реальностью. Все мои внутренние проблемы отчетливо проявились и были очевидны не только мне, но и всем остальным.

Я увидела все то, чего раньше не замечала в себе. И мало того, другие свободно высказывали свое отношение и ко мне, и к тому, что я делала. Это было так больно, что я сомневалась, смогу ли снова быть счастлива. Казалось, что на меня непрерывно падают бомбы и что мины моих самообманов взрываются вокруг. И поскольку я находилась в месте, где царили практика и учение дхармы, я не могла оправдывать себя, обвиняя других. Даже эта лазейка была для меня закрыта.

В тот период меня навестила мой учитель, и она сказала мне: «Если ты подружишься с собой, внешний мир станет более дружелюбным по отношению к тебе».

Этот урок я уже усвоила раньше и знала, что это единственный способ двигаться дальше. Когда-то к моей стене был прикреплен листок с надписью: «Только открывшись разрушению, мы сможем найти в себе неразрушимое». Каким-то образом, даже до того, как я познакомилась с буддийским учением, я знала, что в этом состоит суть подлинного пробуждения: надо уметь все отпускать.

Но когда почва уходит у нас из-под ног и нам не за что ухватиться, это очень больно. Недаром девиз Института Наропы гласит: «Любовь к истине ставит тебя под удар». У нас могут быть довольно романтические представления о том, что это значит, но суть такова: когда мы обнаруживаем истину, мы страдаем. Мы смотрим в зеркало в ванной комнате и видим свое стареющее прыщавое лицо, в котором мало доброты, свою агрессию и трусость.

Именно в этот момент возникает нежность. Когда у нас ни в чем нет уверенности и ничего не получается, мы можем осознать, что находимся на грани чего-то важного. Мы можем осознать, что это очень уязвимое и нежное состояние и что у нас есть два пути. Можно закрыться и позволить обидам наполнить нас, а можно погрузиться в это трепетное состояние. В этом состоянии невесомости, отсутствия опоры, определенно есть что-то нежное и мягкое.

Это своеобразное испытание, которое должен пройти духовный воин, чтобы пробудить свое сердце. Иногда мы оказываемся в этом состоянии в результате болезни или смерти близкого человека. Мы переживаем утрату – любимого человека, своей молодости, самой жизни.

У меня есть друг. У него СПИД, и он умирает. Я недавно разговаривала с ним, и он сказал мне: «Я хотел совсем другого, болезнь была мне ненавистна, я находился в ужасе от произошедшего. Но оказалось, что болезнь стала для меня величайшим подарком». Потом он добавил: «Теперь я ценю каждое мгновение. Все люди стали так много значить для меня. Вся моя жизнь обрела смысл». Что-то действительно изменилось, и он был готов к смерти. То, что виделось ужасным и пугающим, оказалось подарком.

Ситуация, когда наш привычный мир рушится, – это испытание, но также и возможность исцеления. Нам кажется, что мы должны решить проблему, но правда в том, что это невозможно. Все возникает и исчезает, снова и снова. И так все время. Исцеление происходит, когда мы создаем пространство, в котором возможно все: пространство для горечи, для утешения, для несчастья и радости.

У нас могут быть свои представления о том, что принесет нам удовольствие, а что горе. Но на самом деле мы не знаем, как все обернется. Самое важное – это создать пространство для этой неопределенности. Мы стараемся делать то, что, по нашему мнению, может нам помочь. Но на самом деле мы ничего не знаем наверняка. Мы никогда не знаем, потерпим ли неудачу или преуспеем. Испытывая сильное разочарование, мы не можем быть уверены, что это конец истории. Вполне возможно, это начало великого приключения.

Я как-то прочитала историю про родителей и их единственного сына. Эти люди были очень бедны и очень дорожили своим сыном. Они надеялись, что он будет уважать их и поддерживать в старости. Потом он упал с лошади и стал калекой. Его родителям казалось, что это конец жизни. Две недели спустя в эту деревню пришли военные и забрали всех здоровых, сильных мужчин в армию для участия в войне, а этому молодому человеку позволили остаться и заботиться о своей семье.

Такова жизнь. Мы ничего не знаем наверняка. Что-то мы называем плохим, что-то хорошим. Но мы ничего не знаем.

Когда привычная жизнь рушится и мы оказываемся на грани неизвестности, главное – не создавать новые концепции. Духовное путешествие не связано с восхождением на небеса. На самом деле именно такой взгляд на мир и делает нас несчастными. Представление о том, что мы можем обрести вечное удовольствие и избежать боли, в буддизме называется *сансарой*. Это бесконечный цикл существования, колесо, которое крутится круг за кругом и заставляет нас страдать. Первая благородная истина Будды указывает на то, что страдание неизбежно до тех пор, пока люди считают, что явления постоянны – что они не распадаются, что на них можно полагаться и тем самым удовлетворить свою потребность в безопасности. Таким образом, понять действительное положение вещей возможно лишь тогда, когда у нас из-под ног выдергивают ковер и нам некуда приземлиться. Можно использовать такие ситуации либо для пробуждения, либо для погружения в еще более глубокий сон. Прямо в этот момент, когда нам

не на что опереться, мы можем посеять семя заботы о тех, кто нуждается в нашем внимании, а также обнаружить собственную доброту.

Я отчетливо помню тот день, ранней весной, когда моя реальность раскололась на кусочки. Это случилось еще до встречи с буддизмом, но, без сомнения, было подлинным духовным опытом. В тот день мой муж признался, что у него роман на стороне. Тогда мы жили на севере Нью-Мексико. Я стояла перед нашим глинобитным домом и пила чай, когда услышала, как подъехала машина и хлопнула дверь. Муж вышел из-за угла и без всякого предупреждения сказал мне, что у него есть другая женщина и он хочет развода.

Я помню, каким огромным тогда было небо. Помню шум реки и пар, который поднимался от моего чая. Время остановилось, мысли исчезли – не осталось ничего, кроме света и глубокого, безграничного безмолвия. Потом я схватила камень и кинула его в мужа.

Когда меня спрашивают, как я пришла к буддизму, я всегда говорю, что меня привела к нему злость на мужа. Но правда в том, что муж спас мне жизнь. Когда брак распался, я очень старалась – очень-очень – снова обрести хоть какое-то ощущение комфорта, какое-нибудь место, где я чувствовала бы себя спокойно и в безопасности. К счастью, у меня ничего не вышло. Инстинктивно я знала, что единственная возможность двигаться дальше – это полностью уничтожить мое прежнее, зависимое «я». И именно тогда я прикрепила ту записку на стену.

Жизнь – хороший учитель и друг. Все постоянно меняется, нужно только осознать это. Можно сколько угодно вообразить, как все будет, но реальность всегда окажется другой. Неустойчивое, шаткое положение – это идеальная ситуация, в которой мы можем открыть свое сердце и ум и выйти за обычные пределы. Это очень нежное, неагрессивное, открытое состояние.

Принять эту шаткость – принять разбитое сердце, урчащий от голода живот, чувство безнадежности и желание отомстить – вот путь подлинного пробуждения. Соглашаться с этой неопределенностью, научиться расслабляться посреди хаоса и не паниковать – вот духовный путь. Научиться сохранять равновесие, мягко и сострадательно удерживать себя от тех или иных мыслей и поступков – вот путь воина. Мы удерживаем себя сто тысяч раз, снова и снова, когда вновь готовы ожесточиться в обиде, горечи, праведном негодовании, и даже в чувстве облегчения, в чувстве вдохновения.

Мы можем каждый день размышлять об уровне агрессии в мире, в Нью-Йорке, в Лос-Анджелесе, Галифаксе, на Тайване, в Бейруте, Кувейте, Сомали, Ираке – где угодно. Во всем мире кто-то постоянно наносит удар по своему врагу, боль и страдание всегда умножаются. Попробуйте каждый день размышлять об этом и спрашивайте себя: «Хочу ли я умножать насилие в мире?» Каждый день, едва почувствовав раздражение, надо просто задать себе вопрос: «Я буду практиковать спокойствие и безмятежность или я собираюсь на войну?»

## Глава 3

### Настоящий момент – совершенный учитель

*Нашим соперником может оказаться пудель, а может – свирепый сторожевой пес, но важно не это. Важно одно: что же произойдет дальше?*



Для нас любой дискомфорт – это плохие новости. Но практики, или духовные воины, – люди, испытывающие определенную потребность познать истину, – воспринимают такие чувства, как разочарование, смущение, раздражение, огорчение, гнев, ревность и страх, как очень ясные указатели на то, что именно мешает нам двигаться по пути. Эти чувства помогают идти вперед, когда нам больше всего хочется все бросить и отступить. Они подобны посланникам, которые с пугающей ясностью показывают нам, где именно мы застряли и что тянет нас назад. Настоящий момент – это совершенный учитель, и, к счастью, он всегда с нами.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.