

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 Відьгарі, 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.

РОЗДІЛ 1

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

прагнемо заглибитися й продовжити практику без вагань, то в якийсь момент обов'язково зіткнемося зі страхом.

Страх — усеосяжне переживання. Його відчують навіть найменші комахи. Якщо ми заходимо в море й на міліні торкаємося м'якеньких, відкритих тіл актиній на камінні, вони згортаються. Усі істоти миттєво реагують таким чином. Немає нічого жахливого в тому, що ми відчуваємо страх, зіткнувшись із чимось невідомим. Це один з аспектів нашого буття, щось, що ми всі поділяємо. Ми опираємося можливій самотності, смерті, відсутності чогось, за що триматимемося. Страх — це природна реакція на наближення до правди.

Коли ми свідомо вирішуємо залишитися там, де ми є, наші переживання стають дуже насиченими. Усе стає чітким, якщо нема куди тікати. Під час одного тривалого ретриту в мене з'явилося приголомшливе усвідомлення того, що ми не можемо перебувати в теперішньому й водночас прокручувати в голові думки про своє життя! Знаю, це здається доволі очевидним, та, коли відкриваєш щось таке для себе, це змінює тебе. Непостійність набуває яскравості в цьому моменті, так само як і співчуття, почуття подиву та мужність. І страх також. Кожен на порозі чогось невідомого, занурений у теперішнє без жодного орієнтира, переживає відсутність ґрунту під ногами. Наше розуміння поглиблюється саме тоді, коли ми усвідомлюємо, що теперішній момент — місце вразливості, і ми можемо водночас переживати й абсолютне сум'яття, і ніжність.

Коли ми розпочинаємо свою подорож, ми беремо із собою різноманітні ідеали та очікування. Ми шукаємо відповіді, що вгамують голод, який ми відчуваємо дуже давно. Чого нам точно не хочеться, то це глибшої взаємодії зі своїми кошмарами. Авжеж, інші намагаються попередити нас. Я пам'ятаю перші рекомендації з медитації, коли одна жінка пояснювала мені техніки й принципи практики. Вона сказала: «Але, будь ласка, не думайте, що медитація позбавить вас роздратування». Чомусь усі попередження, які існують, недостатньо переконливі для нас. Утім вони дедалі більше нас зацікавлюють.

Ми говоримо про пізнання страху, знайомство з ним, здатність поглянути йому у вічі не як про спосіб розв'язання проблем. Ідеться про можливість повністю позбутися старих шаблонів того, як ми бачимо, чуємо, відчуваємо запахи, смаки, як мислимо. Правда в тому, що, коли ми по-справжньому починаємо робити це, ми постійно відчуваємо смиренність. Не залишається місця для зарозумілості, що виникає через прив'язаність до певних ідеалів. Зарозумілість, що мимоволі виринатиме, постійно присікатиметься нашою мужністю зробити ще один крок уперед. Відкриття, які трапляються протягом практики, ніяк не пов'язані з вірою в щось. Вони радше пов'язані з мужністю померти, з мужністю помирати знову й знову.

Усі настанови щодо усвідомленості, порожнечі чи роботи з енергією вказують на одне: коли ми залишаємося в певній точці, це «заземлює» нас. Це заземлює нас саме в тому моменті й просторі, де ми перебуваємо. Коли ми зупиняємося там і не

зриваємося, не стримуємо себе, не звинувачуємо себе й когось іншого, ми стикаємося з відкритим запитанням, яке не має концептуальної відповіді. Ми також постаємо перед своїм серцем. Як виразно висловився один учень, «природа Будди, хитро захована під маскою страху, підштовхує нас до сприйнятливості».

Якось у 1960-х роках я відвідала лекцію про духовний досвід одного чоловіка в Індії. Він сказав, що вирішив позбутися своїх негативних емоцій. Він боровся з гнівом та хіттю, боровся з лінощами та гордістю. Однак понад усе він прагнув позбутися свого страху. Його учитель із медитацій постійно радив йому припинити боротися, та він сприйняв це як іще одне пояснення того, у який спосіб подолати перешкоди.

Зрештою, вчитель відпровадив його медитувати до маленької хатини в передгір'ї. Чоловік зачинив двері й сів практикуватися, а коли стемніло, він запалив три маленькі свічки. Близько опівночі він почув звук у кутку кімнати й побачив у темряві велику змію. Здавалося, це була королівська кобра. Вона погойдувалася прямо перед ним. Він не спав усю ніч, не зводячи очей зі змії. Він був настільки переляканим, що не міг поворухнутися. Усе, що існувало в ту мить, — змія, він та страх.

До світанку лишалося ще трохи, коли згасла остання свічка, і він розплакався. Він плакав не з відчаю, а з ніжності. Він відчув тугу всіх тварин і людей у світі; він пізнав їхні відчуженість і боротьбу. Усі його медитації були лише поглибленням відокремленості й боротьби. Він прийняв — щиро й по-справжньому — свій гнів та заздрощі, свій

опір і боротьбу, і свій страх. Він прийняв те, що він також був безумовно цінним — мудрим і нерозумним, багатим і бідним, і цілковито незбагненим. Він відчув стільки вдячності, що в абсолютній темряві підвівся, підійшов до змії і вклонився. А тоді міцно заснув на підлозі. Коли він прокинувся, змії вже не було. Він так і не дізнався, чи вона була уявна, а чи справжня, але це вже не мало значення. Як він сказав наприкінці лекції, така близькість зі страхом змусила всі його тривоги розвіятися, і навколишній світ, нарешті, достукався до нього.

Ніхто ніколи не каже нам припинити тікати від страху. Нам лише зрідка радять наблизитися до нього, побути там, познайомитися зі страхом. Якось я запитала дзен-майстра Кобун Чіно Роші, як він взаємодіяв зі страхом. Він відповів: «Я погоджуюся. Погоджуюся». Та нам пропонують пом'якшити свій страх, приховати його, прийняти таблетку чи відволікти себе, аби будь-що позбутися його.

Нам не потрібне таке заохочення, оскільки ми природним чином дисоціюємося від страху. Ми зазвичай починаємо панікувати, коли з'являється бодай натяк на страх. Ми відчуваємо, як він виринає, та втрачаємо зв'язок із реальністю. Корисно знати, що ми схильні так реагувати не для того, щоб себе картати, а щоб розвинути безумовне співчуття. Найбільш трагічне те, як ми позбавляємо себе переживання теперішнього моменту.

Та іноді ми відчуваємося загнаними в кут; усе руйнується, і в нас закінчуються можливості для втечі. У такі часи найглибші духовні істини здаються доволі зрозумілими й звичайними.

Ховатися ніде. Ми бачимо це так само, як усі інші, — *ліпше* за всіх інших. Рано чи пізно ми усвідомлюємо: хоч ми й не можемо зробити страх прищавливим, усе одно він нагадає нам про вчення, які ми чули чи про які читали.

Тож, коли ви наступного разу відчуєте страх, вважайте, що вам пощастило. Так з'являється мужність. Ми звикли думати, що хоробрі люди не знають страху. Правда в тому, що вони близькі зі страхом. Коли я вийшла заміж, мій чоловік сказав, що я належу до найхоробріших людей, яких він знає. Коли я запитала його чому, він пояснив: я цілковита боягузка, яка всупереч цьому все одно рухається вперед і діє.

Головне — надалі досліджувати й не втікати, навіть коли ми дізнаємося, що щось зовсім не таке, як ми гадали. Саме це ми відкриватимемо знову, знову й знову. Ніщо не є таким, як ми гадали. Я кажу це, бо абсолютно впевнена в цьому. Порожнеча не така, як ми гадали. Так само й усвідомленість чи страх. Співчуття — не таке, як ми гадали. Любов. Природа Будди. Мужність. Це кодові слова для певних категорій, яких ми не пізнали розумом, та які кожен із нас може переживати. Ці слова вказують на те, яке насправді життя, коли ми всьому дозволяємо розпастися на друзки, а собі — заземлитися в теперішньому моменті.

РОЗДІЛ 2

КОЛИ ВСЕ РУЙНУЄТЬСЯ

Коли все руйнується й ми на порозі самі не знаємо чого, наше випробування полягає в тому, щоб залишатися на цій межі й не конкретизувати. Духовна подорож — це не про небеса й можливість нарешті опинитися там, де все чудово.

Абатство Гампо — просторе місце, де море й небо зливаються одне з одним. Горизонт простягається безмежно, й у такій широчині летять чайки та ворони. Цей пейзаж — неначе величезне дзеркало, яке увиразнює відчуття, що тут немає де сховатися. А ще, оскільки це монастир, тут майже немає способів для втечі — нема брехні, крадіжки, алкоголю, сексу, немає виходу.

Абатство Гампо було місцем, куди я хотіла поїхати. Трунгпа Рінпоче попросив мене очолити абатство, тож я, зрештою, опинилася тут. Перебування в цьому місці стало наче запрошенням випробувати мою любов до серйозних викликів, адже в перші роки виникало відчуття, ніби мене закинули в окріп.

Так сталося, що, коли я прибула до абатства, моє життя стало руїнами. Усі мої способи захищати, обманювати себе, усе, завдяки чому я підтримувала своє досконале самосприйняття, — усе це розпалося на частини. Хоч як я намагалася, та