

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

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 разючого 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 тіншовими 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 тіншові 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 відчувти 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.

Увага й енергія, яку захопили тіньові божества, тепер була присутньою та м'якою. Радикальне прийняття емоцій, які розгорталися, повернуло мене додому — до священного простору, і тоді я могла відповісти на цю жорстоку подію словами й діями, в основі яких були ясність розуму та турбота, а не гнів.

Потреба зупинитися й заглибити свою увагу з'являється щоразу, як виринають ці грізні божества гніву та звинувачення. Зазвичай це стається, коли я читаю або слухаю новини, і мене вражає факт, що саме найбільш уразливі потерпають найчастіше. З кожним етапом практики радикального прийняття шлях додому стає чіткішим. Кожен етап нагадує, що для мене найважливіше, і підсилює мою активність у відповідь на загрозу для нашої демократії, на посилення зміни клімату та соціальної і расової несправедливості.

Мій власний досвід показав мені, як легко вважати інших злом, ворогом. Я також побачила, як сприйняття, що ґрунтується на страху, відриває нас від нашого серця й мудрості. Ми не здатні розгледіти вразливість інших і нашу спільну людську природу. Замість того аби рухати наше суспільство в напрямку зцілення, ми закріплюємо зачароване коло роздільності та агресії. Як зазначено в давніх буддійських писаннях, ненавистю не здолати ненависть, лише любов зцілює її. Це споконвічний закон.

Рубі Сейлс, громадська активістка та духовна наставниця, бере цю мудрість за основу для своєї діяльності. Коли вона зустрічає людей, які шкодять собі або іншим, вона не засуджує їх, а подумки (чи вголос) питає: «Де болить?». Це дає їй змогу розгледіти в шкідливій поведінці біль і страждання, які спричиняють таку поведінку. Таким чином пробуджуються

присутність та співчуття — основа радикального прийняття.

Однак радикальне прийняття не означає, що ми дозволяємо іншим завдавати нам шкоди. Учитель буддизму Роші Джоан Галіфакс наголошує, що важливо мати «сильну спину й м'яке серце». Нам потрібна сильна спина — ясність, особисті межі, сміливість, розширення можливостей і готовність захищати себе та інших. Потрібна здатність бути суворими, говорити правду й боротися з несправедливістю. І нам потрібне м'яке серце — прийняття, прояв ніжності та турботи до всіх, навіть якщо їхня поведінка завдає болю. Із цим поєднанням сили й відкритості наше життя стає активним проявом любові.

Багато еволюційних психологів вважають, що насильство між людьми зменшилося протягом століть, що просоціальні емоції, такі як любов, прощення, емпатія та співчуття, зросли. І все-таки ця еволюційна траєкторія не рухається по прямій лінії.

Можливо, як і мені, вам здається, що замість об'єднання й альтруїзму наш вид занурюється в жалюче темну епоху. Хоча сила первинної агресії була з нами протягом усієї історії людства, якщо ми зараз не зможемо знайти в собі світло, ми станемо безпосередньою загрозою для всіх видів на Землі.

Друзі, тому надзвичайно важливо, аби ми присвятили себе боротьбі з тіньовими божествами страху й ненависті, які розділяють нас. Це можливо, якщо працювати над своїм серцем та усвідомленістю й практикувати радикальне прийняття одне одного.

Щоразу, як ми питаємо себе чи інших: «Де болить?», а тоді слухаємо з дбайливою увагою, ми сіємо зерно істинного зцілення. Ми відходимо від

розділення в бік об'єднання; від «нас чи їх» до «ми». Ми здатні робити це й при зустрічі одне з одним, і в наших думках та серцях навіть щодо незнайомих. Спробуйте згадати когось у вашому житті, з ким ви далекі або не погоджуєтеся в чомусь. Уявіть, що вони зовсім близько. Що ви помічаєте? Який у цієї людини вираз обличчя? Які в неї труднощі в житті? Запитайте: «Де болить?» і налаштуйте свої тіло, серце й душу на пошук відповіді. Відчуйте всю повноту співчуття та зв'язку.

Особливо за складних часів у світі чи в нашому житті радикальне прийняття є тим шляхом, що живить нашу душу.

Я бачила, якою є сила спільної медитації в інтимній тиші і який зв'язок виникає, коли ми чесно ділимося своїм розпачем і сумом через той біль, якого завдаємо світу. Я бачила, як, маючи справу з расовими травмами, сміливі практики присутності дають нам змогу розвинути чуйність і розуміння, відкритися турботі та рухатися в бік примирення. Як сім'ї, де рідні сваряться і віддалилися одне від одного, відновлювали зв'язок через усвідомлення, що любов — найголовніше, і треба навчитися з добротою ставитися до власного болю та болю інших. Я бачила, як ті, хто об'єднується, аби служити нашому світу, чи то маленькими, чи великими діями, знаходять новий сенс і глибоку втіху.

Нашу довіру поглиблює усвідомлення того, скільки людей справді готові пробудити свої серця та допомогти нашому стражденому світу. Спільний крок до радикального прийняття наповнює наше життя надією, сміливістю та любов'ю, які приходять від усвідомлення нашої належності.

У новому виданні «Радикального прийняття» я з радістю представляю практику *RAIN*, медитацію радикального прийняття, що стала невіддільною частиною моєї власної практики й змінила життя багатьох. *RAIN* — це акронім, що означає *Recognize* (розпізнати), *Allow* (дозволити), *Investigate* (дослідити), *Nurture* (наповнити ніжністю й любов'ю). Ця практика систематично пробуджує усвідомленість і співчуття, які приносять зцілення від важких емоцій. Вона спрямує вас у глибокій роботі з перетворення темних божеств, які траплятимуться на вашому шляху. *RAIN* разом із керованими медитаціями, історіями та уроками цієї книжки спрямують вас додому — до любові й усвідомленості, що є вашим справжнім еством.

Через внутрішнє пробудження наше життя дедалі більше узгоджується з нашим серцем. Ми бачимо й усвідомлюємо не лише нашу спільну людську вразливість, а й загадковість, доброту та світло, які живуть у кожному. Любов, що розквітає в нашому особистому житті, колективно проявляється у вигляді справедливості, співчуття, рівності та миру. Таке свідоме й небайдуже суспільство — наш спільний потенціал; це надія для моїх онуків і всіх наших дітей, для всіх видів, для нашої дорогоцінної Землі.

Любий читачу, незалежно від того, чи ви читаєте цю книгу вперше, чи починаєте читати її заново, хай ці вчення й практики звільнять ваше серце. І нехай ми разом створимо світ, якого прагнемо, — світ більш радісний і люблячий, світ, що плекає святість усіх живих істот.

З любов'ю і благословенням

Тара,

листопад 2023 року