

УДК 24  
ББК 86.35  
Ч-75

Pema Chodron  
LIVING  
BEAUTIFULLY  
WITH UNCERTAINTY  
AND CHANGE

Edited by Joan Duncan Oliver

Shambhala  
Boston & London  
2012

Публикуется по соглашению с Shambhala Publications, Inc  
при содействии Агентства Александра Корженевского (Россия)

**Чодрон, Пема.**

Ч-75 Как жить в мире перемен / Пема Чодрон ; [пер. с англ.]. — Москва : Эксмо, 2019. — 176 с. — (Великие учителя современности).

ISBN 978-5-04-104744-3

Мы все стремимся сохранить то, что нам дорого, и избавиться от того, что нам неприятно. Это главное стремление человека не согласуется с реальностью жизни: все постоянно меняется, и никому не под силу этими переменами управлять. Как жить в мире, где ничто не может служить гарантией стабильности, не сойти с ума от тревоги и, более того, использовать эту ситуацию как путь к долговременному счастью?

Широко известная на Западе буддийская монахиня Пема Чодрон дает ответ на этот вопрос, разясняя современным и доступным языком так называемые «Три обета Будды».

Книга содержит учения Будды и других учителей, а также практические медитации. Кроме того, автор откровенно делится собственным опытом. До монашества американка Пема Чодрон жила довольно обычной жизнью: работала учительницей в школе, дважды была замужем, родила троих детей. В своих книгах она часто упоминает, что именно трудности в личных отношениях помогли ей найти ответы на глубинные вопросы и изменить себя.

УДК 24  
ББК 86.35

© Екатерина Никишихина, перевод на русский язык, 2019  
ISBN 978-5-04-104744-3 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

*Пусть немедленно сбудутся все устремления  
Чогьяма Трунгпа Ринпоче, Друк Сакьонга,  
Дордже Драдула из Мукпо.*

# СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие</i> .....	6
<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	<b>7</b>
Глава 1. Зыбкость как основа человеческого бытия.....	9
Глава 2. Жизнь без сюжетной линии.....	24
 <i>Первое обязательство</i>	
<b>НЕ ПРИЧИНЯТЬ ВРЕДА</b> .....	<b>33</b>
Глава 3. Закладывая основу.....	35
Глава 4. Присутствовать полностью, почувствовать свое сердце и совершить рывок.....	54
Глава 5. Пребывать посередине .....	66
 <i>Второе обязательство</i>	
<b>ЗАБОТИТЬСЯ ДРУГ О ДРУГЕ</b> .....	<b>81</b>
Глава 6. За пределами зоны комфорта .....	83
Глава 7. Вдохнуть боль, выдохнуть освобождение ...	101
Глава 8. Катализатор сочувствия .....	112

— Содержание —

*Третье обязательство*

**ПРИНИМАТЬ МИР ТАКИМ, КАКОЙ ОН ЕСТЬ ..... 123**

Глава 9. Спрятаться негде ..... 125

Глава 10. Пробуждение на кладбище ..... 145

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ СЛОВА..... 161**

Глава 11. Мы нужны..... 163

*Благодарность ..... 172*

*Литература по теме..... 173*

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Поучения, приведенные в этой книге, были даны в Аббатстве Гампо, тибетском буддийском монастыре в Кейп Бретон, в Новой Шотландии, в 2009 году, во время зимнего шестинедельного ретрита, известного как *ярне*. Можно сказать, что они основаны на буддийской традиции Трех обетов: обетах пратимокши, обетах бодхисаттвы и обетах самайи.

Обычно при ознакомлении с таким материалом подразумевается, что человек возьмет у учителя формальные обеты. Первый — обет пратимокши, потом — обет бодхисаттвы. И наконец, если ученик решает работать с мастером тибетского буддизма, ваджраяны, он или она берет обет самайи.

В этой книге я решила рассказать об этих трех обетах в общих чертах, как о трех обязательствах, которыми человек любого вероисповедания — или вне такового — может руководствоваться при работе с непостоянными, всегда меняющимися переживаниями. Обязательства эти помогут использовать наш повседневный жизненный опыт для того, чтобы обрести бодрость, радость и легкость, стать более любящими и понимающими людьми.

Пусть этот заведомо нетрадиционный подход к традиционной теме поможет всем читателям и вдохновит их. И пусть некоторые читатели заинтересуются тем, как принимаются традиционные обеты и как они становятся частью буддийского пути к просветлению.

**Пема Чодрон**

## ВВЕДЕНИЕ

«Жить означает не иметь ни в чем уверенности, не знать, что и как будет дальше. Как только вы знаете — вы начинаете понемногу умирать. Художник никогда не знает наверняка. Мы предполагаем. Возможно, мы ошибаемся, но мы совершаем во тьме один бросок за другим».

**Агнес де Миль**



— Глава 1 —

## ЗЫБКОСТЬ КАК ОСНОВА ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО БЫТИЯ

*«Жить — все равно что сесть в лодку, которая вот-вот выйдет в море и утонет».*

**Сюнрю Судзуки Роси**

Будучи людьми, мы склонны бороться за определенность, как только понимаем, что вокруг нас бурное течение. В трудные времена стремление обрести твердую почву под ногами — нечто предсказуемое и устойчивое — усиливается. Но в действительности сама суть существования — это нескончаемый поток. Все меняется, осознаем мы это или нет.

Какая неприятность! Похоже, мы обречены страдать лишь потому, что в нас глубоко сидит страх истинной природы реальности. Наши попытки обеспечить себе продолжительные удовольствия и безопасность сталкиваются с тем фактом, что все мы — часть динамичной системы, в которой всё и все переменчивы.

И вот мы здесь, прямо перед дилеммой. И вместе с нами — провокационные вопросы: как жить с открытым сердцем в непостоянстве, зная, что однажды мы умрем? Каково



понимать, что мы никогда не сможем контролировать все вокруг? Возможно ли стать терпимее к нестабильности и переменам? Как заводить друзей в непредсказуемости и неопределенности — и воспринимать их как возможность изменить нашу жизнь к лучшему?

Будда называл непостоянство одной из трех отличительных черт нашего существования, непреложным фактом жизни. Непостоянство — это то, чему мы, похоже, сильно сопротивляемся. Мы полагаем, что если бы сделали одно и не сделали другого, то каким-то образом обеспечили бы себе безопасную, стабильную, контролируемую жизнь. Как же мы расстраиваемся, когда все складывается не так, как мы ожидали.

Недавно я прочитала интервью военного корреспондента по имени Крис Хеджес, в котором была фраза, идеально подходящая к нашей ситуации: «Моральная неопределенность человеческого бытия». Думаю, это относится к главному выбору каждого человека: цепляться за ложную безопасность наших устоявшихся представлений и первобытных взглядов, несмотря на то что они приносят нам лишь краткое удовлетворение, или же преодолеть страх и совершить рывок к подлинной жизни. Эта фраза — «Моральная неопределенность человеческого бытия» — сильно во мне отозвалась: именно об этом я размышляла много лет. Как можно расслабиться и допустить искренние, сердечные отношения, зная, что основа человеческого бытия — неопределенность и зыбкость?

Мой первый Учитель, Чогьям Трунгпа<sup>1</sup>, часто говорил о глубокой тревоге людей. Эта тревога, это неприятное чувство

---

<sup>1</sup> Буддийский мастер медитации, 1940–1987 гг.

при столкновении с непостоянством — не болезнь, поразившая лишь некоторых людей. Это состояние, свойственное всем нам. Что, если мы примем неопределенность жизни и расслабимся в ней, вместо того чтобы впасть в уныние? Что, если мы скажем: «Да, дела обстоят так, это и значит — быть человеком», — и решим наслаждаться путешествием?

К счастью, Будда дал много советов о том, как это сделать. Среди них — так называемые «три обета», или «три обязательства» тибетской буддийской традиции. Они представляют собой три способа использовать нашу ситуацию — по сути хаотичную, нестабильную, зыбкую и постоянно меняющуюся — как путь к пробуждению. Первое обязательство традиционно называется пратимокша<sup>2</sup>, для монахов это основа самоосвобождения. Оно подразумевает стремление не причинять другим вреда своими действиями, словами и мыслями, быть добрыми друг к другу. Оно дает основу, благодаря которой мы учимся работать с мыслями и чувствами и воздерживаться от слов и действий, обусловленных запутанностью. Следующий шаг по направлению к тому, чтобы чувствовать себя спокойно при отсутствии почвы под ногами, — обязательство помогать другим, обет бодхисаттвы<sup>3</sup>. Это обязательство жить с открытым сердцем и умом, развивать в себе сочувствие, стремясь облегчить страдания мира. Последнее из трех обязательств, известное как обет самаи, — это решение принять мир таким, каков он есть,

---

<sup>2</sup> То, что ведет к освобождению (санскрит). Свод правил поведения буддийских монахов, учрежденный, согласно традиции, Буддой Шакьямуни.

<sup>3</sup> Бодхисаттва — в буддизме существо, которое приняло решение стать просветленным для блага всех живых существ.

без предвзятости. Это обязательство видеть все, что встречается на нашем пути — хорошее и плохое, приятное и болезненное, — как проявление просветленной энергии. Обязательство воспринимать все в жизни как способ достижения просветления.

Но что означает основополагающая неопределенность человеческой жизни применительно к повседневности? Прежде всего — понимание, что все меняется. Шантидева, учивший буддизму в VIII веке, написал в «Пути бодхисаттвы»:

*Все, чем я владею и чем пользуюсь,  
Подобно ускользающему образу из сна.  
Он растворяется в памяти,  
Растворяется и больше не возникнет.*

Осознаем мы это или нет, земля под нами постоянно дрожит. Ничто не вечно под луною, включая и нас самих. Наверное, очень немногие постоянно поглощены мыслью «я умру», но есть масса доказательств тому, что эта мысль, этот страх с нами всегда. «И сам я тоже — нечто кратковременное и преходящее», — заметил Шантидева.

Так каково же это — быть человеком, находиться в этом неопределенном, зыбком положении? Во-первых, мы цепляемся за удовольствия и пытаемся избежать боли, но, несмотря на наши старания, нас всегда бросает от одного к другому. Пребывая в иллюзии, что постоянная безопасность и благополучие — это идеальное состояние, мы пытаемся достичь его любыми способами: едим, пьем, употребляем наркотики, работаем на износ, часами смотрим телевизор или сидим в интернете. Но почему-то никогда не достигаем искомой

удовлетворенности. Иногда мы чувствуем себя хорошо: ничего не болит, настроение нормальное. А потом на нас обрушивается физическая боль или душевные страдания. Можно было бы даже составить график того, как удовольствие и боль в нашей жизни сменяют друг друга час за часом, день за днем, год за годом — сначала преобладает одно, потом — другое.

Но ни само непостоянство, ни знание о неизбежности смерти не являются причиной страдания, учил Будда. Скорее, причина страдания — сопротивление изначальной неопределенности нашего положения. Наше беспокойство возникает от попыток обеспечить себе твердую почву под ногами, воплотить в жизнь мечту о том, чтобы всё всегда было нормально. Когда мы сопротивляемся переменам, это называется страдание. Но когда мы можем полностью отпустить происходящее и не бороться с переменами, принять зыбкость нашей ситуации и расслабиться в ее динамике — это называется просветление, или пробуждение нашей истинной природы, изначальной доброты. Другое название для этого — свобода, свобода от борьбы с зыбкостью человеческого бытия.

Основополагающая зыбкость человеческого бытия указывает вот на что: как бы нам того ни хотелось, никогда не следует говорить: «Это единственный верный путь. Так и есть. Тема закрыта». В своем интервью Крис Хеджес также упомянул о боли, возникающей, когда группа людей или определенное вероучение настаивают, что их взгляд — единственно верный. Как у личностей, у нас есть много укоренившихся тенденций. Мы используем их для самоуспокоения. Хватаемся за свое положение или веру как за путь, классно

объясняющий реальность, и не желаем терпеть неопределенность и беспокойство, открываясь другим возможностям. Мы цепляемся за эту позицию как за собственную основу и становимся крайне косными и догматичными.

Корень этих догматичных тенденций — жесткая идентификация, которая сформировалась у нас по отношению к себе: хороший или плохой, похвальный или никчемный, то или другое. Обладая таким жестким представлением, мы вынуждены перекраивать реальность, потому что она не всегда отвечает нашему взгляду.

Когда я впервые приехала в аббатство Гампо, я считала себя симпатичной, гибкой личностью с открытым сердцем и умом. Отчасти это было правдой, но только отчасти. Для начала я была ужасным управляющим. Остальные жители аббатства чувствовали себя передо мной бессильными. Они указывали на мои недостатки, но я не могла услышать их слов, потому что моя самоидентификация была очень жесткой. Каждый раз, когда в аббатство прибывали новые люди, они отзывались обо мне одинаково плохо, и я все равно этого не слышала.

Так продолжалось много лет. Но однажды они словно объединились и напали на меня, я наконец услышала то, что каждый из них говорил о моем поведении и его воздействии на других. Наконец-то до меня дошло.

Вот что означает пребывать в отрицании: вы не слышите ничего, что не соответствует вашей самоидентификации. Не слышите даже хорошего: вы добры, вы отлично поработали, у вас прекрасное чувство юмора — все фильтруется через

ваше представление о себе. Вы не можете воспринять ничего такого, что уже не считаете одним из определений себя.

В буддизме жесткая идентификация называется «цеплянием эго». Таким образом мы пытаемся обеспечить себе твердую почву под ногами в постоянно меняющемся мире. Практика медитации разрушает эту жесткую идентификацию. Когда вы медитируете, вы начинаете видеть себя яснее и замечаете, насколько привязаны к своим представлениям о себе. Часто первое же дуновение в сторону жесткой самоидентификации ввергает нас в кризис. Когда жизнь распадается на части, как это было со мной, когда я приехала в аббатство Гампо, то чувствуешь себя так, будто весь мир рушится. Но на самом деле рушится ваша самоидентификация. Как говорил нам Чогьям Трунгпа, «это повод для праздника».

Задача духовного пути — сорвать с нас маски и доспехи. Когда это происходит, то ощущается как кризис — потому что это и есть кризис, кризис самоидентификации. Будда учил, что жесткая идентификация — причина наших страданий. Если заглянуть глубже, то можно сказать, что истинная причина страдания — неспособность переносить неопределенность, а также убежденность в том, что отрицать зыбкость, лежащую в основе человеческого бытия, — совершенно разумно и нормально.

Цепляние эго — наш способ отрицания. Когда у нас появляется представление «это я», мы видим все как угрозу, как обещание или как нечто совершенно нам безразличное. Что бы нам ни встретилось, оно нас либо привлекает, либо отталкивает, либо оставляет равнодушными, в зависимости

от того, насколько это опасно для нашей самоидентификации. Жесткая самоидентификация — это наша ложная защита. Если нам нравится человек, то, как правило, потому, что нам с ним хорошо. Он не встает у нас на пути, не нарушает наше представление о себе, так что мы — приятели. Если люди нам не нравятся — у них другая длина волны и мы не хотим с ними общаться, — это обычно потому, что они ставят под вопрос нашу самоидентификацию. Нам неудобно в их присутствии, потому что они не подтверждают тех наших качеств, которые мы стремимся подтвердить, и мы не можем функционировать так, как хотим. Мы часто думаем о неприятных нам людях как о врагах, но в действительности они для нас исключительно полезны. Они — наши лучшие учителя: посланники, которые всегда появляются вовремя, чтобы указать нам на нашу жесткую самоидентификацию.

Чувство беспокойства, связанное с зыбкостью человеческого бытия и с его неопределенностью, возникает из собственной всем нам привязанности к желанию, чтобы все было по-нашему. В переводе на тибетский язык «привязанность» — это *шенпа*. Мой Учитель Дзигар Конгтрул называет шенпа «барометром цепляния эго», показателем чувства собственной важности и озабоченности собой. В шенпа заложен инстинкт хватания, или, напротив, отталкивания: чувство «мне нравится, я хочу, мне надо» или, напротив, «не хочу, не надо, пусть исчезнет». Для меня шенпа ассоциируется с попаданием на крючок. Возникает чувство тупика, зажатости, остановки, поражения — так бывает, когда нам не нравится то, что происходит. Шенпа также означает страстное желание избавиться от этих чувств и ухватиться за то, что доставит удовольствие.