

**Коли життя стає руїнами.  
Дієві поради для важких часів**

**КУПИТИ**

Авторка цього вже класичного бестселера працювала вчителькою і виховувала трьох дітей. Та якось вона зрозуміла, що не відчуває гармонії, однак дуже потребує її, і стала буддійською черницею. Це допомогло їй віднайти рівновагу у світі, в якому все не так.

Книга «Коли життя стає руїнами» — про всіх нас. Як ми можемо жити своїм життям, коли здається, що все навколо ламається, зникає і псується, коли нас постійно долають страх, тривога й біль? На думку Пемі Чодрон, не потрібно втікати й ховатися від того, що приносить нам негатив. Ба навпаки — нам варто рухатися назустріч йому, й тоді зближення з тригерами може допомогти нам впоратися з ними у спосіб, якого ми ніколи раніше навіть не уявляли. Спираючись на традиційну буддійську мудрість, вона пропонує інструменти, що змінюють життя, бо допомагають перетворити страждання й негатив на легкість, радість і впевненість.

## Зміст

ПОДЯКИ

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. Близькість зі страхом розділ

РОЗДІЛ 2. Коли все руйнується

РОЗДІЛ 3. Ця мить — найліпший учитель

РОЗДІЛ 4. Просто розслабитися

РОЗДІЛ 5. Ніколи не пізно розділ

РОЗДІЛ 6. Не завдавати шкоди

РОЗДІЛ 7. Безнадія і смерть

РОЗДІЛ 8. Вісім світських дгарм розділ

РОЗДІЛ 9. Шість різновидів самотності

РОЗДІЛ 10. Допитливість щодо існування

РОЗДІЛ 11. Неагресивність і чотири мари

РОЗДІЛ 12. Дорослішання

РОЗДІЛ 13. Розширення кола співчуття

РОЗДІЛ 14. Любов, яка не помре

РОЗДІЛ 15. Діяти всупереч звичним шаблонам

РОЗДІЛ 16. Служителі миру

РОЗДІЛ 17. Переконавання

РОЗДІЛ 18. Таємні усні настанови

РОЗДІЛ 19. Три методи взаємодії з хаосом

РОЗДІЛ 20. Хитрість із відсутністю вибору.

РОЗДІЛ 21. Змінити хід колеса самсари

РОЗДІЛ 22. Шлях і є мета

БІБЛІОГРАФІЯ

РЕСУРСИ

## Вступ

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 ввійти до незвіданої території та розслабитися в безгрунтовності 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 Трунга Рінпоче, за те, що він присвятив своє життя дгармі й прагнув передати її сутність людям на Заході. Нехай те натхнення, яке він подарував мені, передається й вам.

**ridmi**  
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

**КУПИТИ**