

СОДЕРЖАНИЕ

7 Приглашение к чтению

ИСТИНА



- 17 Наша изначальная доброта
- 18 «Достаточно хорошо» – это насколько?
- 20 Спасибо за все...
- 21 Вторая стрела
- 24 Сопротивляясь демонам
- 27 И это тоже...
- 29 Медитация на газетные новости
- 33 Дойти до предела и расслабиться
- 35 Дар ошибочной стратегии
- 38 Горе расизма
- 45 Говорить и принимать трудную правду
- 48 Не проблема
- 51 То, что вы практикуете, усиливается
- 52 Спасибо, Сири
- 55 Реальный, но не истинный
- 56 Драгоценное присутствие
- 57 Каждый день, несмотря ни на что

ЛЮБОВЬ

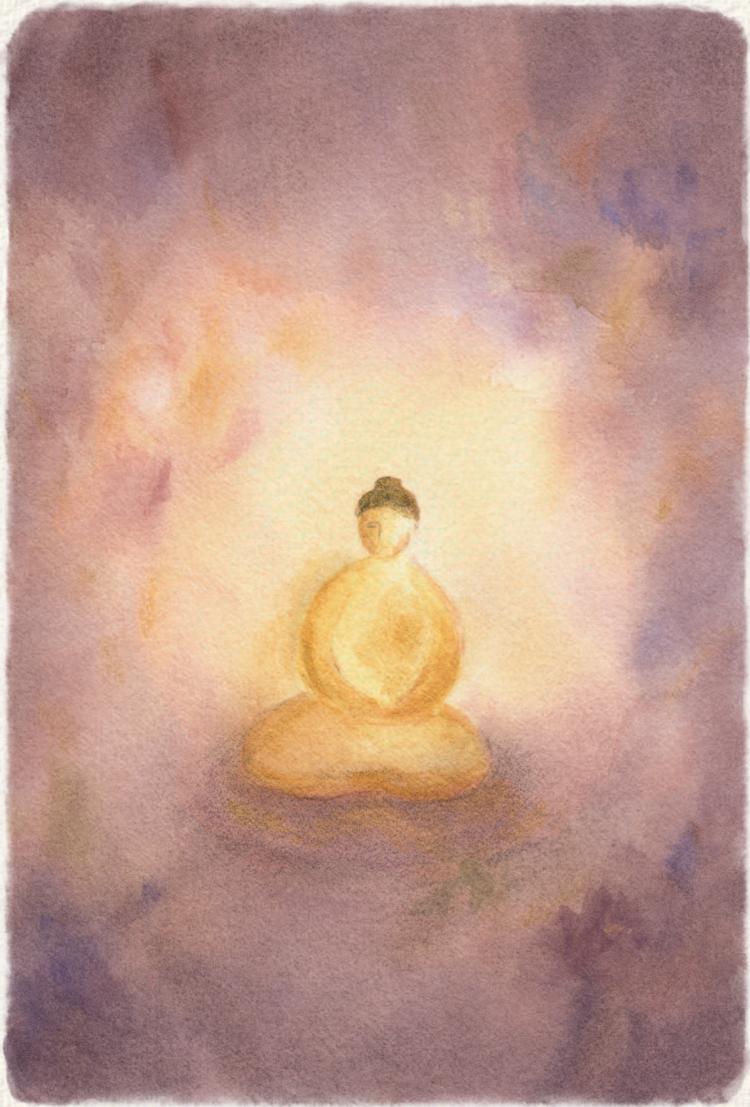


- 63 Любовь всегда любит вас
- 67 Исцеление через любовь к себе
- 71 Границы нашей свободы
- 74 Жить настоящей жизнью
- 79 Видеть тайную историю
- 82 Пожалуйста, пусть я буду добрее
- 85 Муравьиная ферма Нараяна
- 87 Мы друзья
- 90 Почтение к жизни
- 95 Наша тайная красота
- 97 Мост между тоской
и чувством принадлежности
- 100 Подружиться с горем
- 103 Страхи нашего мира
- 109 Любить жизнь, несмотря ни на что

СВОБОДА



- 115 Два крыла
- 117 Небо, залитое солнцем
- 120 «Вот оно!»
- 121 Вспомнить путь домой
- 124 Сдаваться снова и снова
- 130 Соприкоснуться с присутствием
- 131 Говорить «да»
- 133 Нереальный другой
- 136 Безграничное небо осознания
- 139 Видеть сквозь маску
- 143 «Я никто»
- 144 Эта Вселенная – дружелюбное место?
- 148 Молитва для Мии
- 149 Счастье без причин
- 153 Рык льва
- 154 Эти драгоценные моменты
- 157 Стоять в неподвижности
- 159 Наш настоящий дом
- 160 Сердце, готовое ко всему
- 161 Аромат осознания
- 163 Истина или любовь?
- 164 *Благодарности*
- 166 *Примечания*
- 168 *Об авторе*
- 169 *Об иллюстраторе*



ПРИГЛАШЕНИЕ К ЧТЕНИЮ

Многие годы одна молитва постоянно звучит фоном моей жизни: «Пусть я доверюсь собственной доброте. Пусть я увижу доброту в других». Это пожелание возникло как ответ на страдание, через которое я прошла в юности. В те трудные времена я испытывала тревожность и подавленность, ощущала себя отрезанной от мира. Мне все время казалось, что я «не дотягиваю», что я недостаточно хороша, ничего не стою. Такое восприятие себя не позволяло ощутить близость с другими людьми и связь с миром, блокировало творческое вдохновение и мешало жить полной жизнью.

Я благодарна этому «трансу неполноценности». Он привел меня на духовный путь, где я научилась относиться к себе с состраданием. И тогда, заглянув под все слои осуждений и сомнений, я обнаружила ясность, открытость, присутствие и любовь. С годами уверенность в том, что это любящее осознание и есть наша суть, стала моей путеводной звездой. Неважно, насколько неправильными или

несостоятельными мы себя ощущаем, насколько сильно чувствуем одиночество или насколько подавлены посланиями, насилием и несправедливостью общества – изначальная доброта остается нашей сутью.

Эту истину иллюстрирует очень красивая история. В середине 1950-х в Бангкоке из-за жары и засухи начала трескаться огромная глиняная статуя Будды. Монахи, которые приехали, чтобы провести осмотр, заметили сияние, исходящее из трещин в статуе. То, что они обнаружили, поразило всех: под толстым слоем глины было настоящее золото.

Никто не знал, что внутри этой популярной, но довольно заурядной статуи скрывалась другая – Будда, сделанный из чистого золота. Как оказалось, шестьсот лет назад изваяние покрыли штукатуркой и глиной, чтобы защитить его от вражеской армии. Все монахи, жившие тогда в монастыре, погибли во время нападения. Но золотой Будда, чья красота и ценность были надежно спрятаны, уцелел.

Так же, как монахи замаскировали красоту золотого Будды, чтобы защитить его от опасности, мы скрываем свою изначальную чистоту и доброту, сталкиваясь с этим трудным миром. В детстве многих из нас ругали, игнорировали, неправильно понимали, к некоторым применяли насилие, и потому мы сомневаемся в своем внутреннем золоте. Взрослея, мы перенимаем суждения и оценки нашего общества и постепенно утрачиваем связь с собственной

чистотой, вдохновением и сердечной нежностью. Слой за слоем мы наносим на золото глину, когда ищем одобрения других, ждем, что они признают нашу значимость и тем самым подтвердят, что мы хороши, умны и успешны. А если мы относимся к представителям меньшинств в нашей культуре, то используем дополнительную защиту, чтобы справиться с гнетом социальной несправедливости.

Добавляя слой за слоем, чтобы защитить себя, мы начинаем отождествляться с внешней оболочкой и приходим к убеждению, что мы одиноки, уязвимы и ущербны. Но пусть даже мы не видим своего внутреннего золота, свет и любовь нашей истинной природы не тускнеют и не исчезают. Они взывают к нам через стремление к чувству близости, через настоятельную потребность понять реальность, через упоение красотой и естественное желание помогать другим. Глубоко внутри мы знаем, что за пределами привычной истории нашего обособленного «я» есть что-то еще: большее, таинственное, духовное.

Как нам обнаружить это золото? Как научиться доверять чистому осознанию и любви, изначальной доброте, которая и есть наша суть? Как сделать нашу жизнь ярким проявлением естественной мудрости и доброты? И как отвечать мудростью на человеческие неведение, жадность и ненависть, которые служат источником насилия, расовых и кастовых предрассудков, жестокости по отношению

к животным и разрушения живой планеты? Эти вопросы определили мой духовный путь, и в данной книге я делюсь трудностями, с которыми мне пришлось столкнуться, и своими открытиями. Надеюсь, эти истории помогут вам на вашем пути.

Три части книги – «Истина», «Любовь» и «Свобода» – раскрывают основные учения Будды, которые пробуждают нас к нашей истинной природе. Мы начинаем с того, что учимся распознавать истину нашего опыта, открываясь жизни – такой, как она есть. Потом мы понимаем, как пробудить нашу врожденную способность принимать эту переменчивую жизнь с любовью. Когда мы входим в состояние присутствия и любви, раскрывается свобода нашей истинной природы. Если хотите, можете соблюдать последовательность этих наставлений и читать главу за главой. Но, поскольку учения так тесно переплетены между собой, можно в любой момент открыть книгу наугад и посмотреть, что прямо сейчас принесет ясность в вашу жизнь.

После прочтения некоторых историй я предлагаю вам взять паузу и подумать о них. Это поможет пробуждению вашей собственной мудрости и понимания. Те мгновения, когда вы выходите за пределы слов и возвращаетесь домой, в состояние присутствия, – и есть ключ к подлинному исцелению и свободе.

Возможно, золото вашей истинной природы глубоко скрыто за страхом, неуверенностью и запутанностью. Это

неважно. Чем больше вы доверитесь любящему присутствию как истине о том, кто вы есть, тем полнее оно проявится и в вас самих, и в тех, с кем вы соприкасаетесь. Если мы, люди, будем постоянно помнить об этом золоте, то начнем относиться ко всем существам с глубоким уважением и любовью.





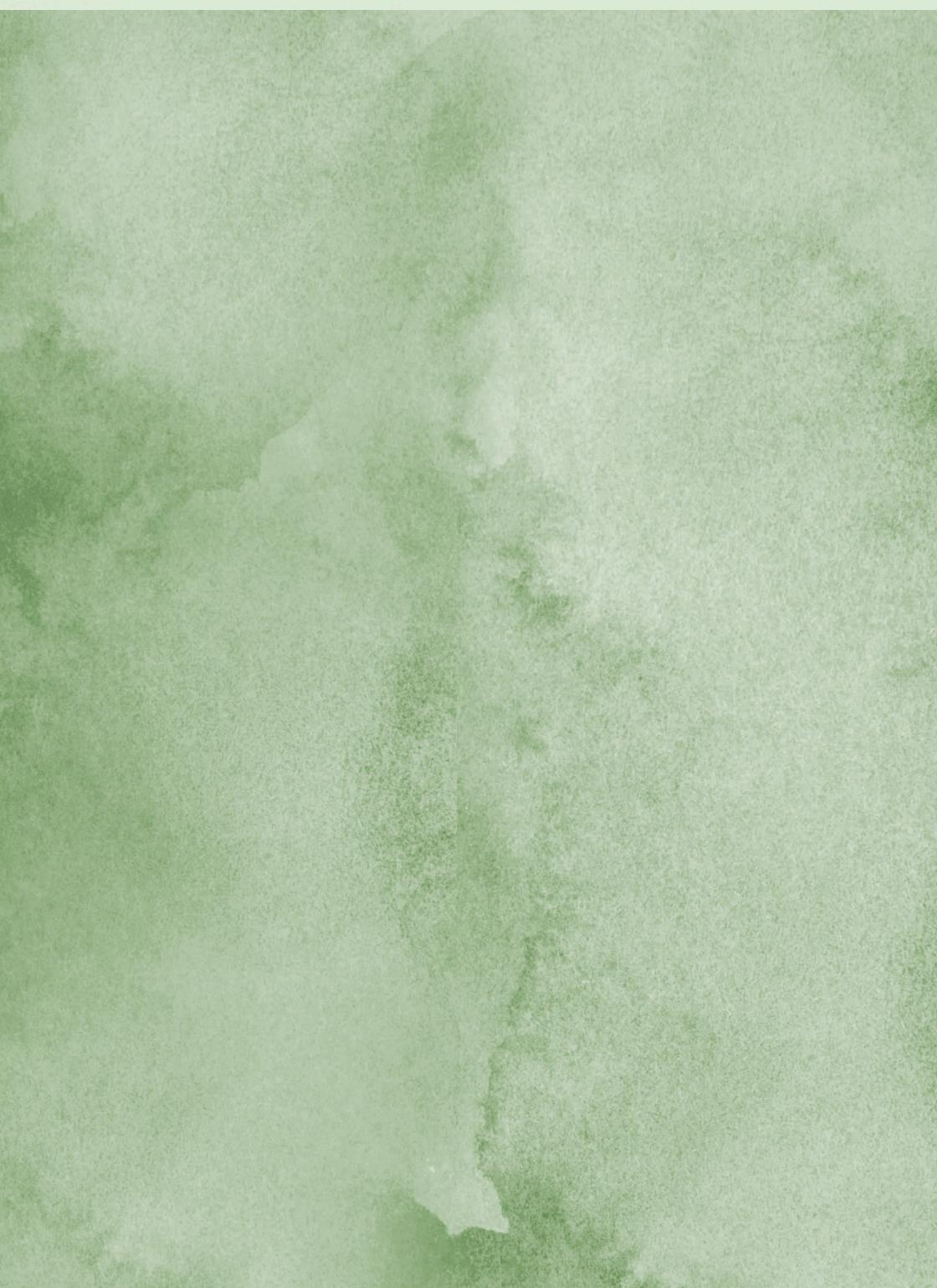
*Пусть мы доверимся и живем, следуя чистоте
нашего безграничного сияющего сердца.*

*И пусть мы возьмемся за руки, пробудимся
и принесем заботу
в этот драгоценный, беспокойный, таинственный
и прекрасный мир.*

С любовью и благословением,

Tani





ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ИСТИНА



