

# ДОВЕРЬСЯ ЗОЛОТУ В СЕБЕ

КАК РАСКРЫТЬ СВОЮ ВНУТРЕНнюю КРАСОТУ



ТАРА БРАХ

психолог, мастер медитации

**Тара Брах**  
**Доверься золоту в себе.**  
**Как раскрыть свою**  
**внутреннюю красоту**  
**Серия «Мастера осознанности»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=66694450](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66694450)*

*Доверься золоту в себе : как раскрыть свою внутреннюю красоту / Тара Брах ; [перевод с английского А. Мелихова] : Эксмо; Москва; 2022  
ISBN 978-5-04-161422-5*

### **Аннотация**

Распознать в себе «внутреннее золото», то есть изначальную доброту – самый радикальный шаг к исцелению от стресса, гнева, тоски и других болезненных чувств. В этом убеждена Тара Брах – психотерапевт с 40-летним стажем и всемирно известный учитель медитации. В своей работе Тара Брах объединяет древние буддийские техники работы с умом и новейшие методы психологии.

Три части книги – «Истина», «Любовь» и «Свобода» – раскрывают основные учения Будды, которые пробуждают нашу истинную суть. Книга включает истории из жизни автора

и медитации, иллюстрирована акварелями художника Вики Альварес.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Приглашение к чтению	6
Часть первая	14
Наша изначальная доброта	15
«Достаточно хорошо» – это насколько?	17
Спасибо за все...	19
Вторая стрела	20
Сопротивляясь демонам	23
И это тоже...	25
Конец ознакомительного фрагмента.	27

**Тара Брах**  
**Доверься золоту в себе:**  
**как раскрыть свою**  
**внутреннюю красоту**

Tara Brach (Author) and Vicky Alvarez (Illustrator)

Trusting the Gold: Uncovering Your Natural Goodness

Copyright © 2021 Tara Brach. Cover & Interior Illustrations

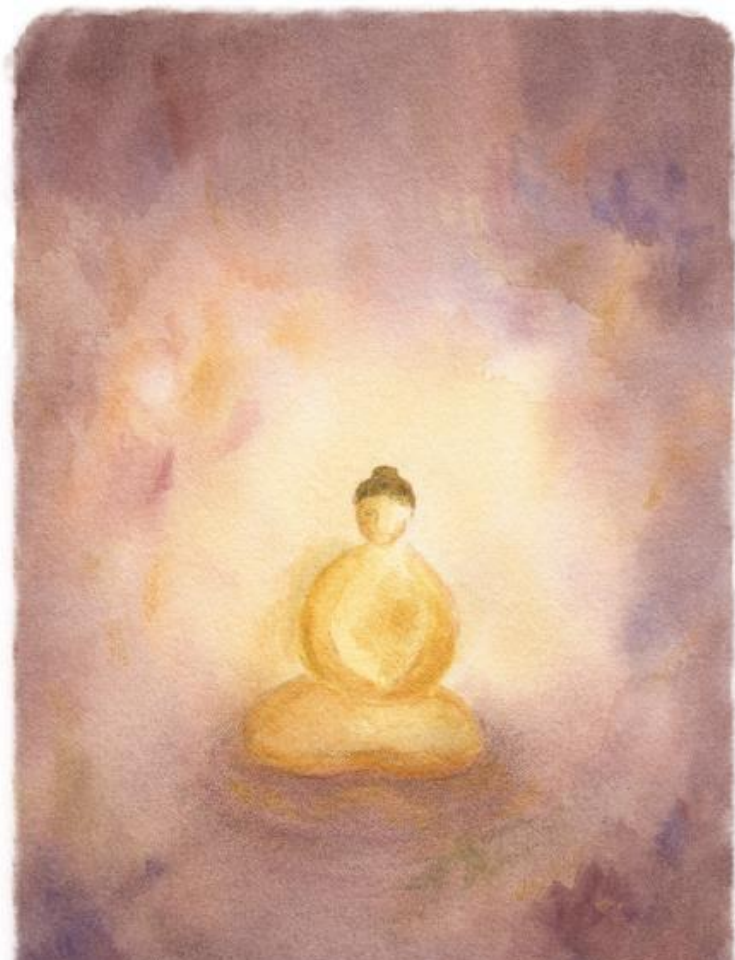
© 2021 Vicky Alvarez.

This Translation published by exclusive license from Sounds  
True, Inc.

© Мелихова А., перевод на русский язык, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

# 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, исходя-

щее 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. Слои 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 уязвимы. Но пусть даже мы не видим своего внутреннего золота, свет и любовь нашей истинной природы не тускнеют и не исчезают. Они вызывают 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 переменчи-

вую 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 привнесем  
заботу*

*в этот драгоценный, беспокойный, таинственный и пре-  
красный мир.*

*С любовью и благословением,*

*Tan*



# Часть первая

## Истина



# Наша изначальная доброта



Золото нашей истинной природы никогда не тускнеет. Неважно, как глубоко она спрятана под чувством гнева, неполноценности или страха, наше осознание остается сияющим и чистым. В те мгновения, когда мы помним об изначальной доброте нашего существа и верим в нее, ощущение «со мной что-то не так» растворяется, и мы открываемся счастьем, спокойствием и свободе.



## **«Достаточно хорошо» – это насколько?**

*Я могла бы сделать лучше. Я должна была успеть больше. Жаль, что я недостаточно чувствительная.* Многие годы ощущение «всегда недостаточно» было хроническим состоянием моего ума, и я разыгрывала этот сюжет в бесконечных вариациях. Наконец, однажды перед сном я спросила себя: «Хорошо, а что было бы достаточно? Что мне надо сделать, чтобы оказаться достаточно хорошей?»

В течение следующих нескольких недель я старалась замечать, что происходит, когда я провожу успешный ретрит на выходных, или помогаю кому-то и получаю в ответ благодарность, или проявляю особую доброту или щедрость по отношению к кому-либо. Ощущение «достаточно» длилось 2 минуты 40 секунд, а потом я снова начинала заикливаться на том, что мне еще нужно сделать, как подготовиться к следующему событию, как быть чувствительнее и добрее. Даже те мои поступки и успехи, которые приносили наибольшее удовлетворение, после пристального изучения казались запятнанными влиянием эго, а потому недостаточно духовными. Что бы я ни делала, меня не оставляло чувство: этого недостаточно.

С того давнего вечера, когда я прямо взглянула на нескончаемую историю своей несостоятельности, я обнаружила:

«достаточно» не имеет абсолютно никакого отношения к достижениям, свершениям, а также к стремлению быть достаточно хорошей. Скорее, осознание достаточности находится прямо здесь, в полноте присутствия, в нежности открытого сердца, в молчании, которое прислушивается к этой жизни. Именно в эти мгновения сияние золота пробивается сквозь глину.

## **Размышления**

Сделайте паузу и позвольте себе погрузиться в этот момент, в присутствие, в свое сердце. Мягко скажите себе: «Больше ничего не надо делать. Этого достаточно...» Ощутите полноту и умиротворение, которое дарит возвращение домой, в состояние присутствия.

## Спасибо за все...

Сотни лет назад в Японии жила мастер дзен по имени Соно, известная своей мудростью. Многие приходили к ней в поисках исцеления тела, ума и сердца. Но какой бы ни была боль или беда, Соно всем давала одно простое наставление: «Каждый день повторяй эту мантру: «Спасибо за все, мне не на что жаловаться». Молва гласит: те, кто принимал ее совет близко к сердцу, обретали счастье и исцеление.

Однажды я рассказала эту историю своему сыну Нараяну, который в тот период был вечно недовольным подростком. Я надеялась, что она изменит его взгляд на мир. Но, казалось, он пропустил ее мимо ушей. Через несколько дней мы поехали на прием к зубному врачу и попали в пробку. Машины застыли на месте, а минуты стремительно убегали. Изо всей силы сжав руль, я пробормотала: «Вот черт!». Нараян легонько ткнул меня локтем в бок. «Мааам, – сказал он со снисходительной улыбкой. – „Спасибо за все, мне не на что жаловаться!“» С тех пор, когда просыпается мой внутренний нытик, я слышу лукавый голос своего сына, изрекающий мудрость Соно.

## Вторая стрела

Однажды Будда говорил с ученикам о привычке ругать себя, когда что-то идет не так, и о том, как это заключает нас в тюрьму страдания. Заметив, что один молодой человек выглядит озадаченным, он подозвал его и спросил: «Если в человека попадет стрела, ему больно?» Юноша, вероятно, подумал, что это очень простой вопрос, и ответил: «Да, конечно».

Кивнув, Будда продолжил. «А если потом в этого человека попадет вторая стрела, ему будет еще больнее?» Ученик ответил: «Да, конечно».

И тогда Будда объяснил: трудности – естественная составляющая человеческой жизни. Иногда все идет не так, как нам хотелось бы, происходят несчастные случаи, возникают болезни. «Мы не всегда можем избежать первой стрелы и боли, которую она причиняет. Однако, – продолжил он, – мы можем усилить эту боль своей реакцией на происходящее». Мы злимся или огорчаемся от того, что жизнь несправедлива, или виним самих себя. «Наша реакция – это вторая стрела, и она усиливает наше страдание», – сказал Будда. «Мы отождествляемся со страдающим „я“». Молодой человек кивнул, осознав, сколько боли приносит эмоциональная реакция.



Важно помнить, что первая стрела – это не только неприятные чувства, которые мы испытываем, когда что-то идет не так. Это может быть и эмоциональная боль, которую мы ощущаем, когда злимся или боимся, испытываем ненависть или горечь. Это может быть боль депрессии или вожделения. Начиная винить себя за эти (и так уже болезненные) чувства, мы выпускаем вторую стрелу. Только пробуждая сострадание к самим себе, отпуская стыд и осуждение, мы освобождаемся от страдания и исцеляем свои сердца.

## **Размышления**

Когда в следующий раз почувствуете страх или гнев, постарайтесь не выпускать вторую стрелу самоосуждения и упреков, а отнестись к этим чувствам сострадательно.

# Сопrotивляясь демонам

Мы часто воюем со своими болезненными эмоциями и плохими привычками, со своей нежеланной тенью. Мы пытаемся их отрицать, отталкивать, скрывать, исправлять или осуждать. И это значит, что мы уже заранее проиграли.

Миларепа, тибетский мастер и йогин, живший в XII веке, вел такую же борьбу. Много лет он уединенно практиковал медитацию в горах, и однажды, вернувшись в пещеру, обнаружил, что в его жилище полно демонов. Несмотря на понимание Миларепа, что все эти чудища – лишь проекция его ума, демоны не становились менее опасными и ужасными. Как же избавиться от них?

Сначала Миларепа попробовал давать им духовное учение. Но они и слушать не стали. Тогда, разозлившись, он попытался выгнать их из пещеры. Но чудища были гораздо сильнее его и просто посмеялись над ним. Наконец Миларепа сдался, сел на пол и сказал: «Я никуда не собираюсь уходить, и вы, кажется, тоже, так что давайте жить вместе». Именно так следует реагировать на особо упрямых демонов: «Хорошо. Кажется, мне придется научиться с этим жить. Такова жизнь».

Миларепа перестал сопротивляться. Но, к его удивлению, демоны не бросились на него. Вместо этого они встали и покинули пещеру – все, кроме одного, самого сильного. Йогин

понял: единственный выход – набраться смелости и капитулировать полностью. Он подошел к ужасному чудищу и положил голову в его огромную пасть. «Просто съешь меня, если хочешь», – сказал Миларепа. В этот момент демон исчез.

Я обнаружила, что только полностью переставая сопротивляться – отказываясь от привычки судить и попыток контролировать, не напрягаясь, не избегая, – я оказываюсь в состоянии открытого, нежного и исцеляющего присутствия. Болезненные энергии, свойственные нашей тени, просто не могут укорениться в этой открытой нежности. Когда мы полностью отбрасываем все стратегии по защите собственного «я», демоны теряют свою силу. Когда уходит сопротивление, уходят и они.

## **Размышления**

Какой ваш самый страшный демон? Стыд? Ненависть? Одиночество? Когда этот демон возникнет снова, сможете ли вы отказаться от сопротивления и открыться своим чувствам?



**И это тоже...**



Живя в ашраме, я периодически переживала всплески недоверия и гнева по отношению к нашему духовному учителю и испытывала чувство вины за то, что не была полностью предана ему. В такие моменты мне казалось, что на самом деле мне не место в этой общине. Помню, как-то утром мы собрались на практику йоги и медитации, а меня переполняли злые мысли о том, что не так с этим учителем и с этим ашрамом, и в то же время мне было стыдно за свое негативное отношение. Я ругала себя за то, что ругала других.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.