

# Спиритуальная радость

Буддийский дзогчен - путь  
к просветлению



Тара  
Спринджетт

18+

Тара Спринджетт

**Спиритуальная радость  
Буддийский дзогчен –  
путь к просветлению**

«Автор»

2025

## **Спринджетт Т.**

Спиритуальная радость Буддийский дзогчен – путь к просветлению  
/ Т. Спринджетт — «Автор», 2025

В этой новаторской и вдохновляющей книге тибетская буддийская учительница Тара Спринджетт раскрывает, как найти спиритуальную радость через буддийский путь дзогчен и таким образом достичь просветления самым быстрым способом. Этот традиционный тибетско-буддийский метод представлен без использования множества специальных терминов и культурных перегрузок. Простым и прямым языком Тара рассказывает, как она сама была введена в это несравненное состояние ума и как каждый человек может достичь того же в короткие сроки. - Спиритуальная радость — это наша глубочайшая природа, и она всегда присутствует за каждой мыслью и каждым чувством. - Как настроиться на спиритуальную радость без каких-либо методов или техник.- Как пропитать всю свою сущность и всю свою жизнь спиритуальной радостью.- Как в одно мгновение рассеять все негативные состояния ума с помощью спиритуальной радости. - Как достичь просветления самым быстрым способом через спиритуальную радость.

© Спринджетт Т., 2025

© Автор, 2025

## Содержание

Благодарность	5
Введение	6
Глава первая. Что такое спиритуальная радость?	9
Спиритуальная радость по сравнению с обычной	12
Спиритуальная радость растворяет нашу ограниченную самооценку	14
Спиритуальная радость – самый быстрый путь к просветлению	19
Чудесные качества спиритуальной радости	21
Сострадание и любовь	22
Глава вторая. Найдите доступ к спиритуальной радости	26
Поверьте, что спиритуальная радость – это наша Божественная природа	28
Пути к счастью не существует	30
Просто будь счастлив	32
Обретение доступа к спиритуальной радости	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

# **Тара Спринджетт**

## **Спиритуальная радость Буддийский дзогчен – путь к просветлению**

### **Благодарность**

Я выражаю глубочайшую благодарность Гарчену Ринпоче, который познакомил меня с учением о спиритуальной радости. Пусть его любящий свет никогда не перестанет освещать этот мир!

Кроме того, я хотела бы поблагодарить всех моих буддийских учителей, которые учили и поддерживали меня на протяжении многих лет. Особенно я хотела бы поблагодарить Ригдзина Шикпо, Шенпен Хукхам и Вилли Триенена.

Я хочу поблагодарить своих учеников, которые внесли большой вклад в создание этой книги благодаря интервью, которые я с ними проводила. Вы знаете, кого я имею в виду.

Я благодарю мою подругу Ютту. Она никогда не переставала восторгаться Гарченем Ринпоче и всегда очень помогала мне своей поддержкой и отзывами.

Большое спасибо Сильвии Райнер за тщательную корректуру этой рукописи, Ольге Левиной за перевод на русский язык и Светлане Боррманн за проверку текста.

Лама Кунзанг, я также хотела бы от всего сердца поблагодарить вас за ценный отзыв.

И последнее, но не менее важное: я хотела бы поблагодарить своего мужа Найджела, который сопровождает меня в моем путешествии и поддерживает меня тысячей разных способов.

## Введение

Хотя в это трудно поверить, найти и сохранить спиритуальную радость настолько просто, что об этом трудно написать целую книгу. Это больше похоже на то, как если бы кто-то указал вам на хорошего друга в огромной толпе, и, узнав его, вы больше никогда не были бы одиноки или несчастны.

Вот история, которая привела меня к этому легендарному другу: моя хорошая подруга часто восторженно отзывалась о необыкновенном учителе тибетского буддизма по имени Гарчен Ринпоче. Его Преосвященство – глава линии Дрикунг Кагью, он был признан просветленным воплощением в возрасте 7 лет и взошел на трон. К сожалению, в возрасте 22 лет Гарчен Ринпоче был арестован во время китайского вторжения и провел 20 лет в тюрьме. За это время он пережил множество страданий и мог медитировать только втайне.

Пока моя подруга рассказывала мне всё это, в моём мозгу вдруг что-то „щелкнуло”, и я поняла, что должна увидеть этого учителя медитации. К сожалению, я не могла встретиться с ним сразу, потому что в то время он много путешествовал по Дальнему Востоку. Поэтому мне пришлось ждать шесть месяцев, прежде чем я смогла наконец-то увидеть его в Кельне, который находился в 800 километрах от города, в котором я в то время жила.

Однако в тот момент мое стремление встретиться с Гарченом Ринпоче было очень велико, и я не хотела так долго ждать. Я осторожно попыталась поговорить с ним мысленно, что обернулось невероятным успехом. Почти сразу же после того, как я мысленно обратилась к Гарчену Ринпоче, я почувствовала рядом с собой присутствие чрезвычайно любящего и умного существа. В то время у меня почти никогда не было подобных переживаний, но все же я не могла отрицать восприятия этого прекрасного и любящего человека рядом со мной. Я назвала его по имени, о котором так восторженно отзывалась моя подруга.

Постепенно я попыталась установить более тесный контакт с этим невидимым существом и задать ему несколько вопросов. Я не помню всех вопросов, но помню, что ответы, которые я получала, всегда имели для меня большой смысл. Однажды я спросила его, как мне следует медитировать, и его ответ был очень простым и понятным. Я услышала, как он сказал: "Просто будь счастлива". Да, это было всё: "Просто будь счастлива".

Поэтому я попробовала "просто быть счастливой", и, к моему изумлению, меня тут же захлестнула волна радости и блаженства. Это было очень приятно, но не совсем ново для меня, так как за многие годы медитации у меня было много подобных переживаний. Правда сейчас что-то было по-другому. Внезапно я почувствовала, что теперь у меня есть некий контроль над этой радостью, если я теряю ее в результате неизбежного процесса тревожных мыслей и чувств. Очень осторожно и мягко я уговаривала себя словами "просто будь счастлива", чтобы снова и снова возвращаться к этой радости. К своему удивлению, я обнаружила, что истинная радость постоянно присутствует во мне, подобно тому, как солнце постоянно светит за плотным облачным покровом.

Это стало поворотным моментом в моей практике медитации, да и во всей моей жизни. Какой бы ни была моя "внешняя жизнь" – легкой или трудной (за это время со мной случились и некоторые очень неприятные вещи), внутри меня всегда оставалось сильное чувство любви и радости, к которому я могла обращаться постоянно и легко, так же легко, как видеть глазами или дышать легкими.

Перед тем, как мне разрешили встретиться с «настоящим» Гарченом Ринпоче, я немного нервничала. Я сомневалась, что он и то «существо», которое я себе мысленно представляла, на самом деле один и тот же человек. И я испытала огромное облегчение и радость, потому что не была разочарована. Я даже заметила, что интуитивно уже научилась многим вещам, которым учил Гарчен Ринпоче, благодаря нашему духовному диалогу. Когда у меня появилась

возможность побеседовать с ним лично, я рассказала ему о своем опыте спиритуальной радости. Он подтвердил, что я на правильном пути и что мой опыт спиритуальной радости – это опыт Махамудры или Дзогчен.

Дзогчен – это практика тибетского буддизма, направленная непосредственно на осознание природы нашего ума, поэтому ее называют самым быстрым и самым эффективным методом. Слово дзогчен переводится как "Великое совершенство", и традиционно считается, что его принес в Тибет в восьмом веке Будда Падмасамбхава (или Гуру Ринпоче).

Для того чтобы практиковать Дзогчен, учитель должен познакомить ученика с непосредственным переживанием природы ума. После введения необходимо продолжать концентрироваться на этом состоянии ума без перерыва. В течение девяти лет я регулярно сообщала Гарчену Ринпоче о своих переживаниях спиритуальной радости, и он научил меня многим другим тонкостям. В течение этого времени он постоянно поощрял меня учить других людей. В 2002 году он почти потребовал, чтобы я "вышла в мир и объяснила другим людям то, что постигла сама". Он также дал мне свое благословение на эту книгу, брызнув на рукопись священной жидкостью.

Группа буддийской медитации, которую я вела в течение нескольких лет после того, как впервые встретила Гарчену Ринпоче, была совсем небольшой. К ней постоянно присоединялись новые люди или они уходили; большинство из них были новичками и не имели никаких предварительных знаний о медитации или буддизме. Я всегда преподавала медитацию для начинающих, и поэтому у меня были сомнения, смогу ли я донести свой опыт спиритуальной радости до своих учеников. В конце концов, Дзогчен считается продвинутой практикой, и я сама обрела это состояние ума только после двадцати лет ежедневных медитаций.

Я назвала этот метод "спиритуальная радость", так как решила, что будет полезно выбрать выражение, которое люди смогут понять легче, чем чуждые им тибетские термины. И я была весьма удивлена и обрадована, когда узнала, что мои ученики очень заинтересовались этой практикой и что большинство из них смогли быстро получить и впоследствии стабилизировать свой первый опыт спиритуальной радости. Для того чтобы написать эту книгу, я провела подробное интервью с девятью из них. Четверо человек уже имели опыт медитации, а остальные пятеро были новичками. Я обнаружила, что даже люди с серьезными психологическими проблемами способны обрести спиритуальную радость и в значительной степени стабилизировать её. Все мои ученики стали намного счастливее, у них появилась уверенность в доброте своей внутренней сущности, и они стали испытывать больше любви и удовлетворения в своих отношениях. Кроме того, они смогли значительно уменьшить негативные эмоции, такие как повышенная тревожность, депрессия или гнев.

Воодушевленная этими положительными результатами, я даже начала обучать своих психотерапевтических клиентов тому, как получить доступ к спиритуальной радости. И снова я поняла, что почти каждый клиент способен найти этот первоначальный доступ и таким образом уменьшить или даже полностью решить свои психологические проблемы. Моя задача заключалась лишь в том, чтобы поддержать моих клиентов в этом быстром улучшении, помогая им развить уверенность в силе спиритуальной радости.

Положительные результаты моих учеников и клиентов убедили меня в том, что каждый может научиться дзогчену – или спиритуальной радости, как я предпочитаю называть это явление. Неважно, какой у человека психологический склад или религиозная принадлежность, и есть ли у него уже опыт медитации. Поэтому *каждый*, кто прочтет эту книгу, сможет это сделать.

На самом деле получить спиритуальную радость довольно просто, но большинству из нас нужен кто-то, кто укажет ему на это состояние ума. Данная книга призвана стать таким указателем и продемонстрировать, что безусловная радость находится в нашем собственном

потоке сознания *прямо сейчас*. После этого наша задача – осознать важность произошедшего и посвятить себя поддержанию этого чудесного нового сознания, насколько это возможно.

В этой книге я часто буду говорить о «практике» спиритуальной радости. На самом деле это выражение неверно. Спиритуальная радость – это не то, что вы можете «практиковать», «делать» или «достигать». Скорее, это то, что уже есть и на что вы просто «настраиваетесь» или к чему вы «получаете доступ». Но даже слова «настроиться» или «получить доступ» не совсем точны. Спиритуальная радость – это состояние, в котором мы просто «находимся». Как видите, нет адекватного способа объяснить словами, как мы можем «достичь» спиритуальной радости и «пребывать» в ней. Поэтому пока я просто оставляю это выражение того, для чего нет подходящих слов, и буду говорить о «практике» спиритуальной радости или о «доступе» к ней. Надеюсь, в этой книге я смогу рассказать вам о том, как «практиковать» то, что на самом деле нельзя практиковать.

По словам моих буддийских учителей, спиритуальная радость – это самый быстрый путь к просветлению. Совершенное просветление – это нечто большее, чем просто хорошее самочувствие или счастье. Оно означает истинное восприятие каждого аспекта этого мира как великолепного рая. Это значит воспринимать каждого человека, включая нас самих, как Божественное существо, ощущать каждый звук как небесную музыку и испытывать все, что вы видите, как чистую и высшую красоту.

Чтобы достичь этой цели, нам нужно нечто большее, чем просто медитация. Дзогчен, или спиритуальная радость, – это состояние ума, которое мы должны поддерживать в себе каждую секунду своей жизни. Если нам удастся это сделать, наша жизнь изменится до неузнаваемости. Мы станем счастливее, увереннее в себе и мудрее. Наши отношения станут более любящими, а повседневная деятельность будет приносить больше удовлетворения.

Но прежде всего, наш духовный фон, то есть чувство, которое мы испытываем, когда не происходит ничего экстраординарного, превратится в чистое блаженство. Другими словами, мы осознаем сущность себя, а также и сущность всей Вселенной как безусловную радость и счастье. Таким образом, спиритуальная радость – это метод, который поможет нам стать намного счастливее в повседневной жизни, а также способ достичь вершины человеческого развития, а именно просветления или единения с Богом. Это состояние души доступно любому человеку, и вам не обязательно становиться буддистом, чтобы наслаждаться этим блаженством. Единственное, что вам нужно, – это глубокое желание быть счастливым, как для себя, так и для других людей.

Если вы хотите сразу же испытать первую вспышку спиритуальной радости, переходите ко второй главе. Но если вы желаете сначала узнать, что именно такое спиритуальная радость, то просто читайте дальше.

## Глава первая. Что такое спиритуальная радость?

Согласно буддийской философии, наш ум состоит из трех основных аспектов. Есть сознательный разум, с помощью которого мы воспринимаем многие вещи, происходящие от мгновения к мгновению, и есть подсознательный разум, который хранит все наши воспоминания и сенсорные восприятия, даже если мы не осознаем их в тот момент. Третий аспект традиционно называют "природой нашего разума" или его «первоосновой». Мне лично больше нравится называть его "Божественной природой" или "высшим сознанием", и спиритуальная радость исходит из этой части нашего разума.

Природа нашего разума заложена еще до того, как у нас появляются мысли или эмоции. Большинство людей думают, что их разум заканчивается там, где кончается их тело, но это совсем не так. Истинная природа нашего разума не имеет границ – она буквально бесконечна, как Вселенная, и мы разделяем ее со всеми живыми существами.

Спиритуальная радость не имеет ничего общего с позитивным мышлением, которое требует постоянных усилий и со временем может стать очень утомительным. Блаженство спиритуальной радости исходит из того места в нашем уме, которое находится за пределами всех мыслей. Из этого свободного пространства могут возникать приятные и разумные идеи; они являются результатом спиритуальной радости, а не ее причиной.

Мы все можем ощутить природу нашего ума, если на короткий момент перестанем думать. Однако отсутствие мыслей не означает, что мы инертны, устали или подавлены. Напротив, как только мы откроем доступ к своей истинной природе, мы увидим, что она наполнена энергией, безусловной любовью, радостью и умиротворением. Наша истинная природа даже обладает собственным интеллектом. Поэтому, когда мы пребываем в первооснове нашего духа, мы часто неожиданно видим решения проблем, которые раньше казались неразрешимыми.

Выражение "природа ума" может звучать очень впечатляюще, и некоторые люди считают, что постичь ее можно, только если медитировать уже много лет. К счастью, это не так, и опыт многих моих учеников может это подтвердить. Многие из них никогда раньше не медитировали и имели серьезные психологические проблемы. Тем не менее все они смогли сравнительно быстро достичь спиритуальной радости и хорошо стабилизировать свои переживания. Количество спиритуальной радости, которую они смогли привнести в свою повседневную жизнь, зависело не столько от специальных «навыков», сколько от понимания того, в какой степени важна форма счастья, которая "просто есть". Также важна была их готовность возвращаться к этому состоянию духа снова и снова.

**Большинство людей регулярно испытывают спиритуальную радость, не осознавая этого.**

Однако мы часто не замечаем этого чудесного состояния души и теряем его со следующей тревожной мыслью или неприятным чувством. Хорошая новость заключается в том, что спиритуальная радость доступна каждому из нас, потому что она находится рядом с нашими повседневными переживаниями или прямо под ними. Нам не нужно прилагать больших усилий, чтобы достичь этого состояния. Нам также не нужно часами анализировать свои проблемы или медитировать. Все, что нам нужно сделать, чтобы испытать спиритуальную радость, – это изменить свой внутренний фокус. В следующем абзаце Герхард, один из моих учеников, описывает свой опыт спиритуальной радости очень красивыми словами.

*Обычно всё начинается с легкого приятного ощущения, которое возникает само собой, стоит мне немного расслабиться. Если я концентрируюсь на нем, оно становится все больше и больше, пока не*

*сделается всеобъемлющим. Я могу описать его только как некое блаженство, которое является совершенным. Я больше не испытываю никаких желаний, и мне кажется, что все мои мечты уже сбылись. Это ощущение огромного, даже безграничного простора с неким великолепием и бесконечной радостью. Никаких границ просто больше не существует. При этом нет ощущения, что я «нахожусь» в этом пространстве или что я «являюсь» этим пространством. Все чувства, касающиеся моей идентичности, растворились, и единственное, что осталось, – это радость.*

*Следующее, что меня охватывает, – это чувство любви и желание заботиться обо всех существах, как о своих собственных детях. Мое сердце наполняется состраданием и любовью, и внезапно чувство радости становится еще сильнее. Она безгранична и совершенна. Иногда это переживание больше похоже на восхитительное чувство покоя и открытости, а мир вокруг кажется прекрасным.*

В изложении Герхарда мы видим, что спиритуальная радость – это состояние души, не зависящее от логических аргументов или методов ее «достижения». Как я объясню более подробно позже, сама идея о том, что эти чувства благополучия каким-то образом отделены от человека и что их можно «достичь» или «заслужить», ошибочна. Именно эти ошибочные мысли препятствуют доступу к спиритуальной радости. У спиритуальной радости нет причины, она не нуждается в обоснованиях и не зависит ни от каких условий. Она является нашим естественным состоянием.

В буддизме написано множество философских трактатов, в которых логически и шаг за шагом доказывается, что все, что мы считаем реальностью, – лишь иллюзия и что спиритуальная радость нашей истинной природы лежит за пределами всех этих понятий. К сожалению, даже если мы ясно понимаем эти вещи, это мало связано с тем, можем ли мы сами испытать спиритуальную радость. Напротив, излишняя увлеченность интеллектуальной стороной вопроса может ослабить нашу уверенность в том, что мы сможем ощутить природу нашего духа, потому что философские объяснения кажутся слишком сложными. Вот почему я считаю, что лучше слушать людей, которые рассказывают о своем *практическом* опыте, связанном с этим состоянием души.

Лонгчен Рабджам жил в Тибете в XIV веке и является одним из самых почитаемых и знаменитых учителей, практиковавших дзогчен, или спиритуальную радость. Ниже он описывает свои переживания, связанные с этим состоянием ума:

*В бесконечном просторе, бесконечном просторе, бесконечном и неизмеримом просторе я, Лонгчен Рабджам, для которого светящийся простор бытия бесконечен, чувствую, что все пронизано блаженным простором, единым неделимым простором.*

*(Перевод из книги: "Сокровищница спиритуальной трансмиссии", Лонгчен Рабджам, 2001, стр. 215)*

Хорошая новость заключается в том, что мы все можем испытать это состояние души, даже если у нас было трудное прошлое или нам предстоят серьезные испытания в будущем. Спиритуальная радость доступна нам в любой ситуации, и неважно, больны мы или здоровы, уродливы или красивы, бедны или богаты. Спиритуальная радость всегда доступна каждому, и единственная причина, по которой мы не можем ощущать ее чаще, заключается в том, что мы просто не обращаем на нее внимания. Мы не понимаем важности этого состояния души, которое находится так близко от нас и может быть найдено рядом с каждой ограниченной мыслью и каждым негативным чувством. Вместо этого мы пытаемся тысячей разных способов создать ситуацию, в которой мы могли бы чувствовать себя более защищенными и счастливыми. К

сожалению, мы никогда не сможем удержать эту ситуацию в течение длительного времени и поэтому остаемся в большей или меньшей степени неудовлетворёнными.

Если посмотреть на это с другой стороны, то дети намного умнее нас, взрослых. Им легче жить в состоянии спиритуальной радости. Если мы понаблюдаем за детьми младшего школьного возраста, то заметим, как часто они смеются и хихикают. Природный энтузиазм, присущий этому состоянию души, позволяет им быть очень творческими и придумывать одну увлекательную игру за другой. Однако дети вряд ли смогут найти путь к просветлению, поскольку им не хватает самосознания, а также трудно взять в руки свои негативные эмоции. В этом отношении у нас, взрослых, есть явное преимущество. Мы можем научиться вспоминать спиритуальную радость своего детства и справляться с негативными эмоциями гораздо искуснее, чем это удастся ребенку.

Спиритуальная радость – это нечто большее, чем просто хорошее самочувствие. Когда я опрашивала своих учеников, они использовали выражения как: "Это такое ощущение, что все мои мечты сбылись" или "Непоколебимая вера в то, что в сердце Вселенной есть радость и красота". Другие ученики говорили, что этот опыт – "ответ на все вопросы" или "я чувствую абсолютное совершенство". Благодаря этому опыту все они обрели новый вид доверия и уверенности. Когда вы открываете для себя спиритуальную радость, то понимаете, что нашли ответ на свои самые глубокие вопросы. Это чувство, которое лучше всего описать словами "Вот оно!". Люди, посвятившие много лет духовному поиску, вдруг «узнают» без всяких сомнений, что нашли то, что искали все эти годы, и что теперь их поиски подошли к концу.

## Спиритуальная радость по сравнению с обычной

К сожалению, многие из нас считают, что счастье и радость могут прийти к нам только по внешним причинам – например, благодаря имуществу, личным отношениям или телесной красоте. Для большинства из нас всегда есть «что-то», что нам совершенно необходимо, чтобы «наконец-то» стать счастливыми. Но как только мы достигаем желанной цели, радость уменьшается, и мы снова начинаем искать "что-то новое и особенное".

Будда объяснил этот порочный круг в своей "Первой благородной истине", которая в вольном переводе звучит так: "Жизнь означает страдание". Это довольно грубое высказывание должно помочь нам осознать, что в повседневной жизни невозможно найти длительное удовлетворение. Даже самые яркие переживания оказываются мимолетными, если сравнить их со всей нашей жизнью. И что еще хуже, как только мы получаем что-то прекрасное, например, новую работу, отличный дом или замечательного партнера, мы быстро привыкаем к этому, и наша радость постепенно сменяется обыденностью или даже скукой.

На одном из вечеров медитации я спросила всех присутствующих о самой большой радости, которую они когда-либо испытывали в своей жизни, и о том, как долго она длилась. Никто не смог сказать, что их радость длилась дольше нескольких месяцев. По сравнению с этим спиритуальная радость никогда не заканчивается и не уменьшается. Рената, одна из моих учениц, сравнивает свой опыт спиритуальной радости с обычной радостью в следующем описании:

*Я всегда думала, что, когда у меня будет свой дом, я буду счастлива. Потом я куплю мебель и стану еще счастливее. А потом у меня появится новая машина. Но когда я оглядываюсь назад, то понимаю, что радость от этих вещей длилась недолго. Вместо этого я всегда хотела ещё и постоянно нуждалась в большем, чтобы почувствовать удовлетворение.*

*Спиритуальную радость нельзя сравнить с тем чувством, которое я испытала, когда получила новую машину. Разница в том, что медитация бесплатна (смеется), но, честно говоря, спиритуальная радость гораздо приятнее во всех её отношениях.*

Вообще говоря, обычная радость не настолько приятна, как спиритуальная. Если приглядеться, то обычная радость всегда сопровождается всевозможным напряжением, заботами и некоторым беспокойством. Эти негативные чувства вызваны страхом потерять то, что мы только что получили, страхом зависти со стороны других или даже страхом, что мы сами недостойны своей мечты. Иногда люди так волнуются, получив что-то хорошее, что становятся напряженными и раздражительными, как маленькие дети, у которых в день рождения портится настроение, потому что они не могут справиться со всем этим вниманием. По сравнению с этими чувствами спиритуальная радость пронизана глубоким покоем. Она кажется абсолютно совершенной, и мы знаем, что это ощущение счастья будет всегда, и никто не сможет у нас его отнять.

Однако понимание того, что обычная радость не совершенна, не означает, что мы должны бросить все свое имущество и переселиться в пещеру в горах. Напротив, практика спиритуальной радости поможет нам жить осмысленной и успешной жизнью в "реальном мире". Это блаженное состояние души укрепит нашу интуицию в поисках подходящих возможностей, заставит нас больше нравиться другим и придаст нам сил, когда другие уже давно сдались. Кроме того, все наши успехи будут пронизаны сильным ощущением счастья, которого мы не сможем достичь с помощью обычных достижений.

Спиритуальная радость также поможет нам избавиться от привычек и связей, которые не приносят нам пользы. Если мы будем чувствовать себя по-настоящему счастливыми и цель-

ными, нам будет гораздо легче отказаться от пагубных пристрастий или изгнать из своей жизни токсичные отношения. Как только мы узнаем, как получить доступ к спиритуальной радости, то сможем все чаще и чаще «выбирать» свой эмоциональный ответ на ежедневные жизненные провокации. Таким образом, спиритуальная радость даст нам вдохновение и выносливость для достижения тех целей в жизни, которые мы считаем достойными, а также способность освободиться от вредных привычек и отношений.

## Спиритуальная радость растворяет нашу ограниченную самооценку

Один из самых глубоких вопросов, с которым сталкивается каждый из нас, звучит: "Кто я?". Этот вопрос настолько важен, что от того, как мы на него ответим, будет зависеть, сколько радости и сколько страданий будет в нашей жизни. Представьте себе, что кто-то отвечает на этот вопрос следующим образом:

*Меня зовут Харальд, и у меня было трудное детство, которое до сих пор вызывает у меня некоторые эмоциональные проблемы. Я работаю юристом. Это очень напряженная работа, и проблемы из моего детства мешают мне преуспевать. Я хотел бы быть гораздо более успешным, но, к сожалению не могу. Я просто один из тех людей, у которых в жизни всегда были и будут проблемы.*

Или вот так:

*Меня зовут Мария, и я толстая. Поэтому я не могу найти парня, мне одиноко и грустно. Моя идентичность полностью зависит от того, как я выгляжу.*

Вероятно, очевидно, что и Харальду, и Марии будет очень трудно найти больше радости в своей жизни, потому что их самоопределение слишком ограничено. Как и многие другие люди, они идентифицируют себя со своими психологическими или физическими недостатками.

Даже если наше представление о себе лучше, чем у Харальда и Марии, большинство из нас склонны отождествлять себя с тем, что происходило с нами в прошлом, а также со своим телом. Когда мы думаем о том, кто мы такие, мы часто автоматически вспоминаем о своем детстве, образовании, профессии и семейных обстоятельствах. Большинство людей, не имеющих духовной подготовки, почти всегда отождествляют себя со своим телом и не верят, что существуют вне его границ.

К сожалению, такие концепции очень ограничены, потому что они не учитывают потенциал, заложенный в каждом из нас. Они не позволяют нам выйти за рамки того, что мы пережили в прошлом, или того, каким мы воспринимаем свое телосложение. Даже если у нас позитивная самооценка благодаря отличной внешности или успешной карьере, мы всегда будем чувствовать себя уязвимыми, ведь мы знаем, что можем быть лишены этих вещей. Вот почему никакая земная радость не может дать нам то, что дарит спиритуальная радость, ведь её не в состоянии разрушить никто и ничто.

Когда мы отождествляем себя с нашим прошлым или с нашим телом, это традиционно называется «эго». Мы можем понять значение этого термина, вспомнив какой-нибудь случай, когда нам было ужасно стыдно, унижительно или неловко. Тогда легко почувствовать внутреннее сжатие, сильную потребность защитить «себя» и, возможно, гнев на других людей.

Но в конечном итоге то, что мы пытаемся защитить, не является реальностью, а нашим собственным *субъективным* восприятием того, кем мы себя считаем. Кроме того, мы не являемся объективной вещью, имеющей неизменную суть; скорее, мы представляем собой ряд мыслей и убеждений, которые можно в большей мере изменить или даже полностью устранить. Вот почему одни люди, в зависимости от их идентификации, спокойно и с юмором реагируют на проблемы и неловкости, а другие превращаются в кучку страха и страданий при одной только мысли о возможном конфузе.

Чем дольше мы пребываем в состоянии спиритуальной радости, тем больше мы можем отстраниться от нашего ограниченного представления о себе, и наше понимание того, кто мы

есть на самом деле, становится все шире. Так, шаг за шагом, мы можем научиться выходить далеко за пределы нашей обычной самозащиты, подпитываемой страхом, и испытать новое ощущение себя как безграничного простора радости. Вначале мы, вероятно, будем ощущать лишь краткие моменты этого высшего уровня сознания, но с регулярной практикой такое состояние будет становиться все более привычным для нас, а наша старая, ограниченная эго-идентичность будет все больше исчезать. Барбара, одна из моих учениц, описывает это так:

*Когда у меня в голове обычные мысли, я чувствую себя ограниченной ими, как будто у меня ещё одна кожа. Но когда я практикую спиритуальную радость, мне кажется, что у меня больше нет этой кожи, у меня больше нет границ. Я чувствую себя больше, я чувствую себя шире, и оно все растет и растет. Этот рост делает меня счастливой и радостной. Когда я злюсь, у меня появляется некий панцирь, и все вокруг напряжено. Я не знаю, могу ли я объяснить это правильно – мне очень трудно выразить это словами.*

Мне кажется, Барбара очень хорошо описала эту загадку, которую люди пытаются объяснить уже тысячи лет. Очень интересно, что она сказала "Оно продолжает расти и расти", а не "Я продолжаю расти и расти". Это ясно показывает, что в состоянии спиритуальной радости мы больше не ощущаем себя обычными людьми. Мы на самом деле больше не ощущаем никакой идентичности. Есть только этот безграничный, наполненный радостью опыт, и нет самовосприятия, ограничивающего этот опыт чем-то, чем можно было бы «владеть». Это "отсутствие эго" возникает не в результате логических аргументов или других попыток доказать что-то самому себе. В состоянии спиритуальной радости просто не существует четко определенной идентичности. Именно отсутствие чувства «я» делает это состояние таким блаженным.

Как психотерапевта, меня всегда интересовало, как духовное состояние отсутствия эго сопоставляется с чувством слабости эго или патологическим эго. Следующая таблица дает представление о том, как распознать различия между патологическим эго и угасающим эго, которое возникает в результате практики спиритуальной радости.

<b>Патологическое или невротическое эго</b>	<b>Освобождение от эго благодаря спиритуальной радости</b>
<p>Люди негативно думают о себе и ограничены в своем мышлении, поэтому у них низкая самооценка и неуверенность в себе.</p>	<p>Спиритуальная радость - это состояние ума, а не новая личность. Когда мы находимся в этом состоянии, нам очень легко отделиться от многих ограниченных концепций эго. Это позволяет нам больше принимать себя и быть более уверенными в себе без создания новой личности.</p>
<p>Из-за низкой уверенности в себе люди испытывают множество негативных чувств, таких как страх, жадность, гнев и депрессия. Люди подавляют эти чувства или проявляют их компульсивно.</p>	<p>Люди, которые обрели доступ к спиритуальной радости, учатся не верить ложным историям своего эго и реагировать на свои негативные чувства с состраданием и юмором. Таким образом, они могут заставить эти негативные чувства исчезнуть.</p>
<p>Люди с патологическим эго слабо осознают себя. Они часто подавляют свои истинные чувства и развивают неврозы, зависимости или психосоматические заболевания.</p>	<p>Спиритуальная радость - это не состояние блаженного неведения. Напротив, люди все быстрее учатся распознавать свои негативные чувства и все быстрее от них отстраняться.</p>
<p>Люди зачастую не знают, чего они хотят, потому что у них нет связи со своим внутренним "я". Но если они все-таки знают, чего хотят, им часто не хватает сил, чтобы реализовать свои мечты. Именно поэтому они обычно мало чего добиваются в жизни.</p>	<p>Спиритуальная радость позволяет людям задействовать источники креативности и инициативности, о существовании которых они даже не подозревали. В результате люди лучше понимают, чего они хотят, и обретают больше уверенности в себе для достижения своих целей.</p>
<p>Люди отождествляют себя с тем, что случилось с ними в прошлом, чувствуют себя жертвами и впадают в депрессию или озлобленность.</p>	<p>Благодаря спиритуальной радости люди все меньше отождествляют себя со своим прошлым, что позволяет им делать, что они хотят и быть именно теми, кем они хотят.</p>
<p>Люди отождествляют себя со своим телом и его реальными или воображаемыми недостатками. Они несчастны, если их тело недостаточно идеально.</p>	<p>Люди с трудом отождествляют себя со своим телом и привыкают переживать свои физические недостатки, болезни и возраст так, что они больше не отягощают их эмоционально.</p>

<p>Людам трудно переносить самих себя, и они стремятся к обладанию множеством вещей, отвлечению с помощью разнообразных занятий, работы или контактов с людьми, чтобы отвлечься от самих себя.</p>	<p>Людам нравится быть в одиночестве, потому что именно тогда они могут лучше всего ощущать спиритуальную радость. Риск стать зависимым от чего-либо значительно снижается или полностью исчезает.</p>
<p>Люди с трудом могут любить других людей, потому что их негативные мысли лишают их сил и делают их слишком боязливыми или озлобленными, чтобы эффективно помогать другим.</p>	<p>Способность людей по-настоящему любить и заботиться о других неуклонно растет, потому что благодаря спиритуальной радости они спонтанно откликаются на страдания других с деятельным сочувствием.</p>
<p>У людей нет четких границ эго, и они позволяют пользоваться собой или сами плохо относятся к другим людям.</p>	<p>Переживание безусловной радости позволяет спонтанно встречать других людей с любовью, а также оценивать их с состраданием и устанавливать границы, когда это необходимо.</p>

В первые годы своей работы в качестве психотерапевта я считала, что для успешного развития на духовном пути нам сначала нужно преодолеть слабости своего эго. Я думала, что мы должны развить "здоровое эго", прежде чем сможем трансцендировать его. Но отчеты моих учеников показали, что я ошибалась. Именно те люди, у которых были самые большие психологические проблемы, смогли добиться и самого большого прогресса.

Например, Барбара, одна из участниц группы медитации, добилась действительно больших успехов и чувствует себя намного лучше. Она – высокообразованный профессор и пришла в мою группу всего три месяца назад. В то время она страдала от тяжелой депрессии и находилась под угрозой самоубийства. У нее была такая ужасная тревожность, что ее начинало трясти, если я просто с ней здоровалась. В первые два вечера, когда она пришла ко мне на группу, она вообще не была в состоянии разговаривать. Всю свою жизнь Барбара страдала от депрессии и тревоги, и часто была вынуждена из-за этого проходить стационарное лечение в больнице. Я была обеспокоена тем, что моя группа медитации ей возможно не подходит, и поговорила с ней, чтобы узнать, действительно ли занятия приносят ей пользу. После того как она пробыла в группе три месяца, ее состояние значительно улучшилось. Она сказала:

*Всю свою жизнь я считала себя худшим человеком на планете. Я работала усерднее всех остальных профессоров, но, если кто-то хвалил меня, я думала, что люди просто пытаются быть вежливыми.*

*В группе медитации меня охватило чувство благополучия, которого я никогда раньше не испытывала. Я прошла множество терапий и упражнений для обретения уверенности в себе, но только благодаря медитации на спиритуальную радость я впервые в жизни поняла, что в глубине души я не такой уж плохой человек. Я чувствую, как внутри меня растет это позитивное чувство, и все мои негативные мысли вдруг становятся бессмысленными и исчезают.*

*Я могу делать это даже во время лекций, и оно помогает мне успокоиться. Сейчас я чувствую себя счастливее, чем когда-либо в своей жизни. У меня по-прежнему много проблем, но теперь я ощущаю мир и спокойствие. Для меня это совершенно новое состояние души. Это гораздо больше, чем радость, – лучшее слово для описания этого состояния – блаженство.*

История Барбары показывает, что не обязательно медитировать много лет, чтобы испытать спиритуальную радость. Четверо из девяти опрошенных мною мужчин и женщин никогда раньше не медитировали, и их успехи были такими же значительными, как и у тех, кто медитирует уже много лет.

## Спиритуальная радость – самый быстрый путь к просветлению

Спиритуальная радость поможет нам найти удовлетворение и счастье во всех аспектах жизни, даже если мы не склонны к традиционным религиям. Чтобы её практиковать, необязательно переходить в буддизм. Но в буддийских писаниях говорится, что спиритуальная радость – это самый быстрый путь к полному просветлению. Великий буддийский йогин Лонгчен Рабдзам объясняет, что мы придем к просветлению, просто пребывая в безграничном пространстве спиритуальной радости – без каких-либо усилий или специальных техник. Он говорил:

*Нет необходимости принимать или отвергать что-либо.*

*Вездесущая изначальная мудрость свободна от всех различий, (и является) великим блаженством без необходимости искать ее, она реализуется спонтанно.*

*Она является "великим полным освобождением"...*

*(Buddha Mind, 1989, автор Тулку Тхондуп Ринпоче, страница 337, перевод на немецкий Тары Спринджетт)*

Просветление (или полное освобождение) – это вершина всего человеческого развития, которую можно определить как бесконечную радость, безграничную любовь и кристально чистую мудрость. Оно полностью меняет наш взгляд на этот мир и позволяет увидеть потенциал просветления во всех существах, даже в самых ужасных преступниках. Все наши чувственные восприятия будут наполнены блаженством, и мы сможем и будем мотивированы работать без усилий и исключительно на благо всех существ. Этого чудесного состояния можно достичь, постоянно пребывая в спиритуальной радости.

Спиритуальная радость лучше всего описывается как безграничное пространство, наполненное умиротворением, радостью и любовью. В буддизме это пространство называется «первоосновой». Все, что существует, берет свое начало там – от мыслей и эмоций до материальных объектов. Интересно, что эта эзотерическая идея в чем-то совпадает с исследованиями в области квантовой физики. В них говорится, что даже мельчайшие части атома постоянно "покидают пространство и возвращаются снова". Таким образом, буддизм и квантовая физика сходятся в том, что самый глубокий уровень реальности – это не что иное, как свободное пространство, из которого все объекты постоянно «выпрыгивают» в реальность. Буддизм идет еще дальше и утверждает, что мы можем ощутить это пространство в себе – а именно как спиритуальную радость.

Просветление происходит, когда мы полностью отделяемся от своего ограниченного самовосприятия и понимаем, что безграничное переживание спиритуальной радости – это наша истинная природа. При более внимательном рассмотрении этого переживания мы видим, что спиритуальная радость безгранична, как небо, и не имеет внутреннего стержня. Это переживание буддисты называют «пустотой». Это означает, что в спиритуальной радости мы не находим твердой сущности, которую можно было бы назвать своей собственной. Вместо этого нет ничего, кроме безграничных качеств любви, радости и умиротворения. Выражаясь словами моего буддийского учителя Гарчена Ринпоче: "Пустота – это чистое блаженство без каких-либо желаний или привязанностей".

Некоторые люди называют этот опыт "единением с Богом", буддийские писания описывают его как "осознание природы нашего ума", а мне самой нравится называть его "пребыванием в нашей Божественной природе". Но как бы мы ни называли это состояние, если мы сосредоточимся на пространственно неограниченном качестве спиритуальной радости (а не будем рассматривать ее как некую фиксированную "вещь"), мы достигнем просветления самым

быстрым способом. Это особенно верно в том случае, если мы сочетаем переживание спиритуальной радости с искренним желанием помочь другим существам. Тогда нам больше ничего не нужно будет делать, и просветляющие видения, сверхъестественные способности и безграничное сострадание возникнут в нас самих – без всяких усилий.

Некоторые люди, начинающие медитировать, быстро приходят к пониманию того, что их разум – это своего рода пространство. Но затем они думают, что это пространство буквально *пусто*, вместо того чтобы признать все положительные качества этого пространства. К сожалению, такой способ медитации не является конструктивным и может даже привести к депрессии. Если мы считаем, что наш разум буквально и полностью пуст, то наш внутренний мир может показаться нам серой пустыней и вызвать чувство одиночества или даже отчаяния. Совершенно очевидно, что такой подход не может быть правильным.

Хорошая новость заключается в том, что просторы нашего разума пусты лишь в том смысле, что у него нет ни ядра, ни границ. Но он целиком наполнен качествами безусловной любви, умиротворения и радости.

## Чудесные качества спиритуальной радости

Как я уже говорила, радость, любовь и умиротворение – это три наиболее ощутимых аспекта спиритуальной радости. Часто люди ощущают одно из этих трех качеств сильнее, чем два других. Например, одни сильнее всего ощущают радость, а другие – умиротворение или любовь. Но независимо от того, что мы чувствуем сильнее всего, мы можем легко получить доступ и к другим аспектам спиритуальной радости.

Если бы это было невозможно, то переживание спиритуальной радости было бы неполным. Например, умиротворение без любви и радости превратило бы нас в эгоцентричных зомби. Радость без умиротворения и любви сделала бы нас эгоистами и, возможно, немного истеричными, а любовь без радости и умиротворения сделала бы нас чрезмерно сентиментальными и со временем привела бы к нервному истощению.

Однако сейчас я хотела бы еще раз подчеркнуть, что спиритуальную радость не нужно тщательно конструировать, смешивая вместе нужное количество умиротворения, радости и любви. Когда мы достигаем этого состояния, все эти качества просто есть, без каких-либо усилий с нашей стороны. Лишь иногда необходимо более четко сосредоточиться на одном из них.

Помимо этих трех основных характеристик спиритуальной радости, в ней есть еще и другие положительные качества. Здесь я подробно расскажу о них.

### *Исцеление от негативных эмоций*

Иногда спиритуальную радость также называют первоначальным сознанием. Именно эта глубочайшая форма сознания способна исцелить все наши негативные эмоции и отсутствие ясности в голове и привести нас к просветлению. К сожалению, некоторые люди неправильно поняли эту истину и считали, что *любой* вид сознания может исцелить негативные состояния ума. Одним из таких людей был Фриц Перлз, который популяризировал эту ошибочную идею с помощью своей знаменитой гештальт-терапии. Еще и сегодня существует множество духовных учителей, которые продолжают распространять эту ложную доктрину в интернете и книгах.

Однако правда заключается в том, что обычное сознание всегда *усиливает* то, на чем оно сосредоточено. Это значит, что, когда мы концентрируемся на негативных чувствах, таких как депрессия или тревога, они становятся сильнее, а не слабее. Все, на чем мы фокусируемся с помощью обычного сознания, становится сильнее. Вы можете легко проверить это на себе, сосредоточившись на негромких звуках, находясь в тихой комнате. Через несколько минут вы поймете, что даже гудение холодильника за закрытой дверью кухни кажется почти громким.

По этим причинам обычное сознание само по себе не обладает целительными свойствами, если не считать того, что осознание собственных негативных убеждений может быть терапевтически полезным. Однако этот терапевтический эффект не имеет ничего общего с переживанием спиритуальной радости, и только эта первооснова сознания может непосредственно и немедленно растворить болезненные состояния духа. Если наше чувство блаженства достаточно сильно, то негативные эмоции просто не смогут завладеть нашим разумом, и все наши болезненные ощущения рассеются, как ранний туман в лучах утреннего солнца. В пятой главе я более подробно объясню, как это делается.

## Сострадание и любовь

Сострадание сродни любви и побуждает нас с большим пониманием и терпением относиться к несчастьям и ошибкам других людей. Оно пробуждает в нас огромное желание помочь другим и найти способ избавить их от страданий. В буддизме любовь определяется как желание сделать других счастливыми, а сострадание – как желание избавить других от мучений. Таким образом, любовь и сострадание – это два разных оттенка одного и того же позитивного желания, спонтанно возникающего из спиритуальной радости. Вы просто не можете быть холодным и безжалостным, если испытываете сильное чувство внутренней радости.

Многие мои ученики говорили мне, что самым большим психологическим препятствием на пути к спиритуальной радости для них была постоянная самокритика. Самокритика – это форма агрессии, направленной на самого себя. Она может даже привести к ярко выраженным формам ненависти к себе и причинить много боли и страданий. Эта проблема очень распространена в нашем западном обществе, и особенно часто она затрагивает людей, которые хотят "работать над собой" с целью расти психологически и духовно. Чтобы преодолеть эту форму ненависти к себе, нам нужно научиться быть более терпимыми по отношению к себе, и спиритуальная радость поможет нам в этом.

### *Интуитивный интеллект*

Еще одна важная характеристика спиритуальной радости – постоянно возрастающая ясность, которую также можно назвать интуитивным знанием или даже ясновидением. В состоянии спиритуальной радости наши обычные мысли и чувства исчезают. Наш разум возвращается к своей естественной открытости и ясности, и мы постепенно учимся «видеть» все, что мы бы захотели увидеть.

Этот процесс можно сравнить с взволнованным в непогоду озером, которое постепенно успокаивается. Пока по поверхности воды бегут волны (то есть пока наш ум полон мыслей и негативных чувств), мы не можем заглянуть в глубину. Но как только волны успокоятся (то есть наши мысли и чувства исчезнут), то мы сможем увидеть дно. Точно так же, чем чаще мы практикуем спиритуальную радость, тем регулярнее у нас появляется доступ к глубокому источнику знаний. Лара, одна из моих учениц, описывает это следующим образом:

*С тех пор как я практикую спиритуальную радость, я чувствую эту ясность. Я также осознаю, что со мной происходит много ясновидческих вещей. Однажды, например, я работала с шестью новыми клиентами подряд – по профессии я психотерапевт. Я спонтанно говорила им вещи, но не была уверена, откуда они взялись. По крайней мере трое из них сказали потом: "Это было действительно удивительно".*

*Я также заметила, что странные «совпадения» происходят гораздо чаще. Например, в прошлом месяце я думала о человеке, которого не видела много лет, а на следующий день вдруг встретила его посреди улицы в Берлине. Такие вещи теперь случаются со мной гораздо чаще.*

Если мы сталкиваемся с проблемами или трудными ситуациями, практика спиритуальной радости поможет нам найти решения, отвечающие высшим интересам всех участников. Это происходит потому, что спиритуальная радость помогает нам выйти за рамки привычного эгоцентризма и понять, какой вариант подходит лучше для всех.

### ***Уверенность в себе***

Спиритуальная радость – это чудесное состояние души, потому что в ней мы можем найти все чувства, качества и достоинства, которые всегда искали, не прилагая особых усилий. Она наполнена бесконечным богатством и не оставляет желать ничего лучшего. Одними из таких желанных качеств являются мужество, бесстрашие и уверенность в себе.

Важно понять, что уверенность в себе, которая приходит от спиритуальной радости, не зависит от наших достижений, интеллекта или физической красоты. Это состояние безусловной радости и довольства, свободное от страхов, сомнений в себе и уязвимости, которые обычно являются частью нашего характера.

### ***Жизнерадостность, энергия и улучшение здоровья***

Спиритуальная радость – это не мечтательное, туманное или похожее на транс состояние ума. Напротив, она заставляет нас чувствовать себя полностью проснувшимися, живыми и внимательными. Спиритуальная радость также оказывает сильное положительное влияние на наше тело. Она дает нам больше энергии, улучшает самочувствие и даже может облегчить боль. В своей книге *The HeartMath Solution* Док Чайлд্রে и Говард Мартин доказали с помощью многочисленных научных экспериментов, что сильное чувство любви приводит к укреплению иммунной системы. Поэтому со временем спиритуальная радость поможет нашему организму эффективнее бороться с болезнями, а также позволит нам выглядеть на несколько лет моложе.

С точки зрения буддизма, эти позитивные изменения происходят потому, что энергия в нашем теле начинают двигаться по другим каналам, как только мы достигаем состояния спиритуальной радости. Буддизм утверждает, что через наше тело проходит 72 000 энергетических каналов. С каждой мыслью и каждым чувством энергия движется по телу по определенной схеме. Самый важный канал – центральный энергетический канал, который проходит от головы до гениталий по прямой линии через центр тела. При нашем обычном образе мыслей и чувств энергия *никогда* не достигает этого центрального канала, за исключением тех случаев, когда мы испытываем оргазм, чихаем или засыпаем. Но и тогда это всего лишь одно краткое мгновение. Однако в состоянии спиритуальной радости энергия собирается в центральном канале, и тогда мы ощущаем ее как высшую радость и блаженство.

Многие мои студенты и клиенты сумели снять боль и усталость с помощью этой практики. У меня также есть множество примеров, подтверждающих, что мои клиенты смогли успешно избавиться от сердечной аритмии, высокого кровяного давления и астмы. Однако не стоит думать, что спиритуальная радость – это некая панацея, и при появлении каких-либо необычных симптомов нужно обязательно проконсультироваться с врачом.

### ***Власть***

Несомненно, спиритуальная радость дает людям больше личной власти. Например, они обнаруживают, что могут гораздо эффективнее использовать свою силу воли, чтобы влиять на других людей, и в результате вся их жизнь протекает гораздо более гладко. Некоторые даже чувствуют, что способны развивать сверхъестественные способности, такие как духовное исцеление. Кроме того, многие понимают, что желаемые вещи часто проявляются, если в них сильно верить. Почему все это происходит?

Как я уже объясняла, спиритуальная радость – это переживание первоосновы вселенной, где все имеет свое происхождение. Эта первооснова подобна бесконечному пространству, не

имеющему ядра и границ, но полному возможностей. Чем чаще мы практикуем спиритуальную радость – а значит, чаще пребываем в первозданном основании вселенной, – тем больше мы можем вызывать *все, что* захотим, одной силой воли. Такие действия часто называют «магией» или "сверхъестественными способностями". В своей личной жизни я много раз использовала эти способности для проявления желаемых вещей и обстоятельств в моей жизни. Я добилась в этом огромного успеха и могу честно сказать, что все хорошее в моей жизни пришло ко мне благодаря духовной силе желания. Если вы заинтересованы познакомиться с этим методом поближе, вам стоит заглянуть в мою книгу *"Тибетские техники исполнения желаний"*. Если вы будете сочетать упражнения из этой книги со спиритуальной радостью, то добьетесь еще большего успеха.

Однако я хотела бы сразу же сделать небольшое предупреждение, потому что развитие таких способностей манифестирования не лишено риска. Закон кармы гласит, что нам вернется все, что мы посылаем в мир. Поэтому могущественный человек может породить гораздо больше негативной кармы и страданий, чем человек со слабым духом. Чтобы избежать таких болезненных последствий, очень важно *всегда* практиковать спиритуальную радость с искренним желанием использовать полученную власть исключительно на благо всех существ.

### ***Творчество***

Спиритуальная радость также имеет фантастический эффект на наше творчество. Иногда художники боятся, что их работы потеряют что-то особенное, если они будут "слишком счастливы". Но я не думаю, что это действительно так. Напротив, благодаря этой практике их работы, вдохновленные искренними духовными переживаниями, станут только выразительнее. Более того, спиритуальная радость поможет нам развить упорство, необходимое для того, чтобы довести нашу работу до наивысшего уровня. Нам не обязательно быть профессиональными художниками, чтобы пользоваться преимуществами повышенного творческого потенциала. Спиритуальная радость поможет нам найти творческие решения для наших повседневных проектов и проблем.

Лично я наслаждаюсь тем, как возрастает творческий потенциал, который спиритуальная радость вызывает во всех сферах моей жизни. Эта практика помогает мне находить бесчисленные удачные решения самых сложных задач и творчески самовыражаться. В конце каждой главы находится стихотворение, которое я «получила» в состоянии спиритуальной радости.

### **Восхитительно!**

Как счастливо и радостно порхают весной две щебечущие молодые птички,

Но ничто не приносит больше радости, чем дух, пребывающий в своем естественном состоянии.

Как сладко и нежно первое объятие двух людей, которые только что полюбили друг друга,

Но нет ничего драгоценнее, чем душа, искрящаяся любовью.

Как красива молодая женщина с идеальным телом и безупречной кожей,  
Но нет ничего прекраснее, чем ум без негативных эмоций.

Как спокойна и безмятежна вода в озере высоко в горах,

Но нет ничего более умиротворённого, чем дух, оставивший позади все свои страхи.

Как ярко и прекрасно светит солнце в чудесный летний день,  
Но ничто не сияет ярче, чем разум, осознавший свою истинную сущность.

Насколько впечатляющей и мощной является огромная гроза,  
Но нет ничего более могущественного, чем разум, осознающий весь свой потенциал.

Как верны и мудры советы духовных мастеров,  
Но ничто не приносит большего знания, чем дух, оставивший позади все заблуждения.

Как ободряюще и успокаивающе обнять любимого человека в конце дня,  
Но ничто не приносит большего блаженства, чем душа, нашедшая свой истинный дом.

## Глава вторая. Найдите доступ к спиритуальной радости

Почти двадцать пять лет назад кто-то прислал мне на день рождения открытку с известной цитатой Будды. Она гласила:

**"Пути к счастью не существует. Быть счастливым – это путь".**

Меня так очаровала эта открытка, что я поставила ее на специальное место в своей комнате и там она осталась на долгие годы. Я не очень понимала, что означает эта цитата, и тем более не знала, как применить ее на практике. Но что-то глубоко внутри меня чувствовало, что это высказывание очень важно. Через несколько лет открытка выглядела уже не очень красиво, потому что я пролила на нее воду, когда поливала цветы. Поэтому я увеличила ее в типографии, вставила в рамку и повесила над своей кроватью. Она висит там и по сей день. Время от времени я размышляла над этой цитатой и задавалась вопросом, как я могу сделать "быть счастливым" своим путем, ведь я так усердно работала с медитацией и психотерапевтическими техниками, чтобы достичь этого счастья.

Со временем я интерпретировала вторую часть цитаты, "Быть счастливым – это путь", в том смысле, что чувство радости указывает мне путь к духовной истине. Другими словами, чем счастливее я была, тем больше полагала, что иду в правильном спиритуальном направлении, а чем несчастнее была, тем больше думала, что иду в неправильном направлении. В то время я не понимала, что это потрясающее осознание, и наивно полагала, что большинство людей живут по тому же принципу. Но я обнаружила, что сильно ошибалась.

Я установила, что многие люди, заинтересованные в личном и духовном развитии, считают, что это развитие по-настоящему ценно только в том случае, если оно было достигнуто кропотливым и болезненным путем. Такие наставления, как "Наслаждайтесь жизнью в полной мере", "Постарайтесь исполнить все свои мечты" или даже "Всегда будьте счастливы", воспринимаются ими как духовно неправильные или абсолютно невозможные. На протяжении многих лет я общалась со всевозможными людьми, которые по-разному объясняли мне, что это неправильно – стремиться к счастью. Например, однажды я высказалась на одном из интернет-форумов, призывая людей наслаждаться медитацией, вместо того чтобы вкладывать в нее много сил. В результате я получила больше негативных комментариев, чем вообще когда-либо: все писали, что я предложила нечто крайне неправильное и что я духовно коррумпирована.

К сожалению, часто именно такие люди, как терапевты и западные учителя медитации, настроены наиболее скептически. Снова и снова я слышала вариации одних и тех же аргументов о том, как важно "оставаться с болью", почему нужно делать напряженные упражнения, даже если они "доставляют дискомфорт", и почему нужно "пережить старые травмы". Другие люди предупреждали меня, что "счастье – это всего лишь разновидность привязанности", и я даже слышала, как кто-то говорил, что "блаженство – это совершенно явный признак того, что человек *не* достиг просветления".

В своей книге *"Блаженство внутреннего огня"* популярный тибетский лама Еше описывает, как ему приходилось бороться с подобными негативными установками своих учеников. Он рассказал, что был озадачен тем фактом, что многие из его западных учеников чувствовали себя настолько никчемными, что не могли даже съесть кусочек шоколада без чувства вины. Поэтому он призвал своих читателей чувствовать себя как можно более радостными и счастливыми *в качестве средства* на их духовном пути.

Думаю, это очевидно, что высказывание Будды "Быть счастливым – это путь" не означает, что мы должны жить жизнью, полной эгоистических удовольствий. Оно означает, что мы можем верить в то, что спиритуальная радость является самой сутью нашей истинной и Божественной природы. "Быть счастливым – это путь" означает, что мы можем достичь просветле-

ния, просто пребывая в своей блаженной, Божественной природе, и что нет необходимости долгие годы терпеть болезненные методы самосовершенствования.

## **Поверьте, что спиритуальная радость – это наша Божественная природа**

Самое важное послание буддизма заключается в том, что каждое существо в своей глубинной сути является добрым, чистым и даже Божественным. Если мы позволим себе проникнуться этой истиной, она окажется удивительно освобождающей. С точки зрения буддизма, в нашей глубинной психике не существует вечного зла, такого как дьявол, первородный грех или неизгладимые антисоциальные побуждения. Напротив, все наши негативные качества рассматриваются как "завеса заблуждения", которая лишь прикрывает нашу Божественную природу, но никогда не может ее уничтожить.

Я часто говорю со своими клиентами и учениками медитации об их Божественной внутренней сущности и вижу, насколько их это освобождает. Я работала с людьми, которые в детстве пережили невыразимую жестокость и насилие. Все они, без исключения, смогли освободиться от страданий или, по крайней мере, значительно уменьшить их, научившись доверять своей внутренней чистоте и доброте своего сердца. К сожалению, именно мысль о том, что в глубине души мы «плохие» или "навсегда повреждены своими травмами", цементирует наши проблемы. Но как только мы действительно поймем, что наша глубинная сущность не может быть повреждена, испорчена или травмирована, это позволит нам вздохнуть с облегчением. Ведь теперь мы знаем, что бояться в конечном итоге нечего.

Точка зрения, что мы Божественны по своей природе, развеивает, кроме того, бессмысленность нашей нынешней материалистической культуры и науки, отвергающей все метафизическое. В этой культуре мы вынуждены выживать на скудной диете коротких удовольствий, которые может доставить потребление. Но когда мы осознаем, что наша истинная природа состоит из любви, радости и умиротворения, каждый момент нашей жизни станет очень вдохновляющим и осмысленным. Все банальности, скука и бессмысленность, характерные для материалистического мировоззрения, исчезнут, а на смену им придет глубокое чувство призвания и непрерывное блаженство. Это не просто теория, потому что я сама уже 17 лет ощущаю жизнь именно таким образом.

К счастью, многие люди могут довольно быстро принять концепцию своей внутренней доброты, даже если им пришлось пережить много страданий. В следующем упражнении вы можете выяснить, насколько вы уже верите в то, что ваша внутренняя сущность чиста и прекрасна.

***Поверьте, что в основе вашего существа лежит спиритуальная радость***

***Возьмите ручку и лист бумаги и напишите: "В глубине души я..."***

***Прочитайте это предложение вслух и закончите его спонтанно, не задумываясь.***

***Повторите это предложение вслух от второго лица: "(Ваше имя), в глубине души ты..." и закончите его первой мыслью, которая придет вам в голову после этого.***

***Повторите это предложение в третьем лице: "(Ваше имя) в глубине души ты..." и закончите предложение, как раньше.***

***Повторите это три раза, не позволяя своему разуму влиять на ответы.***

Если ответы показывают, что доверие к нашей Божественной природе еще не до конца развито, то это не повод для беспокойства. Вместо этого нам следует задуматься о возможности, что наша глубинная природа – это сама спиритуальная радость, и время от времени повто-

рять это упражнение. По всей вероятности, мы увидим, что наши ответы чудесным образом улучшаются. Позже в этой книге я расскажу, как каждый может получить доступ к спиритуальной радости и углубить свою веру в собственную Божественную природу.

## Пути к счастью не существует

Несмотря на осознание второй части цитаты "Быть счастливым – это путь", я все еще не понимала, что означает первая часть этого высказывания, то есть "Пути к счастью не существует". Честно говоря, я просто не могла в это поверить и тем более понять. Вместо этого я продолжала усердно выполнять множество психологических и духовных упражнений, которые, как я надеялась, однажды принесут мне вечное счастье. Я исполняла эти упражнения очень тщательно и досконально следовала указаниям своих учителей. Позже я позволила себе выполнять упражнения более творчески, постоянно пробуя новые и более сложные подходы. К сожалению, как только я ощущала некое блаженство, оно всегда заканчивалось внутренней борьбой, и я сразу снова теряла это блаженное чувство.

После многих взлетов и падений я глубоко задумалась над цитатой Будды. Я спрашивала себя, как может быть, что люди, ищущие духовности, применяют сотни и тысячи форм спиритуальных дисциплин, когда якобы "Пути к счастью не существует"? Как все эти различные духовные практики могут привести к состоянию, которое якобы не имеет причины? Разве это не странный парадокс?

Со временем я все меньше верила в то, что огромные усилия с помощью спиритуальных и психологических методов приведут меня к желанному состоянию духовного блаженства. Вместо этого я пришла к выводу, что ответ должен быть таким: "Выключи контроль и полностью расслабься". Отключиться от всего и полностью расслабиться – это не метод, сказала я себе, и начала надеяться, что это наконец-то сработает. К сожалению, вскоре я столкнулась с новой проблемой. Ее можно было лучше всего описать как "попытка не пытаться". Мне не нужно подробно объяснять, что и этот подход не сработал.

Затем наступило время, которое я уже описала в предисловии. Мысленно я спросила Гарчена Ринпоче, как мне следует медитировать, чтобы положить конец этому внутреннему конфликту. Я услышала голос, который ясно сказал: "Просто будь счастлива". Когда я попыталась применить этот совет на практике, то обнаружила, что это настолько легко, что сама с трудом в это поверила. Минута за минутой, час за часом и день за днем я вдруг обрела способность находиться в этом прекрасном экстатическом блаженстве. Через некоторое время мне стало казаться совершенно невозможным пребывать в депрессии или грусти.

Я по-прежнему иногда испытывала кратковременные раздражающие эмоции, такие как беспокойство и гнев (и по сей день), но обычно я могу просто «выскочить» из этих чувств и вернуться в состояние спиритуальной радости, когда захочу. Я также испытываю множество обычных, повседневных проблем, например, связанных с межличностными отношениями, здоровьем или работой. Но для меня эти негативные моменты – не более чем маленькие облака, которые иногда затемяют солнце в прекрасный летний день. Мое обычное настроение просто фантастическое, и даже когда я сталкиваюсь с проблемами, моим фоновым ощущением остается глубокое блаженство.

Должна признаться, что поначалу я была немного шокирована, когда открыла для себя спиритуальную радость. Меня смущало, что я могу быть глубоко счастлива независимо от того, что происходит в моей жизни. В конце концов, я психотерапевт и потратила много лет своей жизни и много денег на изучение сложных терапевтических техник, чтобы помочь своим пациентам (и себе) преодолеть всевозможные тяжелые проблемы. В течение многих лет я медитировала определенным образом по советам своих учителей, но эти медитации усиливали мою печаль, и я не видела способа прекратить свои страдания. После того как я так долго боролась с этими проблемами, я была потрясена, осознав, что все это время могла бы быть счастлива. Однако постепенно моя уверенность в новом, позитивном состоянии духа росла. Со временем

я поняла, что это чувство никогда меня не подводило и всегда было рядом. Моя благодарность Гарчену Ринпоче за то, что он познакомил меня со спиритуальной радостью, безмерна.

## Просто будь счастлив

Что такого особенного в этом совете "Просто будь счастлив"? Как он разрешает парадокс, указывая нам путь к счастью, в то время как он сам утверждает, что "пути к счастью не существует"? Ответ можно найти в двух маленьких словах "просто будь". Нет ни пути, ни методов, ни особых усилий, которые помогли бы нам стать "просто счастливыми". Все гораздо проще: "Просто будь счастлив!". Но как это возможно?

Ответ на этот вопрос заключается в том, что спиритуальная радость настолько очевидна, настолько находится прямо у нас под носом, что большинство из нас склонны ее не замечать. И все же это факт, что все мы иногда бываем "просто счастливы", без какой-либо определенной причины или метода, который мы применяем.

**Если мы будем отчетливо осознавать случайные моменты спиритуальной радости, то поймем, что они являются вратами к нашей Божественной природе.**

После этого мы можем научиться непринужденно концентрироваться на этих моментах и оставаться в данном состоянии дольше, пока эти прекрасные чувства не начнут сопровождать нас повсюду. Как только мы поймем, что все действительно так просто, нам нужно будет привыкнуть к спиритуальной радости, и она станет тем, чем всегда была для нас, а именно нашим естественным состоянием.

Вы можете задаться вопросом, почему люди используют так много различных духовных и психологических методов, если они кажутся бессмысленными или даже контрпродуктивными? Ответ заключается в том, что все эти техники могут помочь нам до некоторой степени облегчить очень глубокие страдания или даже превратить их в эпизодические моменты счастья. Но для превращения нашей повседневной неудовлетворенности в спиритуальную радость эти практики не подходят.

Пока мы что-то «делаем» или "работаем над собой", чтобы стать счастливыми, результаты никогда не будут безусловными. И пока счастье от чего-то зависит, то есть имеет определенные условия, оно неполноценно. Оно всегда будет связано с некоторым нервным напряжением, ведь мы знаем, что можем потерять его, как только ослабим усилия.

Однако это не означает, что мы должны немедленно прекратить все наши психологические и расширяющие сознание практики. Оба способа пытаться достичь счастья и просветления – как усилие, так и "просто быть" – важны, и было бы неразумно отказаться от одного из них. Например, если кто-то страдает алкоголизмом или тяжелой депрессией, вы не можете с легкостью посоветовать ему "перестать беспокоиться и просто быть счастливым". Вместо этого человеку следует найти группу поддержки или хорошего психотерапевта, который поможет ему бросить пить или справиться с гневом, вызывающим большинство форм депрессии. Точно так же люди, поступающие эгоистично, не смогут извлечь много пользы из концепции спиритуальной радости. Таким людям придется пройти долгий путь понимания и внедрения этических ценностей, а также научиться самоконтролю. Существует множество психологических и духовных методов, которые могут оказаться полезными в этом процессе.

Хорошая новость заключается в том, что большинство людей, которые в целом стремятся поступать морально правильно и не страдают психическими расстройствами, смогут "просто быть счастливыми". Это справедливо даже для тех, кто несет в себе множество психологических и практических проблем. Поначалу их опыт спиритуальной радости может быть непродолжительным, но он будет быстро расти, если у них хватит терпения и самоотдачи часто заниматься этой практикой. После одного года еженедельного посещения моей группы медитации Джейкоб сказал мне:

*Я очень удивлен, что я счастлив. С самого детства у меня всегда были серьезные психологические проблемы. У меня очень мало денег, моя карьера складывается не так, как мне хотелось бы, и у меня нет девушки.*

*Я не ожидал, что человек в моем положении будет настолько реализован. Я всегда думал, что для счастья мне необходима подруга. Но на самом деле я вполне реализован и без нее. Мне нравится моя работа, я научился больше любить себя и теперь у меня есть много внутренних источников помощи благодаря медитации и спиритуальной радости.*

## Обретение доступа к спиритуальной радости

После всех предварительных объяснений настало время приступить к практике и почувствовать первый вкус спиритуальной радости. Для следующих двух упражнений вам следует устроиться поудобнее и помнить, что это не "настоящие упражнения". Я называю их так только потому, что было бы еще утомительнее называть их «не-упражнениями». Здесь вы не научитесь никаким техникам и не воспользуетесь никакими методами – я просто пытаюсь указать вам на то, что было с вами всегда.

### *Обретение доступа к спиритуальной радости*

*Устройтесь поудобнее и расслабьтесь как можно лучше.*

*Мысленно пройдите по своему телу и разуму, и вы почувствуете всевозможные мысли, эмоции и физические ощущения. Ваши мысли могут быть позитивными или негативными, эмоции – хорошими или плохими, а тело – полным энергии или ноющим от боли.*

*Где-то среди своих ощущений вы также почувствуете радость и благополучие. Это чувство может быть очень слабым или чисто физическим, и это нормально.*

*Оставайтесь с этим позитивным ощущением в своем сознании и концентрируйтесь на нем, потихоньку отпуская все остальные мысли и чувства. Не пытайтесь усилить или улучшить ощущение благополучия, просто полностью сконцентрируйтесь на этом чувстве.*

*Вы заметите, что чем больше внимания вы сможете уделять ему, тем сильнее будет становиться ваше ощущение благополучия, пока вы не почувствуете себя по-настоящему счастливым. Вы почувствуете умиротворение, радость или любовь.*

*Расслабьтесь*

## **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.