

КОРТЛАНД ДАЛ

ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО БУДДИЗМУ

для практикующих
медитацию



РАЗВИТИЕ ОСОЗНАВАНИЯ,
СОСТРАДАНИЯ И МУДРОСТИ

Предисловие
Йонге Мингьюра Ринпоче

Кортланд Дал
Путеводитель по буддизму для
практикующих медитацию.
Развитие осознания,
сострадания и мудрости
Серия «Самадхи (Ганга – Ориенталия)»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74185676

*Путеводитель по буддизму для практикующих медитацию : Развитие осознания, сострадания и мудрости:
ISBN 978-5-907936-40-9*

Аннотация

Это практическое руководство познакомит вас с ключевыми принципами и практиками медитации буддийской традиции. Ваше путешествие начнётся с учения о Четырёх благородных истинах, которое поможет вам понять причины страданий и получить доступ к внутреннему покою и глубоким прозрениям. Затем вы познакомитесь с учениями о страдании, природе будды и глубоком принципе пустотности, а кульминацией пути станет беседа о ваджраяне – особых практиках медитации, использующих для пробуждения все человеческие переживания, включая сон и сильные эмоции.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Отзывы о книге	6
Предисловие	8
Вступление	12
Век тревожности	14
Глава 1	19
Путь отречения	26
Традиция прямого переживания	34
Срединный путь: от самоулучшения к самопознанию	37
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Кортланд Дал Путеводитель по буддизму для практикующих медитацию Развитие осознания, сострадания и мудрости

*Эта книга посвящается Будде и бесчисленным
пробуждённым учителям, следовавшим по его
стопам.*

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Cortland Dahl, 2024

© О. Турухина. Перевод, 2025

© ООО ИД «Ганга». Издание на русском языке, оформление, 2026

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

Кортланд Дал мягко проводит нас через все этапы буддийского путешествия: от краеугольного камня Четырёх благородных истин и альтруистического устремления до просветления ради блага всех живых существ и до глубинного воззрения абсолютной истины. Он знакомит читателей с буддийскими учениями в ясной и доступной манере, которая понравится всем читателям.

Матье Рикар, автор книг «Просветлённый бродяга», «Записки странствующего монаха» и «Квант и лотос»

«Путеводитель по буддизму для практикующих медитацию» – это редкое сочетание впечатляющей ясности и сердечной теплоты, словно приглашающее нас пройти по дороге к свободе. Кем бы вы ни были – новичком в медитации или более опытным практикующим, эта книга обогатит ваше понимание и вдохновит вас взять эти истины в свою жизнь.

Шэрон Зальцберг, автор книг «Любящая доброта» и «Реальная жизнь»

«Путеводитель по буддизму для практикующих медитацию» – настоящая драгоценность. Это очень доступная, земная и практичная книга. Она должна быть спутником любого, кого интересует буддийский путь. Она наполнена личны-

ми историями, вкраплениями простых и лёгких в применении практик и развёрнутыми описаниями буддийского пути. Я настоятельно рекомендую её всем, кто интересуется медитацией, да и вообще всем, кто стремится к благополучию.

Ричард Дэвидсон, автор бестселлера New York Times «Эмоциональная жизнь мозга» и соавтор книги «Изменённые черты характера»

Это замечательная и крайне полезная книга. Кортланд Дал мастерски описывает суть трёх основных буддийских традиций, предлагает читателям доступные практики и оживляет текст собственной неподдельной мудростью.

Жадсон Брюер, врач, доктор наук, автор бестселлеров New York Times «Размотай свои нервы» и «Зависимый мозг»

Предисловие

Представьте, что вы растёте в далёкой и прекрасной гималайской деревне. Неподалёку – ледниковый поток и озеро, а вокруг крошечных домиков – дикие цветы, лужайки и сады, по которым свободно гуляют коровы, яки и собаки. Таким было моё детство, которое я провёл в окружении любящих родственников и друзей. Большинство людей, скорее всего, решат, что это идеальное место для ребёнка, но у меня хмурые тучи и штормы, проносившиеся над долиной, вызывали тревогу и панические атаки. Значительную часть своего детства я жил в страхе. Я родился в семье мастеров медитации, и мне нравилась идея медитации, но я был немного ленив. Некоторое время я пытался бороться в одиночку, но потом набрался смелости, чтобы попросить маму получить у отца, великого мастера медитации, разрешение начать моё формальное обучение у него. Он согласился и за следующие три года через непосредственный опыт научил меня многим техникам медитации. Я узнал о таких принципах и идеях буддизма, как пустотность, взаимозависимость и природа будды, которая есть у всех существ. Хотя всё это было полезно, мне было не до конца ясно, как эти учения связаны друг с другом и как я могу применять их.

Когда мне исполнилось одиннадцать лет, я отправился в монастырь Шераб Линг, резиденцию Тай Ситу Ринпоче

в Северной Индии. Именно там Селдже Ринпоче и другие учителя познакомили меня с тремя янами, или колесницами. Это три различных подхода к буддийской практике, дающих практические методы исследования и трансформации нашего внутреннего мира, включающего наши мысли, эмоции и даже само сознание. В итоге эта система, связавшая всё воедино, позволила мне подружиться с моими мыслями и эмоциями, особенно с тревогой и паникой. Когда я смог увидеть, как именно три яны взаимодействуют друг с другом, я начал понимать, как много они могут сделать для свободы и счастья, к которым, по моему убеждению, стремится каждый из нас.

В Тибете система трёх ян используется более тысячи лет как своего рода дорожная карта, позволяющая пройти путь к пробуждению. Три яны способны помочь нам преодолеть многочисленные трудности, с которыми мы сталкиваемся, и даже изменить наше видение мира. Мне и бесчисленному множеству других людей яны предоставили пошаговый процесс мягкого растворения привычных паттернов, затуманивающих распознавание нашей изначальной природы. Когда мы разрываем оковы этих паттернов неудовлетворённости и страданий, наш опыт преобразуется. Соединение трёх ян представляет собой путь к истинному и уверенному знанию нашей изначальной благой природы.

В этой книге Кортланд Дал приводит ясное описание трёх ян и раскрывает их ценность. Соединяя истории о Сиддхарт-

хе Гаутаме (Будде нашего времени) с личным опытом, Кортланд с лёгкостью исследует важнейшие учения буддийской философии. Он также делает обзор уникальных тибетских учений и техник медитации, развивавшихся на протяжении веков, и подчёркивает, что в их сердце лежат осознание, сострадание и мудрость.

Эта книга – практическое руководство, начинающееся с исследования Четырёх благородных истин, которое помогает осознать человеческое страдание, его причины и способы его облегчения. Кортланд делает ясный и глубокий обзор трёх ян, используя реальные примеры, а также показывает, как мы можем применять эти учения в своей жизни. Это путешествие, в котором мы исследуем себя и видим человеческие паттерны постоянного цепляния и неудовлетворённости, зависимость от непрерывной деятельности и склонность к попыткам заглянуть в будущее, вместо того чтобы наслаждаться богатством настоящего момента. Кортланд тепло и с юмором напоминает нам, что ум, глядящий наружу, потерян и сбит с толку, и лишь направив его внутрь, мы можем действительно обрести покой и удовлетворённость.

Кортланд много лет посвятил изучению этого материала и его практическому освоению. Он учёный и переводчик с тибетского языка. Кроме того, он обладает глубоким знанием линии передачи тибетского буддизма, основанной на непосредственном опыте. Он почти десять лет прожил в Индии и Непале, практикуя в ретритах и изучая тибетскую тради-

цию медитации.

Эта книга станет полезным руководством по буддийским учениям как для новичков, так и для опытных практикующих медитацию, особенно в контексте тибетского буддизма.

Йонге Мингьюр Ринпоче

Вступление

Новый способ жить

*Всё, что вы когда-либо искали, – уже прямо
здесь, в настоящем мгновении осознания.*
Йонге Мингьюр Ринпоче

Давным-давно в ветхой лесной избушке жил старик. У него ничего не было, и он едва сводил концы с концами, даже не догадываясь, что под его домом зарыто сокровище.

Он каждый день оставлял своё сокровище и отправлялся на поиски пропитания. Он пробовал охотиться и заниматься собирательством. Он устраивался на временные работы. Если он не мог ничего раздобыть, то просил подаяния у соседей. Часто он ложился спать голодным.

Однажды у его дверей появилась таинственная женщина, сообщившая, что он невероятно богат. «Прямо под тем местом, на котором ты стоишь, зарыто сокровище – золото и алмазы. Ты сказочно богат! Разве не видишь? Тебе нужно лишь выкопать сокровище, и оно станет твоим».

Старик настолько привык видеть себя бедным и нуждающимся, что просто не мог поверить хорошим новостям. Богатство было настолько далеко от его реальности, что он, не раздумывая, отмахнулся от слов женщины. Возможно, она пыталась над ним подшутить. Возможно, она его с кем-то

перепутала. Он даже не стал проверять, есть ли там сокровище. Через несколько лет он умер в нищете, даже не подозревая, каким богатством владел.

Навязчивое ощущение внутренней нищеты заставляет нас искать счастья и удовлетворённости в миллионе разных мест. Мы ведём постоянный поиск в надежде обнаружить то, что позволит нам почувствовать себя как дома в этом мире, освободиться от трудностей и расслабиться.

Однако кажется, что этого никогда не происходит, и мы продолжаем искать.

Век тревожности

Мы все скучаем по своему дому. Хотя наш истинный дом внутри, мы не осознаём этого и ищем счастья вовне.

Селдже Ринпоче

Не случайно многим из нас кажется, будто мы участвуем в забеге, который никогда не заканчивается. В этот век тревожности с момента пробуждения и до момента отхода ко сну на нас непрерывно обрушивается шквал информации. Наши устройства стали продолжением нас самих – настолько, что мы почти никогда их не выключаем. В результате мы сами тоже перестали отключаться.

Тяга к деятельности или потреблению очередной порции информации никогда не ослабевает, и мы даже не успеваем заметить, как деятельность становится навязчивой. Мы можем испытывать стресс, перегрузку и просто не иметь возможности ненадолго остановиться, чтобы передохнуть, но всё равно не хотим останавливаться. Самое близкое подобие настоящего отдыха, которое нам доступно, – это погружение в новые отвлечения.

Буддизм предлагает нам другой способ жить.

Ключевое положение буддизма заключается в том, что глубоко внутри каждого из нас есть источник покоя и удовлетворённости. Проблема в том, что мы не видим того, чем

обладаем. Нам нужен кто-то, кто указал бы на это и показал путь, подобно тому как таинственная женщина указала старику на его несказанные богатства; но после этого мы должны сами поднять своё сокровище на поверхность и увидеть его.

Хотя буддизм является одной из главных мировых религий, он не фокусируется на системах верований и высших силах. Буддизм – это путь практической тренировки, позволяющей раскрыть потенциал человеческого ума. Это дорожная карта самоисследования и самопознания, помогающая нам стать лучшими версиями самих себя.

Эта книга задумана как практическое руководство по буддийскому пути. Она для тех, кого интересуют скорее непосредственный опыт и практические прозрения, чем уроки истории и абстрактная философия. Это та книга, которую я сам искал, когда только начинал медитировать. На этих страницах вы найдёте множество идей, однако основополагающие постулаты буддизма представлены в простой и прямой манере, чтобы показать нам, как эти учения можно применять в условиях нашей интенсивной и наполненной стрессом повседневной жизни.

Как вы, возможно, догадываетесь, в буддизме много школ и линий преемственности, и каждая из них предлагает своё уникальное описание буддийского пути. Дзен известен тем, что он простой и сфокусированный, подобно лучу лазера. Традиции тхеравады, распространённые на Шри-Ланке и

в Юго-Восточной Азии, славятся тонким пониманием ума и пошаговыми методами, ведущими к прозрению. Подход, который я использую здесь, в основном опирается на традицию тибетского буддизма. Тибетские учения главным образом известны своим акцентом на сострадании, а также мощными техниками медитации, развивавшимися на протяжении веков. Однако, возможно, в первую очередь тибетский подход является искусством бытия. Он предлагает простой путь к спокойствию и уравниловке ума.

Наше исследование начнётся с ключевого учения буддийской традиции – Четырёх благородных истин. Эта простая система является фундаментом всего буддийского пути. В ней говорится о том, как и почему мы страдаем, а также о том, как мы можем научиться благоденствию и процветанию посредством медитативной тренировки ума. Затем мы копнём поглубже и узнаем о буддийском пути к пробуждению. В центре карты нашего путешествия – три уникальных подхода к обретению глубокого понимания работы человеческого ума. Эти три подхода известны как три *яны* – три колесницы, помогающие нам преодолеть путь от текущего состояния беспокойности и отвлечений к переживанию глубокого прозрения и пробуждения. Мы узнаем об уникальных взглядах всех ян, а также о том, как каждая из колесниц подходит к медитации и применению буддийских принципов в повседневной жизни.

На протяжении всей книги мы будем исследовать широ-

кий диапазон учений и практик, встречающихся в буддийской традиции. Все они призваны пролить свет на наши переживания, помогая нам лучше ориентироваться в сложностях этого мира, наполненного хаосом. Однако смысл здесь не в сборе информации. Все эти идеи следует рассматривать как катализаторы для обретения собственного, живого и неопосредованного, опыта. Буддизм не сводится к вере. Врата к трансформации – это непосредственное переживание.

Я как ваш спутник хотел бы посоветовать вам взять с собой в путешествие несколько вещей. Первое – это любопытство. Вы увидите, что именно изначальное любопытство Будды сделало возможным появление всего буддийского пути. Открывая нас для новых идей и точек зрения, любопытство служит ключом к росту и самопознанию.

Вторая полезная вещь – это терпение как способность доверять процессу и оставаться открытыми для изменений. Когда я только начинал медитировать, мною полностью владели стресс и тревога. Однако, несмотря на моё стремление к новому способу жизни, мне было непросто отпустить свои старые, дисфункциональные убеждения. Все эти многочисленные убеждения, включая убеждение о том, что моя ценность как человека опирается на мои действия и достижения, пустили свои корни внутри меня. Эти бессознательные убеждения заставляли меня бежать к недостижимой финишной линии. Я думал, что мне станет проще отпустить мен-

тальные привычки, когда я осознаю их, но какая-то часть меня не хотела отпускать то, что стало таким привычным. Отпускание кажется привлекательным в теории, но когда оно действительно происходит, то может напоминать утрату части самих себя. Именно поэтому, чтобы пройти путь до конца, зачастую требуется терпение. Путь редко бывает предсказуемым.

Последнее, что я попрошу вас взять в дорогу, – это сострадание к самим себе. Быть человеком нелегко, и в наши дни мир не слишком стремится осыпать нас благополучием и счастьем. Духовный путь ведёт к трансформации и стоит того, чтобы по нему пройти, однако, чтобы начать это путешествие, требуется огромная смелость. Нам необходимо найти баланс между настойчивостью и состраданием к себе – чтобы сделать шаг в неизвестное, нам нужно и то и другое. Однако без этого шага мы просто не сдвинемся с места.

Основная идея буддизма состоит в том, что пробуждение возможно для каждого из нас. То, что Будда открыл для себя и чему учил других, получило название «буддизм». Это живая традиция личного переживания, которая продолжается, когда вы читаете эту книгу и усваиваете эти учения. На самом деле эта традиция существует именно в нас и в других людях, которые живут ею и практикуют её.

Итак, начнём.

Глава 1

Человеческая традиция

Эта Дхарма, подобная нектару, которую я открыл,

Глубока, спокойна, проста, светоносна и необусловленна.

Однако если я стану учить ей других, то они не поймут,

Поэтому я буду хранить молчание и останусь здесь, в лесу.

Будда

Буддизма вполне могло и не быть. Пробудившись под деревом бодхи в Древней Индии, Будда сперва подумал: «Я просто оставляю эти прозрения себе и проведу остаток своих дней в медитации и молчании». Он открыл нечто глубоко отличающееся от господствующих воззрений того времени. На своём пути он встречал многих искателей духовности, в том числе таких же хардкорных практикующих медитацию, как и он сам, однако все они придерживались рамок совершенно иной парадигмы. Они прилагали усилия, старались и выжимали из себя все соки в поисках пограничных переживаний и изменённых состояний ума. Однако открытие Будды было довольно простым.

В конце концов Будда передумал и решил поделиться сво-

им постижением. Как гласит легенда, боги Древней Индии спустились с небес и умоляли его учить. Их мольбы тронули Пробуждённого, и вскоре он «совершил поворот колеса Дхармы» – начал делиться путём к пробуждению со всеми, кто выражал искренний интерес к исследованию и трансформации своего ума.

С тех пор, как Будда сел медитировать под деревом бодхи, прошло более 2 500 лет, и за это время по пути самопознания, которым он поделился с миром, прошло огромное множество людей. Я причисляю себя к последователям Будды, и сама мысль о том, что буддизма могло бы и не быть, кажется мне удивительной. Тридцать лет назад, когда я учился в колледже, испытывая стресс и большие трудности из-за своей социальной тревожности, я мог бы и не познакомиться с путём медитации. Я мог бы вообще не услышать о природе будды и о том, что тренировка ума даёт мне возможность жить с большими осознанием, состраданием и мудростью. Размышляя о том, как эти учения преобразили мою жизнь и жизни огромного числа других людей, я ощущаю благодарность Будде за то, что когда-то давно он принял решение учить.

Господствовавшая в то время парадигма, чуть не остановившая Будду от того, чтобы поделиться открытиями, сделанными под деревом бодхи, не так уж отличается от взглядов, которые мы постоянно встречаем в современном мире. Хотя история Будды началась 2 500 лет назад, его подтолкну-

ли искать пробуждения те же чувства и сложности, которые знакомы всем людям прошлого и настоящего. К поиску изменений Будду подтолкнули страдания, которые в нашей современной жизни часто представлены стрессом и неопределённостью. История Будды может казаться крайностью, однако, если не заикливаться на деталях, это общечеловеческий опыт.

Будда не всегда был «Буддой». Согласно буддийской традиции, он родился Сиддхартхой Гаутамой и провёл ранние годы своей жизни во дворце в одной из прекрасных долин Древней Индии. Его отец был царём, который возлагал на сына огромные надежды. Он наполнил жизнь Сиддхартхи привилегиями и осыпал его всем, чего только можно пожелать, готовя его к роли правителя. Отец Сиддхартхи исполнял каждую его прихоть, ограждал его от малейших неудобств и занимался тем, что мы сейчас назвали бы крайней формой «вертолётного родительства». У юного Сиддхартхи был помощник, державший над его головой зонт, чтобы защищать его от зноя и дождя. Сиддхартха был могущественным, богатым и знаменитым с момента своего рождения и вырос внутри «пузыря», едва ли знакомого большинству из нас.

Однако на то, что защитные инстинкты отца Сиддхартхи приняли такую крайнюю форму, были свои причины. Согласно легенде, прославленный мудрец той эпохи предсказал, что, когда Сиддхартха вырастет, он станет либо вели-

ким религиозным лидером, либо великим правителем. Поскольку отец Сиддхартхи происходил из правящего класса индийского общества, он хотел, чтобы юный Сиддхартха последовал по его стопам. Он был одержим желанием увидеть своего сына в роли лидера. В общем, отец старался склонить Сиддхартху в этом направлении. Он не только оберегал его и осыпал материальными благами – он предоставил ему лучшее образование, которое было доступно на тот момент. Отец планировал защитить Сиддхартху от всех горечей и бед человеческой жизни в надежде отвлечь его от религиозной жизни и склонить на путь политики и власти.

По мере взросления Сиддхартхи стало очевидно, что он очень одарён. Он был умён. Он был прекрасным спортсменом. В итоге он женился на любимой женщине, и у них родился ребёнок. Сиддхартха был богатым и могущественным, у него была прекрасная семья и всё, что только можно пожелать. У него были все вещи, которые, как убеждает нас этот мир, необходимы для счастья.

Хотя Сиддхартха был окружён богатством, властью и удовольствиями, он ощущал внутреннюю пустоту. С материальной точки зрения у него было всё, однако его внутренняя жизнь не имела развития. Чего бы он ни достигал, как бы его ни восхваляли и какими бы удовольствиями он ни наслаждался, всё это лишь усиливало навязчивое ощущение неудовлетворённости, следовавшее за ним, подобно тени. Со временем его неудовлетворённость становилась всё сильнее.

«Всё хорошее», что есть в жизни, приносило ему временное удовольствие, но не делало по-настоящему счастливым. Он всё делал правильно, но почему-то этого всегда оказывалось недостаточно.

Сиддхартха действовал в рамках той же парадигмы, которой мы придерживаемся сегодня, тысячи лет спустя. Эта парадигма убеждает нас, что ключ к полноценной жизни – это постоянно получать «больше»: больше денег, больше удовольствий, больше вещей. Мы стремимся улучшить своё тело, отношения, работу и достаток. С детства мы получаем тонкие послания о том, что нас недостаточно и что единственный путь к счастью и удовлетворённости – это заполучить всё то, в необходимости чего нас убеждает общество.

Хотя многие из нас не живут в «пузырях» огромного богатства, мы живём в «пузырях», которые создаём сами, пытаясь защититься от неудобств и страданий. Мы изо всех сил стараемся сделать свой мир комфортным и предсказуемым. Мы пытаемся уберечь себя и своих близких от боли и трудностей.

Внутреннее переживание молодого Сиддхартхи указывает на базовую истину человеческого существования: никакой успех, богатство и власть не защитят нас от страданий человеческой жизни.

Все мы испытываем неопределённость и страх. Все мы катаемся на американских горках мыслей и эмоций. У всех нас бывают моменты раздражения, боли, зависти и гнева. Все мы

иногда ведём себя импульсивно, а иногда — полностью закрываемся от мира. Как бы мы ни старались, мы просто не можем избежать боли, страданий и потерь.

Однажды помощник Сиддхартхи отвёл его на прогулку за пределы дворцовых стен в прилегавший к ним город. К тому моменту Сиддхартха уже осознал внутренние испытания, горести и страдания, с которыми мы сталкиваемся. Однако во время той прогулки он увидел страдания на совершенно новом уровне. Он увидел старение и нищету, увидел больных и умирающих людей. Он также впервые увидел аскета — того, кто отбросил погоню за богатством и удовольствиями ради духовного пути.

В этот судьбоносный момент план отца, ублажавшего и защищавшего его, неожиданно дал противоположный результат.

Когда Сиддхартха вернулся во дворец, он не мог забыть те сильнейшие страдания, свидетелем которых стал, и это заставило его задуматься о собственной жизни. Он заметил, что, хотя ему были доступны все наслаждения, которых только можно пожелать, он никогда не испытывал устойчивой удовлетворённости. Наоборот: он ощущал хроническое, навязчивое чувство дискомфорта. Ему постоянно казалось, будто что-то слегка не так, — словно он ждал, что его переживания должны стать ещё немного лучше.

Сиддхартха начал задаваться фундаментальными вопросами о человеческом существовании: что нужно, чтобы чув-

ствовать себя в этом мире уютно? Как можно разорвать бесконечный цикл страданий и раздражения, танец удовольствия и боли? Он смотрел вокруг и видел, что этим циклом неудовлетворённости захвачены все, включая его жену, отца и всех, кого он знал. Это осознание постоянного недовольства заставило его по-новому посмотреть на ту жизнь, которая была ему дана, и отправиться в совершенно иное путешествие.

В возрасте двадцати девяти лет он убедил своего помощника увести его из дворца – прочь от всего, что он знал. Сидхартха оставил всё.

Путь отречения

*Все существа хотят быть счастливыми, но
мало кто знает, как.*

Шэрон Зальцберг

Он вышел за ворота своего дворца без какого-либо плана. В Древней Индии происходили огромные социальные перемены, появлялись новые философии, новые духовные учения и практики, и многочисленные аскеты, практиковавшие медитацию, искали новый способ существования. Сиддхартху вели вперёд его вопросы и любопытство – мы можем представить себе то ощущение открывавшихся возможностей, которое подталкивало его к новой жизни.

Начав свои странствия, он снова столкнулся с универсальными фактами страдания: мы стареем, мы болеем, мы переживаем невообразимые утраты и в конце концов умираем. Куда бы он ни взглянул, он видел эту истину повсюду. Кроме того, он осознал, что все переживают тонкие страдания, которые он испытывал во дворце. Можно сказать, что все люди идут по жизни с лёгкой лихорадкой неудовлетворённости. Некоторые люди страдают очень сильно, а некоторые – относительно удовлетворены, но никто в этом мире не выглядит полностью довольным.

Поскольку наша повседневная жизнь наполнена стрессом и требует от нас больших затрат энергии и времени, многие

стремятся к переживанию ощущения лёгкости. Возможно, у вас получится вспомнить момент, когда вы вернулись домой из долгого и сложного путешествия? Вероятно, вы испытали облегчение – чувство, что наконец-то можете отпустить всё и расслабиться. Возможно, вы почувствовали, что снова можете быть собой и что вам не нужно никуда идти и ничего добиваться.

Сиддхартха отчаянно желал почувствовать себя как дома в своей жизни, однако видел повсюду лишь страдания. Все чего-то искали или изо всех сил пытались удержать то, что у них было. Никто не казался по-настоящему свободным.

Сиддхартха посмотрел в лицо условиям человеческого существования. Отношения приносят в нашу жизнь радость и смысл и одновременно – страдания и утраты. Наша работа и наши устремления могут быть источниками стресса и трудностей, даже если нам повезло и мы любим свою работу. Наличие тела даёт нам возможность действовать, но рано или поздно все мы переживаем страдание старения и болезни.

Эти фундаментальные факты существования становились для Сиддхартхи всё более реальными после ухода из дворца, и его исследование также начало углубляться. Ядром его поиска стал важнейший вопрос всей буддийской традиции: почему мы страдаем? И есть ли выход? Эти вопросы вели его вперёд по духовному пути. Он хотел развязать узлы страданий и прийти к более устойчивому счастью и процветанию.

Посмотрите на собственную жизнь. Можете ли вы найти

примеры того, как невероятно сложно бывает отвернуться от чего-то привычного, если точно не знаешь, куда идёшь, ведь это требует огромной смелости? Возможно, вы чувствуете, что застряли в работе, в отношениях или старых привычках, которые больше не приносят вам пользы. Возможно, ежедневная рутина бесконечных списков дел вызывает у вас ощущение безнадежности или жажду чего-то более осмысленного. Возможно, вы чувствуете, что переполнены стрессом, тревогой, гневом и грустью. Возможно, вы просто ничего не чувствуете.

Многие из нас, подобно Сиддхартхе, только что ступившему за порог своего дворца, чувствуют готовность сделать шаг в неизвестность, но понятия не имеют, как быть дальше. По этой причине важной частью истории Сиддхартхи является отречение – ему пришлось отвернуться от того, к чему он привык, чтобы в его жизни появилось место для чего-то нового. В действительности отречение является не только актом отпускания, но и поворотом к чему-то новому. Отречение может казаться чем-то мрачным и пессимистичным, но трансформация, о которой мы здесь говорим, радикально позитивна. У нас могут быть собственные версии поворота к новым возможностям, который осуществил Сиддхартха, выйдя за ворота дворца.

Эти шаги в неизвестность являются важнейшей частью буддизма. Вы можете столкнуться с важным жизненным выбором или просто размышлять над тем, как провести следу-

ющий час, но каждый такой момент даёт нам возможность сделать шаг за порог. Как вы проведёте этот день своей жизни? Последуете ли вы по привычному пути, даже если знаете, куда он ведёт? Будете ли вы исследовать что-то новое? Отречение предлагает нам глубже заглянуть внутрь себя, попробовать что-то новое и посмотреть, что получится.

Отход от своих привычек и паттернов требует невероятной смелости. Чтобы увидеть проявление идеи отречения в собственном опыте, вспомните поворотный момент, когда вы сделали смелый шаг, оставив привычную жизнь, и были готовы попробовать что-то новое и незнакомое. Возможно, для вас этот момент заключался в том, что вы взяли в руки книгу, вместо того чтобы залипнуть в любимый сериал или прибегнуть к поиску других удовольствий. Решая создать новую привычку медитировать каждое утро, вместо того чтобы листать новостную ленту, вы вступаете на путь отречения.

Один из таких моментов случился со мной в юности, когда я пытался понять, кем я являюсь в этом мире. Это не имело никакого отношения к буддизму и было связано с чтением знаменитой книги Виктора Гюго «Отверженные». В ней есть сцена, где герой Жан Вальжан выходит из тюрьмы и ему некуда идти. У него нет дома, ему нечего есть, но по счастливой случайности его берёт к себе добрый священник. Жан Вальжан – изначально хороший парень, но история поворачивается так, что он обкрадывает священника. Это шокиру-

ющий момент.

Жан Вальжан хватается награбленное и скрывается в ночи, но его довольно быстро ловит местный полицейский. Жан в отчаянии. Он утверждает, что священник сам отдал ему украденные вещи. Конечно, офицер не верит этому и тащит его обратно в дом священника. Здесь происходит тот самый эпизод, который меня так тронул: священник говорит офицеру, что действительно отдал Жану украденное. Более того: вдобавок он отдаёт Жану два очень дорогих серебряных подсвечника. «Вот, мой друг, – говорит священник, – ты за-был подсвечники».

Этот эпизод глубоко вдохновил меня. Оглядываясь назад, я вижу, что этот близкий к святости персонаж, священник, показал мне новую парадигму. Он олицетворял другой способ жить, возможно, даже другой способ бытия. Было очевидно, что он не гонится за материальным богатством, похвалой или наживой. Казалось, что он даже избегает их. Этот момент щедрости сошёл со страниц книги прямо в мой ум. Он содержал идею того, что доброта и сострадание могут быть направляющими принципами жизни и что жизнь служения и помощи другим может вести к внутреннему богатству, даже несмотря на потерю материального имущества.

Пример священника невероятно вдохновил меня, однако вслед за этим чувством я быстро ощутил странную подавленность. Эта история подвела меня к порогу, через который я мог бы перешагнуть, – но я не видел дальнейшего пу-

ти. У меня было сильнейшее желание наполнить свою жизнь смыслом, однако не было ясности, какой шаг я должен для этого предпринять. Я не знал, что я должен сделать, чтобы стать таким, как этот священник. Его пример казался недосягаемым.

Несколько лет спустя мой ум ещё больше раскрылся благодаря другой книге. Мне было девятнадцать лет, и я только что поступил в колледж. Мои дела шли не очень хорошо. Вялотекущая социальная тревожность моих старших классов становилась всё сильнее и начинала влиять на мои отношения, учёбу и другие сферы моей жизни. Однако оказалось, что эти стресс и ошеломлённость были лучшим, что со мной случилось, поскольку они подтолкнули меня искать способы работы с моими всё более неуправляемыми умом и эмоциями.

Мне в руки попала книга «Слова моего несравненного учителя» – малопонятный и эзотерический перевод тибетской книги XIX века. Большая часть учений из этой книги была мне недоступна, однако я помню, как увидел в ней фотографии великих тибетских мастеров медитации – таких выдающихся фигур буддизма XX века, как Дуджом Ринпоче и Дилго Кхьенце Ринпоче. Постепенно узнавая всё больше, я почти что чувствовал, как от страниц исходят их мудрость и сострадание. Эти люди были какими-то другими. Я ощущал их мягкую мудрость и доброе присутствие даже через книгу. Меня совершенно поразила идея духовного пути. Это бы-

ли выдающиеся фигуры, которые напоминали священника из «Отверженных», однако наряду с этим было ясно, что они обучались медитации и проходили постепенное обучение. Их мудрость и сострадание были результатом пути, по которому мог последовать любой – даже я. Эта книга открыла мне глаза на практику медитации.

Я решил попробовать что-то новое и перешагнул через порог, чтобы последовать за ними. Вскоре после этого я начал медитировать и вошёл во вкус. Внутреннее путешествие самоисследования и самопознания открылось передо мной подобно тайному пути, и с тех пор я не сходил с него.

Шаг в неизвестность может пробудить ощущение потенциальности, которое, вероятно, чувствовал Сиддхартха, покидая свой дворец. Переступая через порог и направляясь к чему-то незнакомому, мы создаём пространство для свежих взглядов и прозрений. Мы открываемся чему-то новому.

Отречение Сиддхартхи привело его к открытиям и прозрениям, изменившим мир. Первое его прозрение заключалось в том, что погоня за богатством, властью, привилегированным положением и наслаждениями не ведёт к устойчивому счастью и благополучию. Всё это мимолётно и хрупко. Его вело это трансформирующее прозрение, подталкивавшее его вперёд, к новым возможностям. Он оставил всё и стал странствующим аскетом, у которого не было ничего, кроме надетой на нём одежды. Стремление понять и преодолеть страдание толкнуло его через порог и заставило сделать

шаг в неизвестность. Сделав этот шаг, он открыл то, что мы сейчас называем буддизмом.

Традиция прямого переживания

Ты сам должен прилагать усилия.

Будды лишь показывают путь.

Будда

В отличие от других мировых духовных традиций, буддизм опирается не на веру в божественное, в бога или пантеон богов, а на глубокое исследование человеческого опыта. Возникает вопрос, чем является буддизм – религией или, скорее, философией. Учёные и религиоведы постоянно спорят об этих категориях и понятиях. В какой-то степени это лишь вопрос семантики, однако с точки зрения непосредственного переживания есть несколько важных моментов, выходящих за рамки научных споров.

Первый момент заключается в том, что буддизм – это нетеистическая традиция. Будда не был богом. Он был таким же человеком, как и все мы, но пережил момент пробуждения 2 500 лет назад. Это произошло после того, как он отвернулся от своей старой жизни и провёл семь лет, медитируя в диких условиях Древней Индии. Наконец он сел медитировать под деревом бодхи. Хотя в буддийской традиции его почитают как пробуждённое существо, он не является спасителем. Он просто был тем, кто обрёл глубокое прозрение в условия человеческого существования и овладел особыми навыками, позволявшими направлять к этому других.

В общем, он был учителем. Как сказал он сам, «я здесь не для того, чтобы освободить вас от страданий. Я могу лишь указать вам путь».

Второй ключевой момент связан с вопросом, является ли буддизм философией. Понятие философии не до конца отражает суть буддизма. Хотя в этой традиции действительно существуют глубокие идеи и понятия, ее философские представления – не более чем опоры на пути к непосредственному переживанию. Буддизм не стремится к всестороннему объяснению устройства вселенной или даже человеческого ума. Скорее, его идеи являются средством обретения живого опыта. Они служат отправными точками нашего внутреннего путешествия. Все идеи – это своего рода подсказки и отправные точки, но они не должны превращаться в догму. Буддийская поговорка гласит: «Когда мы цепляемся за свои взгляды и убеждения, мы превращаем лекарство в яд».

Если буддизм – это не совсем религия и не просто философия, то что это такое? С моей точки зрения, буддизм – это практика. Это путь обучения и тренировки, позволяющий нам развить глубокое понимание работы ума. Будучи практикой, буддизм требует от нас исследовать собственный внутренний опыт. В традиции присутствуют элементы, которые есть в религиях: от культурных практик до распространённых ритуалов, и некоторые из них мы рассмотрим далее в этой книге. Однако, подобно идеям, они не являются сутью или смыслом традиции. По своей сути буддизм – это праг-

матический путь к обретению прозрения в условия человеческого существования. Его цель – позволить нам устранить страдания и наполнить свою жизнь осознанием, состраданием и мудростью. Буддийский путь – это процесс пробуждения к полной реализации человеческого потенциала.

Если задуматься о моём раннем опыте знакомства с буддизмом, то, помимо прочего, меня по-настоящему привлекло в буддизме предложение сохранять скептицизм. Буддизм учит, что мы не должны слепо принимать фундаментальные положения традиции. Вместо этого нам следует активно проверять и исследовать их в свете собственного непосредственного опыта. Традиция приветствует здоровый скептицизм. Она предлагает задавать вопросы, подобно тому как это делал Сиддхартха, покидая свой дворец. Вся традиция началась с естественного любопытства одного человека, сделавшего шаг навстречу миру с готовностью искать и исследовать найденное. Для практикующих в этой традиции такое любопытство является не просто чем-то желательным – оно является центральной, сущностной частью пути. Мы непременно должны исследовать и самостоятельно проверять любые идеи.

Теперь давайте вернёмся к нашей истории: к человеку, задававшему вопросы и искавшему прекращения страданий.

Срединный путь: от самоулучшения к самопознанию

*Если твой ум пуст, он всегда готов ко всему.
Он открыт всему. В уме новичка есть множество
возможностей, тогда как в уме знатока они
малочисленны.
Сюнрю Судзуки*

Вопрос, подтолкнувший Сиддхартху к решению оставить свою комфортную жизнь, был глубоко человеческим: *можем ли мы положить конец страданиям?* Этот вопрос завладел умом Сиддхартхи, и он твёрдо решил найти выход из лабиринта хронической неудовлетворённости.

Когда Сиддхартха покинул дворец, у него не было почти никаких средств к существованию. Как уже было сказано, в то время была распространена традиция странствующих йогин, которые оставляли свою прежнюю жизнь и искали более высоких состояний сознания, чтобы найти путь за пределы тягот человеческого существования. Сиддхартха пошёл похожим путём. Однако, хотя его внешние обстоятельства радикальным образом изменились, он по-прежнему оставался в тисках цикла хронической неудовлетворённости. Он по-прежнему стремился обрести новые и более приятные переживания.

Сиддхартха по-прежнему действовал, исходя из старого

бессознательного убеждения о том, что счастье и удовлетворённость существуют где-то «вовне» — в каких-то новых переживаниях, в какой-то новой и лучшей жизни. Такое мышление было просто чуть более духовной версией той парадигмы, в которой он вырос. Он искал в медитации экстаза и изменённых состояний сознания, которые могли бы вывести его за пределы цикла неудовлетворённости. С таким цеплянием он по-прежнему оставался пленником цикла удовольствий и разочарований.

С годами Сиддхартха познакомился со многими формами медитации и духовной практики. Ему посчастливилось учиться у некоторых из величайших мастеров медитации того времени. Он был идеальным учеником, овладевавшим всем, чему его учили, и достигавшим таких уровней сознания, которые большинство из нас не может себе даже представить. Однако эти изменённые состояния ума были лишь временной заплаткой. Каждый раз, выходя из достигнутых медитативных состояний, он возвращался к старой жизни и вновь оказывался в плену цикла неудовлетворённости. Этот паттерн не был разрушен. Сиддхартха не превзошёл его.

Поскольку одной медитации было мало, он начал изнурять своё физическое тело аскезой. Утверждается, что он ел лишь одно рисовое зёрнышко в день. Он жил в диких местах и лесах, где выполнял экстремальные практики, доходя до предела своих возможностей. Однако он обнаружил, что по-прежнему живёт в старой парадигме усилий и поиска вовне

ответов и некоего высшего переживания, которое должно было помочь ему сбежать из этого лабиринта.

Может показаться, что здесь опыт Сиддхартхи мало чему может нас научить. Его жизнь совершенно не походила на нашу. Однако если мы посмотрим глубже, то сможем увидеть, что его ограничивал взгляд на вещи, близко знакомый большинству из нас. Даже когда в нашей жизни всё идёт хорошо, мы редко испытываем удовлетворённость в настоящем моменте. Мы воображаем, что, если бы только нам стал доступен некий новый опыт, всё наконец стало бы хорошо. Возможно, новый опыт, которого мы ищем, – это что-то простое, наподобие хорошей еды или периода расслабления в течение дня. Возможно, это что-то большее, например новая работа, лучшие отношения или устранение длинного списка недостатков в нашем теле, уме, эмоциях или даже в самом мире. Иногда мы сажаем себя на садистические диеты, тренируемся в экстремальном режиме и поддерживаем строгую дисциплину, чтобы выглядеть здоровее или моложе. Новички в медитации часто действуют в этой парадигме, но вместо лучшего здоровья ищут лучшие состояния сознания, которые наконец-то подарят тот покой ума, которого мы так жаждем.

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.