

ГЕННАДИЙ ТАРАНЕНКО

ТАРАКАНИЙ РАЙ

или формула буддизма



Геннадий Тараненко

**Тараканий рай или
формула буддизма**

«Автор»

2026

Тараненко Г. В.

Тараканий рай или формула буддизма / Г. В. Тараненко —
«Автор», 2026

Забудьте о высокогорных монастырях и туманных притчах. Истины буддизма здесь объяснены просто, иронично и... с точки зрения рыжего таракана из обычной хрущёвки. «Тараканий рай» — это художественное исследование, где Сансара — это бесконечный бег за крошкой булочки под угрозой резинового тапка, а просветление наступает не в стерильном Раю, а на пыльном плитусе. Усатый философ на собственном хитиновом опыте докажет: страдание рождается не от тапка, а от нашего судорожного цепляния за непостоянный мир. Эта книга — практичный и смешной путеводитель по Срединному пути для циников и реалистов. Без пафоса, благовоний и эзотерики. Только суровая правда о том, как перестать бороться с реальностью, принять её шероховатости и обрести покой прямо посреди жизненного хаоса. Буддизм для чайников и насекомых.

© Тараненко Г. В., 2026

© Автор, 2026

Геннадий Тараненко

Тараканий рай или формула буддизма

Предисловие.

Инструкция по эксплуатации Вселенной для шестилапых и двуногих

Обычно книги о духовном просветлении пишут в высокогорных монастырях Тибета — там, где в безмолвии снегов попивают чай из глиняных чашечек и слушают тихие переливы поющих чаш. По давней традиции автор такой книги непременно должен провести лет десять в уединении, отрастить бороду как можно длиннее и научиться произносить слово «осознанность» с таинственным придыханием.

Я же написал свою совсем в другом месте — наблюдая за рыжим тараканом в ванной комнате обычной панельной хрущёвки, под аккомпанемент противно капающего крана да тихого жужжания лампочки.

И знаете что? Тот таракан ухватил суть буддизма гораздо быстрее, чем многие монахи, потратившие на это целые десятилетия. У него просто не было выбора: когда над тобой то и дело нависает тапок судьбы, вопросы о непостоянстве жизни перестают быть умными абстракциями — они становятся самым насущным делом прямо здесь и сейчас.

Буддизм, если решительно отбросить весь его мистический флёр, клубы благовоний и всякие сувенирные побрякушки, — это самая древняя и самая практичная наука о том, как разобраться с нашим собственным беспокойством.

Сиддхартха Гаутама просто честно посмотрел на этот мир — на Сансару, тот бесконечный круговорот, в котором нам то чего-то не хватает, то мы боимся это потерять, то никак не можем успокоиться. И он смело признал то, чего многие из нас боятся признать: в жизни есть боль и страдание.

Он нашёл корень этой боли — нашу жажду, наше вечное цепляние за то, что по самой своей природе не может оставаться с нами навсегда. А потом указал Путь, по которому можно этой боли положить конец — Благородный Восьмеричный Путь.

Четыре Благородные Истины — не что иное, как очень простое и очень честное объяснение всей проблемы: есть страдание, есть причина страдания, страданию можно положить конец, и есть Путь, ведущий к этому концу. Просто две с половиной тысячи лет назад их удобнее всего было донести до людей в виде притч, а не сухих рассуждений.

Мы же с вами — жители XXI века, существа по большей части циничные и не очень охочие вчитываться в туманные поучения. Нам хочется, чтобы самое важное было сказано просто, понятно и без лишней воды.

Именно поэтому родилась эта книга.

«Тараканий рай» — не сухой учебник по философии и не занудная проповедь. Это художественное исследование, в котором древнейшая мудрость Будды самым бесцеремонным образом сталкивается с житейской насмешливостью — и, к обоюдному удивлению, они прекрасно находят общий язык.

Мы пройдем вместе с нашим усатым философом по кухне, по плитусам и по белоснежным залам самого Рая, чтобы в очередной раз убедиться в одной простой истине: всё в этом мире непостоянно. Всё, за что мы цепляемся — рано или поздно уходит. И именно из-за этого цепляния и рождается большая часть наших волнений.

Главный вывод, который вынес для себя наш герой — маленький рыжий таракан, не единожды оказавшийся под угрозой резинового тапка — предельно прост.

Абсолютный, вечный покой без перемен — это не награда за труды. Это не жизнь. Жизнь без риска, без неожиданностей, без неровностей и без крошек — была бы не жизнью, а мёртвой неподвижностью.

Жизнь — это движение, перемены, шероховатости и непостоянство. Именно в этом её неудобстве, в её непредсказуемости и кроется вся её прелесть. Именно поэтому она стоит того, чтобы её прожить.

Истинная свобода — не в том, чтобы сбежать от этой жизни подальше, запершись от всего, что может нас потревожить. Настоящая свобода — в том, чтобы перестать цепляться за неё с такой судорожной хваткой. Не убегать от мира, а научиться жить в нём с ясностью — не хватаясь и не отталкивая его из всех сил.

Читайте эту книгу с улыбкой — таракан здесь не просто для смеха, а помогает проглотить самую важную правду, не задохнувшись от пафоса. Улыбайтесь, когда рыжий будет с кривой усмешкой объяснять Пчеле-Смотрительнице, что делить весь мир только на чёрное и белое — глупо для любого живого существа. Пусть жизнь состоит из множества оттенков — и в этом её настоящая красота.

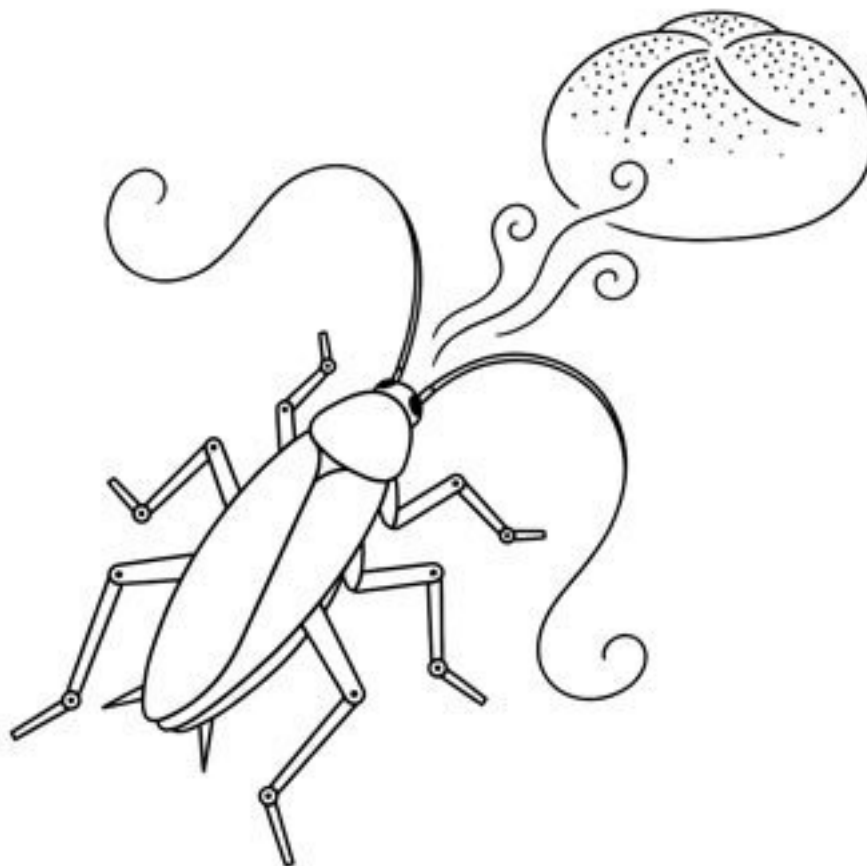
А если вдруг где-нибудь посреди чтения вы внезапно поймёте, что большая часть ваших волнений — не от самой жизни, а от того, что вы из всех сил сопротивляетесь её непостоянству... что ж. Добро пожаловать в клуб тех, кто начал смотреть на всё чуточку яснее.

P.S. Если вы увидите таракана на кухне — не спешите тянуться за тапком. Возможно, в этот самый миг он погружён в самую простую и глубокую медитацию — просто наблюдает жизнь такой, как она есть. А возможно, насекомое просто ищет крошку. Как показывает эта книга — одно другому ничуть не мешает.

P.P.S. Ни один таракан при написании этой книги не пострадал. Один, правда, достиг просветления, но это, как уверяют юристы, не считается причинением вреда.

Глава 1.

Бесконечный круг, или Сансара — колесо без остановки



Представьте себе обычную доску, на которой кто-нибудь рисует мелом или маркером. Нарисует квадрат — а от каждой его стороны проведёт по паре стрелочек, торчащих во все стороны. Ничего особенного. Просто попытка навести какой-никакой порядок в путанице.

Ум человека вообще очень любит раскладывать всё по полочкам. Ему не по душе сплошной беспорядок — он непременно захочет нарисовать для него схему, чтобы хоть немного понять, как же это всё работает.

Но если ваша задача — не просто что-то упорядочить, а попытаться ухватить самую суть буддизма, то возьмите-ка этот воображаемый квадрат и смело подпишите его вот так:

Обеспечение жизни — или попросту: «Пожрать и не умереть»

Вот вам и вся Сансара в двух словах. Буддисты с давних пор называют Сансарой колесо перерождений — тот бесконечный круг, в котором страдание никогда по-настоящему не кончается. Говоря попроще — это бег по кругу, из которого никак не выбраться.

Будда очень ясно указал на эту особенность нашей жизни: в ней очень много беспокойства, боли и страданий (дуккха). И самое досадное — этот круг, как правило, не останавливается сам по себе.

Давайте разберём его на примере нашего героя. Прямо сейчас этот уса́тый философ, горделиво распушив усики, нежится в благословенной прохладе кафельной плитки где-нибудь в

укромном уголке ванной комнаты самой обыкновенной хрущёвки. Кухня для него сейчас — место опасное. Ванная же — тихий уголок, где можно немного передохнуть и выждать подходящего момента.

1.1. Что запускает этот круг

У любого дела должна быть причина, с чего-то оно начинается. У бесконечного забега нашего таракана их две.

Первая — голод. Не каприз, не причуда и не пустое брюзжание. Голод — это очень простое и очень настойчивое напоминание: телу не хватает сил, чтобы жить дальше. Организм даёт знать, что запас энергии подошёл к концу и его нужно пополнить.

Вторая — запах булочки с маком. Не сама булочка ещё, даже не её вид — а самый крохотный намёк на неё, долетевший по воздуху сквозь щели и плинтусы. Как только этот запах доходит до усиков таракана — в нём просыпается надежда: «А вдруг есть чем поживиться?»

Пока голод не стал достаточно настойчивым, а запах — достаточно заманчивым, таракан и не думает шевелиться. Он лежит на прохладном кафеле и мирно отдыхает. Круг ещё не закрутился.

1.2. Кто бежит по этому кругу

Тот, кто этот круг крутит — сам таракан. У него шесть проворных лапок, прочный панцирь, гибкое тельце и очень чуткие усики, способные уловить малейшее движение задолго до того, как его заметит кто покрупнее. Всё это отточено самой природой за сотни миллионов лет.

Только таракан не размышляет — он действует по простому правилу, впитанному в него с самого начала: «Почуял еду — иди. Почувствовал опасность — убегай или прячься». У него нет времени рассуждать о высоком смысле бытия, когда пахнет булочкой или когда где-то мелькнула большая тень. Он просто живёт по этим старым, проверенным привычкам.

Именно в привычках — корень многих наших повторяющихся дел. Мы тоже частенько делаем одно и то же, даже не задумываясь — просто по заведённому порядку.

1.3. Что сдерживает и что обрывает этот круг

Всякий круг имеет свои границы. Что же не даёт таракану бегать как ему вздумается? Прежде всего — свет. Стоит кому-нибудь щёлкнуть выключателем — и тёмный, спокойный уголок вмиг становится хорошо освещённым. А там, где тебя всё хорошо видно, опасность становится заметнее в разы. Свет сразу будит настороженность.

Но главная сила, что в любой миг может этот бег грубо оборвать — это тапок.

Тапок — не злой и не умышленно коварный. Просто он очень большой по сравнению с тараканом. Он задаёт простейшее, жёсткое правило: «Здесь тебе лежать не дозволено». И спорить с этим правилом у таракана нет никакой возможности.

1.4. Что получается в конце круга

Если всё идёт более-менее удачно — таракан наедается и остаётся цел. Он утолил голод, выжил ещё на какое-то время.

Но есть у этого беготни и неизбежный побочный результат — страх.

Страх тут не каприз и не трусость. Он совершенно естественен. Ведь в любой момент тихий отдых может внезапно кончиться, а спокойный бег — оборваться совсем. Таракан вынужден жить в мире, где опасность может нагрянуть в любую секунду, а повлиять на это он

никак не может. Отсюда то вечное беспокойство, та настороженность, что сопутствует всему его существованию.

Будда очень точно назвал это состояние — дуккха, беспокойство, то напряжение, которое живёт в нас, пока мы беспрестанно мечемся по кругу.

1.5. Бесконечный круг без выхода

Самое главное в Сансаре — она не останавливается сама по себе. Таракан наелся — голод через какое-то время вернётся. Успел убежать — опасность может миновать, но жизнь снова толкнёт его туда, где пахнет едой. Так круг повторяется раз за разом.

В обычном деле у человека всегда есть какой-то конец: сделал работу — закончил. Добежал — остановился. Поел — наелся. А вот этот круг жизни особенный — у него нет естественной точки остановки.

Он крутится до тех пор, пока не оборвётся совсем. Причём оборвать его может только нечто совсем внешнее — та самая большая сила в виде тапка, которая одним махом положит всему конец.

Именно в этом — вся суть Сансары. Не в том, что нам приходится двигаться, а в том, что мы не можем сами остановить этот бег. Мы беспрестанно повторяем одно и то же, цепляясь за то, чтобы ещё немного пожить, ещё немного утолить голод, ещё немного обезопасить себя — и так без конца.

1.6. Корень беспокойства

Таракан вовсе не страдает от того, что ему нужно двигаться или искать пищу. Это естественная часть жизни. Страдание рождается совсем от другого — от цепляния.

Он изо всех сил хочет жить. Он цепляется за то, чтобы ещё продлить своё существование, ещё увернуться, ещё дотянуться до крошки. И при этом он совершенно не властен над тем, когда этот круг внезапно оборвётся.

Человек, живущий в соседней комнате, гораздо больше таракана. Ему и не нужно быть злым — ему достаточно просто взмахнуть тапком, и весь этот бег прекратится в одно мгновение. Таракан не может с ним договориться, не может его остановить, не может повлиять на его решение.

Вот это напряжение — между желанием продлить жизнь и полным отсутствием власти над её концом — и есть то самое беспокойство, о котором говорил Будда.

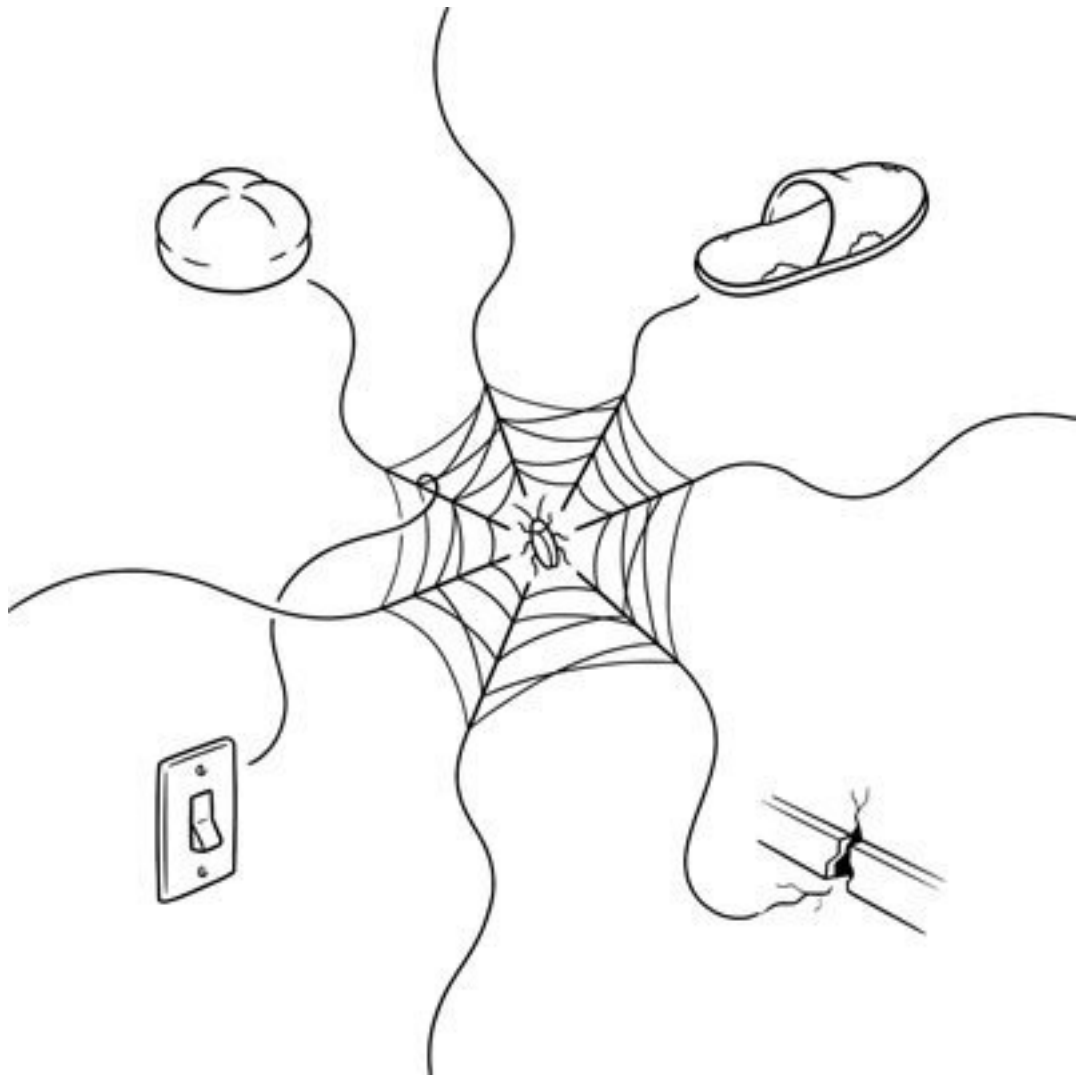
Пока наш уса́тый философ блаженно растянулся брюшком на прохладном кафеле, он ещё не задумывается об этом. Ему кажется, что времени у него навалом, что всё спокойно и будет так ещё долго.

Но где-то в соседней комнате кто-то сонно пошевелился... приоткрыл глаза... и потянулся к выключателю света.

Бесконечный круг жизни вот-вот сделает ещё один виток. И на этот раз он закрутится очень быстро.

Глава 2.

Паутина причин и условий, или почему ничего не происходит просто так



В первой главе мы разобрались с тем, что бег нашего таракана по кругу в любой момент может грубо оборваться. Но тапок ведь не падает просто так, ни с того ни с сего.

Никто не вскакивает посреди ночи в слепой ярости, лишь бы погоняться за каким-то несчастным тараканом. Чтобы опасность возникла — должно было сойтись очень много разных мелочей, одна за другой.

Именно для того, чтобы понять это, нам нужно обратиться к одному из главных учений Будды — учению о взаимозависимом возникновении (Пратитья-самутпада, Paṭiṣsa-samutpāda).

Звучит это мудрёно и туманно. А на самом деле Будда хотел сказать совсем простую вещь: ничто в этом мире не возникает само по себе.

Всё, что когда-либо происходит — происходит не по одной-единственной причине, а из целого клубка разных условий. Убери хоть одно из этих условий — и то событие, которое вот-вот должно было случиться, попросту бы не произошло.

Тут важно не перепутать: Будда говорил не о том, что всё предопределено раз и навсегда. Он говорил о том, что всё обусловлено. Между предопределением и обусловленностью — огромная разница.

Представьте себе не прямую ниточку причин и следствий, где одно тянет за собой другое железно и неизбежно. Представьте себе скорее паутину. Множество тончайших нитей, пере-

плетённых между собой во всех направлениях. Там, где эти нити пересекаются — и возникают события нашей жизни.

Одна ниточка тянет другую, другая — третью, и все они вместе, переплетаясь, создают то, что происходит в данный миг. Убери одну ниточку из этой паутины — узелок расплетётся и совсем другой ход событий мог бы сложиться.

Именно в этой паутине причин и условий и кроется то, что в народе принято называть кармой. Только карма — не наказание и не награда. Это просто плетение условий.

Давайте проследим, как сплелась эта паутина в ту самую ночь, что едва не стала последней для нашего усатого философа.

2.1. Как сплетается паутина

Первое переплетение

Поздним вечером человек, уставший после работы, сидел перед телевизором и жевал булочку с маком. Он был сонный, движения его стали не такими ловкими, как обычно — и маленькая крошка с булочки соскользнула, закувыркалась в воздухе и шлёпнулась на пол кухни.

Сама по себе эта крошка ещё никому не угрожала. Она просто мирно лежала посреди пола.

Второе переплетение

Крошка была лёгкая. Пол кухни был чуть неровный, и она покатилась по линолеуму, зацепилась за маленький выступ у плинтуса и тихо закатилась в крохотную щель между полом и плинтусом.

Теперь она уже не лежала посреди кухни, на виду. Она оказалась в укромном уголке — там, куда человеку было бы не очень-то просто её заметить, а вот кому поменьше — самое то.

Третье переплетение

Наступила глухая ночь. В ванной наш таракан почувствовал голод — ему захотелось есть. Усики его уловили самый крохотный, еле различимый запах маковой крошки, доносившийся из-за плинтуса.

Этот запах и голод вместе пересеклись во времени. И таракан, повинуясь старой привычке — «почувствовал еду — иди», — выбрался из своей тихой ванны и потихоньку пополз по тёплому линолеуму кухни напрямик к той щёлчке у плинтуса.

Он искренне думал, что принял собственное решение. Что ему просто захотелось есть — и он сам так решил. А на самом деле — голод, запах крошки, ночь и старая привычка все вместе сложились в одно условие, которое подтолкнуло его вперёд.

Четвёртое переплетение

Таракан полз очень тихо — лапки его шуршали по линолеуму совсем негромко. Но в глухой ночной тишине даже этот крохотный шорох разнёсся по кухне.

Человек в это время крепко спал. Но ночная тишина была нарушена чем-то непривычным — тем самым едва уловимым шорохом, которого в полной тишине быть не должно. Он сонно вздрогнул, проснулся, прислушался... В темноте ему почудилось какое-то движение. Он машинально включил свет и, ещё полусонный, рефлекторно потянулся за тапком.

Вот так, одно за другим, переплелись все эти тончайшие ниточки. Уронили крошку — покатилась — закатилась в щель — запах достиг усиков — проснулся голод — таракан пополз — шорох разбудил человека — рука потянулась за тапком.

Всё это вместе и создало тот миг, в котором опасность нависла над нашим героем.

2.2. Иллюзия «я сам решил»

Таракан, чинно переставляя лапки по направлению к заветной крошке, был твёрдо убеждён: «Я захотел есть. Я сам решил — пойду и поем. Я — самостоятельный, свободный».

Будда же учил совсем другому. Он указывал на то, что никакого постоянного, отдельного «я», существующего само по себе, нет (Анатта — «не-Я»).

Мы постоянно думаем: «Вот — это я решил», «это я хочу», «это я делаю». А на самом деле — желания, побуждения, привычки просто возникают в нас, как возникают волны на воде. Они появляются из множества условий — голод, запах, привычка, момент — и мы тут же машинально присваиваем им ярлык: «Это моё решение».

Таракан не придумал голод. Не придумал запах булочки. Не придумал своей старой привычки мчаться на этот запах. Всё это возникло из условий. Он просто прошёл по той тропинке, которая сложилась из всех этих ниточек вместе взятых.

Он думал, что ведёт себя как самостоятельный хозяин. А на самом деле был тем местом паутины, где сразу много нитей сошлись вместе.

2.3. Не ты ешь крошку — крошка ведёт тебя

Тут кроется один очень смешной и очень точный парадокс.

Таракан свято уверен, что он ест крошку. Что он — отважный добытчик, смекалистый охотник за съестным.

А если посмотреть на всю паутину целиком — с самого начала и до того момента, как рука потянулась за тапком — выходит совсем наоборот.

Крошка, булочка, рука человека, щель у плинтуса, тишина ночи — все эти условия вместе потихоньку вели таракана туда, где ему было опаснее всего. Не со злобой, не нарочно — просто по ходу сплетения ниточек.

Он думал, что гонится за едой. А на самом деле — условия сложились так, что еда как бы поманила его напрямик туда, откуда ему было бы разумнее не высовываться.

Не ты ешь крошку. Условия, сплетаясь вместе, подвели тебя к крошке — ровно туда, где пересеклись все нужные ниточки для того, чтобы опасность возникла.

2.4. Ничего не предопределено — всё обусловлено

Самое важное тут — понять: в этой паутине нет железного предопределения.

Если бы человек не уронил крошку — ниточка бы оборвалась. Если бы крошка не закатилась в щель — оборвалась бы другая. Если бы таракан в тот момент ещё не проголодался — третья. Если бы человек спал крепче и не услышал бы того крохотного шороха — четвёртая.

Стоило бы хоть одной ниточке не сплестись — весь этот узелок бы не завязался. Событие не случилось бы.

Будда говорил: всё возникает, когда есть условия для его возникновения. Когда условий нет — оно не возникает.

Поэтому взаимозависимое возникновение — не приговор. Это напоминание о простой вещи: события нашей жизни не висят в воздухе сами по себе. Они вырастают из множества

маленьких условий. И если мы видим это — нам становится понятнее, как плетётся эта паутина.

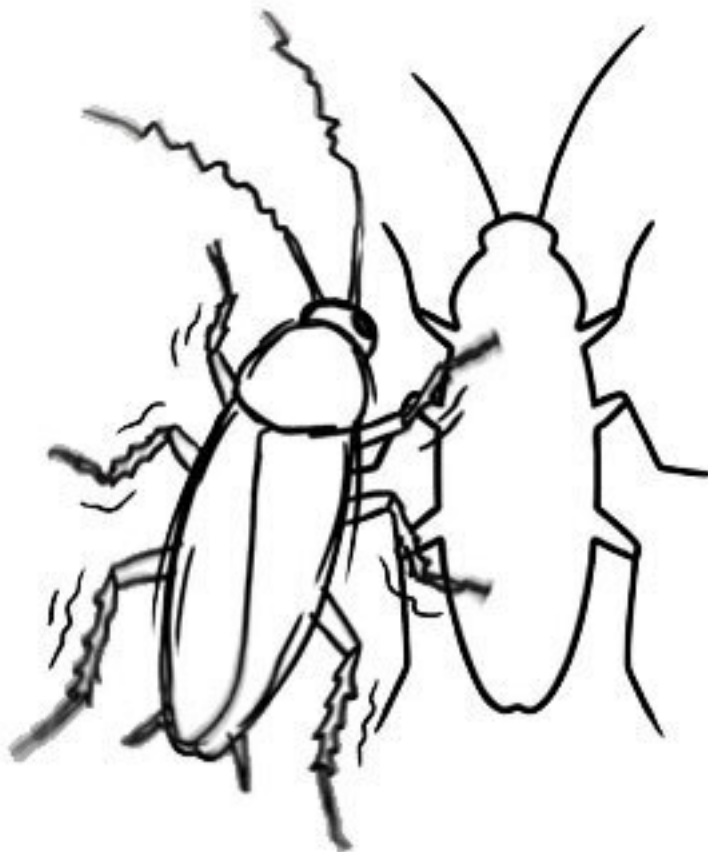
Таракан этого пока ещё не знает. Он просто потихоньку ползёт по линолеуму, ловя тот самый запах мака, доносящийся из-за плинтуса. Он делает ещё один шажок вперёд — и ещё одна ниточка вплетается в ту растущую паутину причин.

Где-то в соседней комнате человек уже крепко сжимает в руке тапок. Паутина почти сплелась до конца.

Свет вот-вот щёлкнет. Но об этом — в следующей главе.

Глава 3.

Граф желаний, или учение о непостоянстве в ванной комнате



Итак, в предыдущей главе все условия Взаимозависимого возникновения сошлись в одно беспощадное стечение обстоятельств. Крохотный шорох хитиновых лапок по линолеуму кухни добрался до ушей Человека, грубо вырвав его из пелены глубокого сна.

А наш герой тем временем всё ещё нежился в ванной комнате, раскинув усики и блаженствуя в живительной прохладе кафельной плитки.

Щёлк. Включился свет.

Для таракана это был не просто всплеск фотонов, больно полоснувших по фасеточным глазам. Это был миг, в котором окружающий мир разом утратил всю свою иллюзию устойчивости. Одним-единственным щелчком выключателя то, что ещё секунду назад казалось более-менее надёжным и постоянным, в одно мгновение рассыпалось.

Будда очень чётко указывал на одну из главных черт всего сущего — аниччу (anicca), непостоянство. Ничто не остаётся таким, каким было только что. Всё течёт, всё меняется, всё непрерывно ускользает. И никогда эта истина не проступает с такой жутковатой ясностью, как в тот миг, когда спокойствие внезапно оборачивается смертельной опасностью.

Смерть, ещё мгновение назад бывшая далёкой абстракцией, в одно мгновение обрела вес, очертания и самую осязаемую форму — резинового тапка на тканевой подошве.

Ужас растянул время до невозможности. В такие мгновения мир обостряется до пронзительной чёткости. И в этом натянутом, звенящем от страха миге древнейший инстинкт выживания взвивается единственным отчаянным порывом: «Спасайся!»

3.1. Карта, начертанная страхом

Чтобы хоть как-то совладать с нахлынувшей угрозой, таракан в одно мгновение судорожно пытается ухватить этот внезапно изменившийся мир. Он спешит его упорядочить, свести непонятный, угрожающий хаос к чему-то простому и понятному.

Его маленький мозг стремительно выстраивает карту ванной комнаты. Есть укрытия. Есть открытые участки. Есть точки, где можно спрятаться. Есть дорожки, по которым можно бежать.

Эта карта — не что иное, как попытка ума найти опору там, где реальность только что показала своё непостоянство (аничча). Ум всегда боится неустойчивого. Он лихорадочно цепляется за представления, за схемы, за воображаемые пути, лишь бы не смотреть в лицо тому, что в эту секунду полностью непредсказуемо.

Если описать эту карту попроще — она похожа на сеть узлов и дорожек, соединяющих их между собой. Узлы — относительно безопасные места: угол ванной, щель за водопроводной трубой, стыки кафельных плиток, тени — и, главное, заветный плинтус вдоль стены. Именно там, за его выступом, огромное днище тапка уже попросту не сможет достать маленькое тельце таракана. Там — спасение.

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.