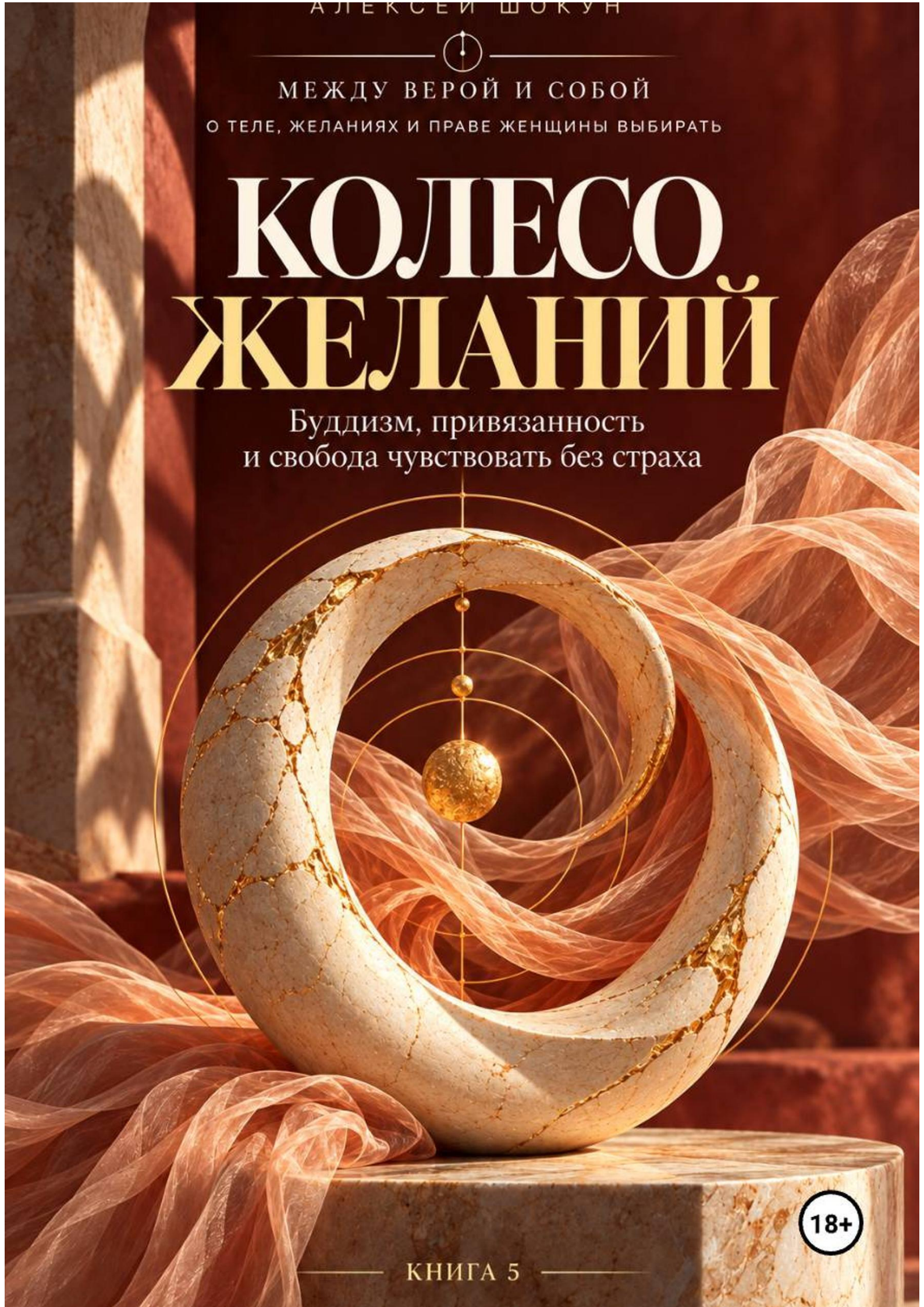
АЛЕКСЕЙ ШОКУН

МЕЖДУ ВЕРОЙ И СОБОЙ

О ТЕЛЕ, ЖЕЛАНИЯХ И ПРАВЕ ЖЕНЩИНЫ ВЫБИРАТЬ

КОЛЕСО ЖЕЛАНИЙ

Буддизм, привязанность и свобода чувствовать без страха



18+

КНИГА 5

Шокун Алексей

Колесо желаний. Буддизм, привязанность и свобода чувствовать без страха

«Автор»
2026

Алексей Ш.

Колесо желаний. Буддизм, привязанность и свобода чувствовать без страха / Ш. Алексей — «Автор», 2026

«Не привязывайся». «Отпусти». «Не желай слишком сильно». А что, если за этими фразами скрывается не мудрость, а запрет чувствовать?«Колесо желаний» помогает разобраться, как буддийские идеи о страдании, привязанности и отречении соприкасаются с реальной жизнью женщины. Без упрощения сложной традиции и без обещаний духовного совершенства автор исследует границу между осознанностью и подавлением себя.Можно ли учиться отпускать, не отказываясь от права хотеть?При редакционной подготовке применялись интеллектуальные текстовые инструменты для организации материала и уточнения формулировок. Содержание, авторская позиция и выводы принадлежат автору.

© Алексей Ш., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Прежде чем вы начнёте 5
Глава 1. Колесо: что это за религия и почему в ней нет греха 7
Глава 2. Четыре истины: где в них желание 12
Конец ознакомительного фрагмента. 13

Шокун Алексей
Колесо желаний. Буддизм, привязанность и свобода чувствовать без страха

Серия «Между Верой и Собой».
Книга 5 из 8
Шокун Алексей Владимирович

Прежде чем вы начнёте

Эта книга — о традиции, в которой желание не названо грехом. Это не значит, что с ним всё просто. Это значит, что разговор устроен иначе, и в нём есть ходы, которых нет в других традициях серии.

Важно. Книга адресована взрослым читательницам: здесь говорится о взрослой сексуальности, о теле и о желании. Всё сказанное относится к женщинам восемнадцати лет и старше.

Книга не заменяет психотерапию, медицинскую помощь и разговор со знающим человеком. Она не выносит вердиктов о том, как правильно верить: на вопросы об учении отвечает лама или учитель, а не эта книга. Автор — не буддолог и не носитель традиции; это надо помнить на каждой странице.

Книга не обсуждает политику, законодательство и то, как устроены страны и организации. Здесь нет ни одного абзаца о том, кто прав в спорах, которые ведутся без женщин. Есть только разговор о женщине, её теле и её жизни.

Почему отдельная книга о буддизме

Потому что буддизм в России — это не одна история, а несколько, и они почти не пересекаются.

Есть Бурятия, Калмыкия, Тува, Забайкалье. Там буддизм — не учение, вычитанное из книги, а воздух: дацан на окраине, запах масла в храме, бабушка, которая в определённые дни не варит мясо, и никто не объясняет почему. Женщина вырастает внутри этого, зная правила и не зная их смысла.

Есть городской буддизм — Москва, Петербург, любой большой город. Там буддизм — это выбор взрослого человека: книги, курсы, приложения для медитации, ретриты на выходные. Там о желании говорят охотно и много, но часто не тем языком, каким говорит традиция.

И есть третье: женщины, которые выросли в традиции и ушли из неё, или выросли вне её и пришли. Они обнаруживают, что между «буддизмом из дацана» и «буддизмом из книжки» почти нет общего — и не знают, какой из двух настоящий.

Три реальности — три разных разговора о теле. Эта книга обращена ко всем трём.

О чём эта книга не

Политика остаётся за порогом: ни законов, ни государств, ни организаций. И ни одного живого ламы или шамана под настоящим именем.

Она не о «древней мудрости».Никакого придыхания и никакой экзотики. Бурятия — не декорация, а место, где люди ходят на работу, ругаются с роднёй и водят детей в школу. Калмыкия — не «загадочный Восток», а республика с обычной городской жизнью.

Здесь не судят ни традицию, ни тех, кто её оставил, ни тех, кто держится строже. Это правило серии, и в книге о буддизме оно важнее обычного: слишком много людей уже успели сказать, каким буддизм «должен» быть.

И оправдывать традицию книга не станет. Где обычай вредит — он назван обычаем. Где традиция говорит о теле неожиданно точно — это тоже сказано, без придыхания и без скидки на экзотику.

Как устроена книга

Первая часть — учение. Что такое колесо, четыре истины, карма и не-я. О том, что буддизм отвечает не на вопрос «что мне делать с моим телом», а на вопрос «почему мне больно».

Вторая — отречение. Монах и мирянин, обеты, женское монашество, тантра. О том, что отречение — инструмент, а не универсальный закон, и что инструмент этот предназначен не всем.

Третья — дом. Буддизм и шаманизм в одной семье, свадьба, дети, место женщины в дацане. О том, как это выглядит не в книге, а в жизни.

Четвёртая — город. «Восточная духовность», нео-тантра, медитация и терапия. О том, что происходит с традицией, когда она становится товаром и терапией.

Три правила, по которым написана эта книга

Первое: не обобщать. «В буддизме принято» — пустая фраза. В Бурятии, в Калмыкии и в московском центре медитации вам скажут разное, и это будут три разные традиции, а не одна с оговорками.

Второе: различать слои. Тексты — одно. Требования общины — другое. Обычай села, к учению не относящийся, — третье. И среда, которая следит, — четвёртое, и она есть и в дацане, и в городском клубе.

Третье: не решать за читательницу. «Практикуйте» или «не практикуйте» вы здесь не прочитаете. Прочитаете, как это устроено у других, — и решите сами.

Три слова, которые здесь значат не то, что вы думаете

Желание. Не грех. В этой традиции желание — механизм, который производит страдание. Разница огромная: грех требует прощения, механизм — понимания. И это не игра словами: от неё зависит, что вам предлагают делать со своей жизнью.

Отречение. Не запрет и не ненависть к телу. Это инструмент, который берут добровольно и на время, — как берут тяжёлый рюкзак, чтобы пройти маршрут. Для мирянина нормы другие, и об этом почти никогда не говорят внятно.

Тантра. Не «духовный секс». Самая сложная и самая закрытая часть традиции, где главный инструмент — дисциплина и преданность, а не тело. Всё, что продаётся под этим словом в интернете, имеет к ней мало отношения.

Книга начинается в дацане, где женщина в тридцать один год впервые слышит объяснение того, что делала всю жизнь.

Глава 1. Колесо: что это за религия и почему в ней нет греха

Женщина тридцать один год ходит в дацан и впервые слышит, что объясняет, что она там делает. И первое, что ей говорят, ломает всё, что она знала.

Лекция

Сэсэг приходит в дацан в субботу, потому что у матери опять давление. Она приходит два раза в год: на большой праздник и когда что-то не так. Так делала её мать, так делала бабушка.

Она ставит свечи, обходит храм по солнцу, кладёт деньги в ящик. Всё это она умеет с детства и никогда не спрашивала, зачем.

А в этот раз в соседнем здании висит объявление: лекция, на русском, вход свободный. Она заходит просто потому, что холодно и до автобуса сорок минут.

Лама — пожилой, в очках, говорит по-русски медленно, с акцентом. И на третьей минуте произносит фразу, от которой Сэсэг перестаёт слышать остальное.

«В нашей традиции нет греха».

Что она подумала.«Как нет? А что тогда? Я тридцать лет живу с ощущением, что я что-то нарушаю. У меня это в теле. И мне говорят, что этого нет?»

Она сидит до конца. Потом выходит на улицу, идёт к автобусу и понимает, что не помнит дороги.

«Я не знала, что можно спросить. Я тридцать один год не знала, что в дацане можно что-то спросить. Я думала, туда приходят делать, а не понимать».

Где это вообще

Прежде чем говорить об учении, надо понять, где оно находится — физически.

Бурятия.Дацаны — в Улан-Удэ, в Иволгинском районе, в сёлах. Буддизм здесь с восемнадцатого века, и он давно стал частью местной жизни: не «религия», которую выбирают, а обычай, в котором растут.

Калмыкия.Единственный регион в Европе, где буддизм — традиционная религия большинства. Элиста, дацан, хурул — калмыцкое слово для храма.

Тува.Буддизм и шаманизм рядом, часто в одной семье, часто в одном человеке.

Забайкальский край.Бурятские дацаны, старые, с собственной историей.

И ещё.В двадцатом веке всё это было разрушено: храмы закрывали, лам отправляли, практику прятали. Возрождение началось в конце восьмидесятых. Это значит, что сегодня в дацане рядом с пожилым ламой, который помнит старую школу, стоят люди, которые учились по книгам, привезённым из-за границы, — и между ними есть разрыв, о котором не говорят вслух.

Что это даёт женщине. Что буддизм достаётся ей не как учение, а как обычай. Бабушка знала, что делать, но не знала, почему. Мать знает меньше. Дочь приходит и спрашивает — и часто не получает ответа, потому что отвечать некому.

Колесо

Слово, которое дало название книге, — не метафора и не красивая картинка.

Сансара — круговорот. Колесо рождений, смертей и новых рождений, в котором существа движутся, подгоняемые своими же действиями.

Как это изображают. На картинах — круг, который держит страшная фигура; внутри круга шесть областей, где рождаются существа: миры богов, полубогов, людей, животных, голодных духов и адских существ. В центре — три зверя: петух, змея и свинья. Это страсть, гнев и неведение.

Что это значит. Что колесо не наказание. Никто не посадил вас на него и не крутит. Вы крутите его сами — своими желаниями, своей злостью, своим непониманием. И именно поэтому можно перестать.

И вот первое, что стоит понять. Сансара — не «плохой мир, из которого надо сбежать». Это описание того, как работает опыт: возникает, держится, исчезает, возникает снова. Вы можете увидеть это в собственной жизни за один день.

Три драгоценности

Формула, с которой начинается буддист, — и которую большинство «буддистов по паспорту» никогда не произносили.

Что это. Будда, Дхарма, Сангха. Тот, кто нашёл путь; само учение; те, кто идёт вместе.

Что значит «принять прибежище». Сказать вслух, что с этого момента вы опираетесь на эти три вещи. Это не обет и не посвящение в сан — это заявление о том, куда вы смотрите.

Как это делают. Обычно с ламой, в дацане, часто в присутствии других. Иногда — формально, как часть большого обряда. Иногда — просто словами, сказанными вслух.

И вот что важно.Большинство людей, которые называют себя буддистами в Бурятии и Калмыкии, прибежища не принимали. Они родились в этом, как рождаются в языке. Никто не спрашивает ребёнка, хочет ли он говорить по-бурятски.

Что это значит для женщины. Что она может быть внутри традиции, не будучи «принявшей». И может принять прибежище, если захочет, — это доступно мирянам, не требует ухода из дома и не меняет ничего в быту, кроме того, что теперь она знает, на что опирается.

Почему нет греха

Теперь то, из-за чего Сэсэг не спала ночь.

В буддизме нет творца-законодателя.Нет того, кто создал мир, установил правила и может простить их нарушение. Это не «атеизм» в привычном смысле — вопрос о Боге там просто не ставится так, как он ставится в авраамических религиях.

А если нет законодателя, то нет и преступления.Грех в том смысле, в каком о нём говорят в христианстве и исламе, — это нарушение воли Бога, за которое отвечают перед Ним. Здесь такого нет.

Что есть вместо. Две вещи, и их важно не путать.

Первая — **заповеди**. Пять для мирянина. Это не приказы, а тренировка: «я беру на себя не убивать, не брать чужого, не лгать, не причинять сексуального вреда, не одурманивать себя». Их берут добровольно. Их можно взять не все. Их нарушение не делает вас преступником — оно показывает, что вы пока не удержались.

Вторая — **карма**. Закон причины и следствия. Не суд: никто не выносит приговор и никто не записывает в книгу. Действие имеет последствие так же, как огонь имеет жар. Это не наказание, это устройство.

И вот в чём разница, которая меняет всё.В системе с грехом вы виноваты и вам нужно прощение. В системе с причиной вы ошиблись и вам нужно понимание. В первом случае вы стоите перед кем-то. Во втором — перед собой и перед последствиями.

Что такое дацан

Прежде чем спрашивать о смысле, стоит понять, куда вы пришли.

Это не церковь. Дацан — монастырский комплекс: храмы, учебные здания, жильё для лам, иногда музей. В Бурятии дацаны стоят на окраинах, за посёлками, и выглядят как двор с несколькими зданиями, а не как одно здание с крестом.

Что внутри.Зал с позолоченной фигурой Будды, тханки на стенах, длинные скамьи, запах топлёного масла и благовоний. Барабаны с мантрами — их крутят по ходу солнца. Свечи. Подношения: деньги, еда, хадаки — длинные шёлковые ленты.

Что делает человек, который пришёл. Входит, обходит по солнцу, кланяется, ставит свечи, крутит барабаны, кладёт деньги. Всё это — обычай, и он разный в разных местах. Никто не проверяет, правильно ли вы это делаете.

Чего там не делают.Не причащаются. Не исповедуются. Не поют вместе с общиной под гитару. Нет проповеди в конце, нет «службы» в привычном смысле: есть ритуал, который ламы совершают, и люди, которые присутствуют.

И вот что важно для женщины.В зале она может стоять, молиться, делать подношения. Но она не совершает ритуал. Ритуал совершают ламы — и это, а не её «нечистота», объясняет, почему она стоит сбоку.

Карма, которая не судьба

Слово, которое в русской речи значит совсем не то, что в традиции.

Как говорят у нас.«У меня карма такая». «Это карма». «Карма испортилась». Во всех этих фразах карма — синоним судьбы, рока, чего-то, что на вас свалилось и что нельзя изменить.

Что это на самом деле. Карма — это действие. Санскритское слово означает «дело», «поступок». Карма — не то, что с вами происходит, а то, что вы делаете. Последствия — это випака, «созревание», и вот они-то и происходят с вами.

Почему разница важна.Потому что судьбу нельзя изменить, а действие можно. Пока карма — рок, вы жертва. Когда карма — поступок, вы автор. Это не утешение, это точность.

И второе, что путают.Карма не объясняет конкретное несчастье. Когда женщине говорят «ты родила больного ребёнка из-за своей кармы», это не буддийское объяснение, а жестокость, переодетая в религиозный язык. В традиции карма — общий механизм, а не справка о причинах вашей личной боли.

И третье.Карма не отменяет действий. Молиться, чтобы «карма очистилась», — это, в лучшем случае, создавать хорошие причины. В худшем — попытка договориться с тем, с кем договориться нельзя, потому что никого нет.

Не только философия

Фраза, которую в России слышат все, кто интересуется темой: «буддизм — это не религия, а философия».

Почему её говорят.Потому что она удобна. Если это философия, то не надо ни во что верить, не надо ходить в храм, не надо соблюдать. Можно читать книги и считать себя причастным.

Почему это неправда. Потому что в реальном буддизме есть всё, что есть в религиях: храмы, изображения, подношения, праздники, календарь, духовенство, обряды для умерших, обряды для больных, обряды для новорождённых. Есть божества. Есть молитвы — не в смысле «просьбы к творцу», а в смысле обращения и восхваления. Есть вера — в карму, в перерождение, в то, что путь работает.

И вторая причина, по которой это неправда. Это снисходительно. Фраза «это философия, а не религия» обычно означает «это серьёзное, в отличие от ваших суеверий». Людям, которые стоят в дацане со свечами, она говорит: то, что вы делаете, — не настоящее, а настоящее — вот эти книги.

Что можно сказать точнее. Что буддизм — религия, в которой много философии. Одно не отменяет другого. И что философский уровень в ней действительно очень высокий — но он не заменяет практику, а вырастает из неё.

Что это меняет для женщины

Очень многое, и не только в голове.

Первое: нет исповеди.Нет человека, который отпускает. Нет процедуры, после которой вы выходите чистой. Это освобождает — и это же оставляет вас одну.

Второе: нет «падшей». Женщина, у которой была внебрачная связь, в этой системе не «осквернилась». Она совершила действие, у которого будут последствия, — и всё. Она не стала другим существом.

Третье: нет прощения, но есть изменение. Содеянное не отменяется. Но можно изменить то, что вы делаете дальше, — и в этом смысле будущее открыто.

Четвёртое, и оно неприятное. Ответственность больше, а не меньше. Потому что нельзя сказать «мне отпустили». Можно только понять и перестать.

А стыд есть

Здесь надо остановиться, потому что иначе глава будет неправдой.

Доктрина не производит стыда. Она его не требует. В текстах нет требования чувствовать себя плохой.

Но среда производит. И очень успешно. Бабушка, которая говорит «нельзя» без объяснения. Мать, которая вздыхает, когда дочь приходит в короткой юбке. Родня, которая обсуждает, когда она выйдет замуж. Соседки, которые знают, что у неё «что-то не так».

Откуда это берётся. Из обычая, а не из учения. Из того, что в советское время религия была вытеснена в быт, а в быту остались запреты без оснований. Запрет без основания превращается в стыд: человек не знает, что нарушил, но знает, что нарушил.

И вот что важно понять. Сэсэг тридцать лет носила стыд, который не имеет отношения к буддизму. Она носила его по форме, которую не выбирала: в семье, где запрещали, но не объясняли.

«Я думала, что я плохая по религиозным причинам. А оказалось, что причин нет. Есть бабушка, которая боялась, и мать, которая не спрашивала. И я, которая унаследовала это, как наследуют квартиру».

Буддист по паспорту

Реальность, которая не описана ни в одной книге об учении.

Что происходит. Человек называет себя буддистом. Ходит в дацан два раза в год. Не знает ни одной молитвы. Не читал ничего. Не держит обетов. Не медитирует.

Означает ли это, что он не буддист? Вопрос сложнее, чем кажется. Потому что для бурята, калмыка, тувинца буддизм — это не только вера. Это часть того, кто он, наравне с языком и родом. Можно не верить и оставаться буддистом — так же, как можно не ходить в церковь и оставаться русским.

Что это даёт. Принадлежность без усилий. Ребёнок знает, кто он, и ему не надо это выбирать.

Чего это стоит. Что учение не передаётся. Передаётся форма: прийти, поставить свечи, обойти. Смысл остаётся за скобками, и через три поколения его нет вообще.

И вот что говорит об этом Сэсэг. «Я буддистка. Я так себя называю, и это правда. Но если бы меня спросили, что я исповедую, я бы не ответила. Я знаю, что делать руками. Я не знаю, что думать головой. И я подозреваю, что я такая не одна, а нас тысячи».

Бабушка Дулма

Ей восемьдесят два. Она помнит дацан закрытым.

Что она рассказывает. «Сначала перестали звонить в колокол. Потом пришли и сказали, что это больше не нужно. Потом увезли лам. Я была девчонкой, мне было лет девять, и я помню, как наша соседка плакала в огороде и говорила: „Теперь ничего нельзя“».

Что стало с практикой. Она ушла в дом. Свечи ставили ночью. Молились шёпотом. Мать учила дочь не словам, а порядку действий — и никогда не объясняла смысл, потому что объяснять было опасно, а делать — можно.

«Мне не рассказывали, почему. Мне говорили: делай так. Я делала. Потом я говорила своей дочери: делай так. Она делала. И вот ты приходишь и спрашиваешь — почему. А я не знаю. Мне никто не сказал».

И вот главное, что она говорит. «Я тебе не про веру расскажу, я тебе про страх расскажу. Вера была, наверное. Но я её не помню отдельно от страха. Когда нельзя говорить, то, во что ты веришь, и то, чего ты боишься, становятся одним и тем же».

Что из этого следует для книги. Что стыд, о котором говорилось выше, имеет историю. Он не вечный и не «в крови». Он появился в конкретное время, по конкретной причине, и передался дальше — не как учение, а как привычка молчать.

Сэсэг после этого разговора сказала одну фразу, и она стоит того, чтобы её привести.

«Я всю жизнь думала, что я плохая буддистка. А оказывается, я просто третье поколение людей, которым не объяснили».

Почему об этом не говорят

Потому что некому.

В дацане. Ламы отвечают на вопросы, но вопрос надо уметь задать. Женщина, которая приходит со свечами и деньгами, не спрашивает «а что такое грех». Она делает то, что делали до неё.

Дома. Мать не знает. Бабушка знала, но не считала нужным объяснять: в её мире объяснять было не принято, потому что все и так знали.

В книгах. Их много, и они на другом языке. Философские тексты написаны для тех, кто уже внутри. Популярные — часто написаны людьми, которые узнали о буддизме из других популярных книг.

И в городе. Там буддизм — это курс за деньги, и на курсе рассказывают про осознанность, а не про колесо.

Что остаётся. Спросить. Прийти и спросить. Это звучит как издевательство в книге, где всё держится на незнании, — но это единственный работающий ход, и он работает чаще, чем кажется.

Слова, без которых не разобраться. Дхарма — учение; также «то, как вещи устроены».

Сансара — круговорот обусловленного существования. Не «мир», а способ, которым он работает.

Карма — действие и его след. Не суд, не приговор, не «судьба».

Буян — заслуга, доброе дело. Слово, которое в Бурятии употребляют постоянно и не всегда понимают.

Лама — учитель. Не «священник»: он не совершает таинств и не отпускает ничего.

Глава 2. Четыре истины: где в них желание

Самое известное и самое неправильно понятое место. «Желание — причина страдания» — фраза, которую слышали все и которая в оригинале значит не то, что в пересказе.

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.