

УДК 130.3
ББК 86.42
К90

John Yates writing as Culadasa
THE MIND ILLUMINATED

© 2015 John Charles Yates

Куладаса, Джон.
К90 Свет ума : полное руководство по медитации / Джон Куладаса (Джон Йейте), Мэтью Иммергат, Джереми Грэйвс ; [пер. с англ. О. Кривовяз, А. Мелиховой]. — Москва : Эксмо, 2019. — 560 с.

ISBN 978-5-04-095864-1

Полное руководство по медитации, основанное на буддийской мудрости и науке о мозге, написанное нейробиологом, который изучает и практикует буддийскую медитацию более 40 лет. Книга призвана провести читателя от первых шагов на пути созерцания до самого порога пробуждения.

«Свет ума» дает подробное, научно обоснованное описание того, как в действительности устроен наш ум, а также методов работы с ним. Весь путь тренировки ума поделен на десять четких ступеней. Каждая из них сопровождается доступными, исчерпывающими пояснениями и практическими упражнениями. Информация здесь прекрасно структурирована — есть заметки на полях и диаграммы; ключевые моменты выделены.

Этот труд будет полезен всем, кто интересуется медитацией: от новичков до практикующих десятилетиями.

УДК 130.3
ББК 86.42

ISBN 978-5-04-095864-1

© Кривовяз О., перевод на русский язык, 2018
© Мелихова А., перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019



*Посвящаю эту книгу моей любящей и любимой жене
Нэнси. Без твоей поддержки и безмерного терпения
я никогда не довел бы этот труд до конца. Я также
посвящаю его моим сыновьям Чарльзу и Шону, которые
иногда думали, что из-за этого проекта потеряли
отца.*



<i>Благодарности</i>	11
<i>Об авторах</i>	13
<i>Введение</i>	15
<i>Обзор десяти ступеней</i>	27
<i>Первая интерлюдия</i>	
Сознательный опыт и цели медитации	47
<i>Первая ступень</i>	
Способ утвердиться в практике	71
<i>Вторая интерлюдия</i>	
Помехи и проблемы	97
<i>Вторая ступень</i>	
Прерванное внимание и преодоление блуждания ума	113
<i>Третья ступень</i>	
Длительная непрерывность внимания и преодоление забывчивости	131
<i>Третья интерлюдия</i>	
Как работает внимательность	151
<i>Четвертая ступень</i>	
Непрерывное внимание и преодоление грубых отвлечений и сильной притупленности.....	161
<i>Четвертая интерлюдия</i>	
Модель «моменты сознания».....	191
<i>Пятая ступень</i>	
Преодоление тонкой притупленности и усиление внимательности	215
<i>Пятая интерлюдия</i>	
Система ума.....	231
<i>Шестая ступень</i>	
Подавление тонких отвлечений.....	269
<i>Шестая интерлюдия</i>	
Ступени искусного практикующего.....	291

<i>Седьмая ступень</i>	
Однонаправленное внимание и объединение ума	321
<i>Седьмая интерлюдия</i>	
Природа ума и сознание.....	341
<i>Восьмая ступень</i>	
Умственная податливость и успокоение сенсорного восприятия.....	365
<i>Девятая ступень</i>	
Умственная и физическая податливость и снижение интенсивности медитативной радости.....	397
<i>Десятая ступень</i>	
Спокойствие и равностность.....	409
Заключительные мысли	415
<i>Приложение А</i>	
Медитация при ходьбе.....	421
<i>Приложение Б</i>	
Аналитическая медитация	437
<i>Приложение В</i>	
Медитация на любящую доброту.....	445
<i>Приложение Г</i>	
Джханы.....	451
<i>Приложение Д</i>	
Обзор с внимательностью	475
<i>Приложение Е</i>	
Прозрение и «темная ночь»	487
<i>Глоссарий</i>	493
<i>Примечания</i>	511



<i>Рисунок 1.</i> Прохождение ступеней — нелинейный процесс.....	29
<i>Рисунок 2.</i> Медитация, не пронизывающая повседневную жизнь, подобна дырявому ведру.....	31
<i>Рисунок 3.</i> Бесплезность раздражения, принуждения и натужных усилий	44
<i>Рисунок 4.</i> Поле намеренного осознания.....	48
<i>Рисунок 5.</i> Перемещение внимания.....	49
<i>Рисунок 6.</i> Внимание против осознания.....	50
<i>Рисунок 7.</i> Спонтанное движение внимания	53
<i>Рисунок 8.</i> Чередувание внимания	54
<i>Рисунок 9.</i> Интроспективное периферийное осознание	62
<i>Рисунок 10.</i> Четыре этапа при переходе к объекту медитации	78
<i>Рисунок 11.</i> Что мешает утвердиться в практике	88
<i>Рисунок 12.</i> Наблюдение за дыханием.....	120
<i>Рисунок 13.</i> Вы не контролируете ваш ум	124
<i>Рисунок 14.</i> Ум — это совокупность разных умственных процессов	127
<i>Рисунок 15.</i> Когда удовольствие и счастье усиливаются, умственные процессы приходят в согласие.....	129
<i>Рисунок 16.</i> Как происходит забывчивость	134
<i>Рисунок 17.</i> Присваивание ярлыков.....	140
<i>Рисунок 18.</i> Как справляться с болью и дискомфортом.....	145
<i>Рисунок 19.</i> Тонкая и грубая притупленности.....	146
<i>Рисунок 20.</i> Четыре уровня внимательности — колючий куст как метафора.....	159
<i>Рисунок 21.</i> Два шага в преодолении грубых отвлечений	166
<i>Рисунок 22.</i> Как превратить боль в объект медитации	171
<i>Рисунок 23.</i> Боль меняется, когда вы прекращаете сопротивляться	172
<i>Рисунок 24.</i> Проблема дискурсивной гениальности	174
<i>Рисунок 25.</i> Эмоции, воспоминания и видения как отвлечения.....	179
<i>Рисунок 26.</i> Соединение	183
<i>Рисунок 27.</i> Семь видов моментов сознания	194
<i>Рисунок 28.</i> Моменты связывающего сознания.	196
<i>Рисунок 29.</i> Моменты внимания и моменты периферийного осознания	198

<i>Рисунок 30. Моменты внимания и моменты периферийного осознания II</i>	200
<i>Рисунок 31. Моменты невоспринимающего ума</i>	203
<i>Рисунок 32. Сознательное намерение</i>	205
<i>Рисунок 33. Применение модели «Моменты сознания» к медитации</i>	207
<i>Рисунок 34. Поступательное движение от забывчивости до однонаправленного сосредоточения в модели «Моменты сознания»</i>	208
<i>Рисунок 35. Поступательное движение от полной бдительности до засыпания в рамках модели «Моменты сознания»</i>	211
<i>Рисунок 36. Метод сканирования тела</i>	226
<i>Рисунок 37. Система ума</i>	232
<i>Рисунок 38. Под-умы бессознательных умов</i>	234
<i>Рисунок 39. Взаимодействия сенсорных и распознающего умов через сознательный ум</i>	238
<i>Рисунок 40. Метафора совета правления</i>	243
<i>Рисунок 41. Сознательные и бессознательные намерения</i>	250
<i>Рисунок 42. Нарративный ум как создатель историй</i>	259
<i>Рисунок 43. «Я» и «оно»</i>	262
<i>Рисунок 44. Подавление отвлечений с помощью конкурирующих намерений</i>	273
<i>Рисунок 45. Телесные ощущения и мысли</i>	277
<i>Рисунок 46. Упорядоченное течение энергии в теле</i>	308
<i>Рисунок 47. Уровень внимательности зависит от объединения</i>	343
<i>Рисунок 48. Внимательность может усиливаться даже в состоянии притупленности</i>	344
<i>Рисунок 49. Прекращение умственных построений</i>	348
<i>Рисунок 50. Расширение модели «Система ума»</i>	351
<i>Рисунок 51. Обработка информации в сенсорных умах</i>	354
<i>Рисунок 52. Обмен информацией между сенсорными умами</i>	355
<i>Рисунок 53. Кратковременное сосредоточение</i>	369
<i>Рисунок 54. Потоки энергии и спонтанные движения</i>	385
<i>Рисунок 55. Бурные и спокойные потоки энергии</i>	406
<i>Рисунок 56. Объединение ума</i>	417
<i>Рисунок 57. Переходный этап «темной ночи»</i>	489



Я БЕСКОНЕЧНО БЛАГОДАРЕН своим учителям: упасаке Кеме Ананде и Джоти Дхамма Бхиккху. Именно Кема впервые показал мне силу и ясность Дхаммы Будды, вдохновил меня принять обеты упасаки и посвятить себя медитации и достижению высших целей духовного пути. Впоследствии Джоти Дхамма в течение многих лет наставлял меня в изучении и практике и уделил мне тысячи часов для обсуждения и обучения. Я также обязан Намгьялу Ринпоче, Карме Тензину Дордже, известному как Преподобный Бхиккху Ананда Бодхи, который был учителем моих учителей и создал линию преемственности, выходящую за рамки отдельных школ традиционного буддизма.

То, что эта книга написана доступным для читателя языком, объясняется квалифицированным вкладом и терпением моих соавторов Мэтью Иммергута и Джереми Грейвса, которые охотно работали со мной, бесконечно переписывая каждую главу. Также невозможно переоценить вклад моей очень близкой подруги Энн Мейер. Ее опыт, время и усилия определили качество оформления этой книги, иллюстрации и внешний вид. За это и многое другое выражаю Энн бесконечную благодарность.

Спасибо моим любимым друзьям: Терри Муди — за обложку и Еве Смит и Клэр Томпсон — за их чрезвычайно полезные советы и талантливую, но незаметную работу, которая вела эту книгу к успеху. Моя искренняя признательность и благодарность также обращены к Николетт Уэльс: ее визуальное мышление помогло нам воплотить абстрактные концепции, а ее оригинальные произведения иллюстрируют книгу; и Крису Валло: он проиллюстрировал этапы медитации. Спасибо также Гвен Франкфельдт и Морин Форрис, создавшим диаграммы и таблицы.

Я не могу поблагодарить по отдельности всех, кто внес свой вклад. Большую часть информации на этих страницах я получил от своих друзей на духовном пути и от сотен людей, с которыми мне как учителю повезло работать. Спасибо всем, кто участвовал в великом эксперименте медитации. Вы и есть та лаборатория, где были опробованы представленные здесь методы. И у тех замечательных

людей, которых я называю своими учениками, я перенял не меньше, чем они у меня.

В частности, я хочу поблагодарить Пэм и Тима Баллингем, Блейка Бартона, Джесс Фаллон, Мишель Гарвок, Терри Густафсона, Брайана Ханнера, Шелли Хабман, Брайана Касселя, Джона Кропа, Сару Крузенштерн, Элисон Ландони, Барбару и Дэвида Ларсен, Синтию Лестер, Инь Лин, Скотта Лу, Тессу Майоргу, Рене Миранду, Майкла Моргенштерна, Санпин Пан, Лин Пасс, Такер Пек, Ванду Пойндекстер, Джорджа Шнидера, Джессику Сикрест, Хисайо Сузуки, Дебру Цай, Ника Ван Клейка, Трисангму и Питера Уотсона, Иорданию Вайли-Хилл и всех тех, кто работал в Совете медитационного центра общины в Тусоне.

И последнее, но не менее важное: моя особая благодарность Майклу Чу и Трейси Янг, Аарону и Фриде Хуан, СиСи Ли, Тине Боу и всем остальным членам китайской буддийской общины Южной Калифорнии, которые щедро поддерживали мою деятельность на протяжении многих лет. Без вас эта книга, возможно, никогда бы не появилась.



КУЛАДАСА (ДЖОН ЙЕЙТС, доктор философии) практикует буддийскую медитацию уже более четырех десятилетий и возглавляет организацию «Буддийская Сангха “Сокровищница Дхармы” в Тусоне, штат Аризона. Он подробно изучил как тхеравадинскую, так и тибетскую традицию, поэтому обладает широким и всесторонним знанием буддийского учения. Автор объединил их с новым научным взглядом на ум и дал ученикам редкую возможность быстрого развития и глубокого понимания. В качестве профессора Куладаса много лет преподавал нейробиологию. Он также был передовой фигурой в новых областях дополнительного медицинского образования, физиотерапии и терапевтического массажа. Куладаса ушел из академии в 1996 году, чтобы посвятить себя созерцанию и размышлениям на древней территории апачей. Там он и его жена Нэнси возглавляют центр медитации, в котором принимают учеников со всего мира.

Мэтью Иммергут (доктор философии) — доцент социологии в Перчейз-колледже, Государственный университет Нью-Йорка (SUNY). Его исследования затрагивают такие темы как новые религиозные движения, харизматические влияния, пересечение социальной теории и буддийской философии, а также созерцательные практики в рамках образовательной системы. Он преданный ученик Куладасы и давно и с воодушевлением медитирует.

Джереми Грейвс получил высшее образование в Калифорнийском университете в Беркли, где изучал взаимодействие глобализации и литературы. Он — ученик Куладасы с 2011 года и под руководством учителя провел в *ретрите*¹ примерно полтора года. Подход Джереми к буддийской практике сочетает в себе понимание науки, искусства и практики преданности.

¹ Ретрит — английское слово, вошедшее в русский язык как международное обозначение времяпрепровождения, посвященного духовной практике. — Примеч. переводчика.



Я ПИСАЛ ЭТУ КНИГУ с целью создания подробного, обстоятельного и доступного руководства по медитации. О ее пользе и вкладе в наше эмоциональное, психологическое и социальное благополучие уже много написано, однако сведения о том, как работает ум и как его тренировать, на удивление скудны. Этот труд представляет собой попытку восполнить очевидный пробел.

Книга может быть полезна всем, кто интересуется медитацией: от новичков до практикующих десятилетиями. Она особенно пригодится тем, кто уже в процессе и желает продвигаться по пути созерцания. Многие почерпнут из нее и те, кто недоволен своими успехами, несмотря на годы, посвященные практике, а также те, кто в целом удовлетворен, но не находит доступа к более глубоким состояниям сознания, к которым медитация должна вести. Будьте уверены: польза от нее доступнее, чем вы думаете.

Я постарался раскрыть все подробности и тонкости этой темы. И я искренне верю, что правильная мотивация приведет к успеху любого человека. На это не понадобится много времени. Весь путь тренировки поделен на десять четких ступеней, которые нетрудно распознать. К каждой из них даны исчерпывающие пояснения и наставления. Они проведут вас от первых шагов на пути созерцания до самого порога пробуждения^[1].

МЕДИТАЦИЯ: НАУКА И ИСКУССТВО ЖИТЬ

Медитация — это наука, систематический процесс тренировки ума. Именно благодаря своей научности медитация дает одинаково полезные результаты всем, кто ее практикует, независимо от происхождения человека, уровня его знаний и подготовки. Регулярные сессии усиливают сосредоточенность, снижают артериальное давление, улучшают сон. Они устраняют хронические боли, уменьшают тревожность, снимают посттравматический стресс, приносят облегчение при депрессии и обсессивно-компульсивном расстройстве. Практикующий приходит к ценным

прозрениям относительно своей личности, поведения и взаимоотношений, что позволяет узнавать и менять прошлые привычки и отказываться от непродуктивных взглядов, усложняющих жизнь. Он все лучше понимает других людей и чувствует их состояния, что хорошо сказывается на работе и личных отношениях. Успокаивающее и расслабляющее воздействие медитации превращается в растущую эмоциональную устойчивость при столкновении с неизбежными трудностями жизни. *И это лишь сопутствующие результаты!*

Полностью развитые навыки в медитации ведут к появлению уникальных, удивительных состояний ума, которые характеризуются ощущением комфорта и удовольствия, радостью и счастьем, глубоким удовлетворением и внутренним покоем. Эти состояния способны открыть ум для интуитивного понимания нашей общей взаимосвязанности и развеять иллюзию обособленности, созданную нашим эго. Так что плодами медитации можно наслаждаться круглые сутки и круглый год. Они не теряются: для их возобновления достаточно сесть и погрузиться в практику. Я подробно опишу эти умственные состояния, а представленная здесь систематическая тренировка непременно приведет к ним. Но *даже такие пиковые переживания не представляют собой конечную цель медитации*. Блаженство, радость, спокойствие и *равностность*² восхитительны, но преходящи: болезни, старение и трудные жизненные обстоятельства легко прерывают их. Они не защищают от разрушительного влияния желаний, жадности и отвращения, а также их последствий. Поэтому эти состояния — не конечная точка, а лишь средство достижения более высокой цели.

И цель эта — *пробуждение*. Обычно используются такие термины, как *просветление, освобождение или самопостижение*. Каждый из них означает полную и неизменную свободу от страданий, не затронутую старением, болезнями или другими обстоятельствами. За освобождением от страданий следует истинное счастье, блаженство полной удовлетворенности. Пробуждение — это не просто временный опыт единения с миром или растворения эго. Это достижение истинной мудрости — просветленное понимание, вызванное глубокой открытостью к абсолютной истине

² Равностность (санскр. упеккха) — уравновешенное состояние ума, при котором исчезают привычные реакции на удовольствие и боль. — Примеч. переводчика.

и ее осознанием. Это *когнитивное событие* позволяет рассеять неведение посредством прямого опыта. «Прямое знание истинной природы реальности и необратимое освобождение от страданий» — так описывается единственная заслуживающая внимания цель духовного пути. Для тех, кто ее достиг, жизнь и смерть становятся великим приключением, позволяющим проявлять любовь и сострадание ко всем существам.

Эта книга — не только некое техническое пособие, но и справочник художника. Медитация — *искусство* полностью осознанной жизни. Все, что мы производим в ее ходе, то есть совокупность мыслей, эмоций, слов и действий, заполняющих короткий промежуток между рождением и смертью, — это великий шедевр нашего творчества. Красота и значение хорошо прожитой жизни заключаются не в должностях, которые мы все равно покидаем, и не в том, что о нас скажут историки. Нашу жизнь можно оценивать лишь по качеству сознательного опыта, наполняющего каждый миг бодрствования, и по нашему влиянию на других.

«Познай себя» — вот совет мудрецов. Чтобы наполнить жизнь осознанностью и творчеством и превратить ее в произведение искусства, необходимо понимать тот материал, с которым мы работаем. Это не что иное, как непрерывно развивающийся поток сознательного опыта. Бодрствуем мы или спим, он складывается из ощущений, мыслей, эмоций и наших реакций на них. Такова наша личная реальность. Искусство и наука медитации помогают жить более полной жизнью. Так мы получаем инструменты для изучения сознательного опыта и работы с ним.

Другими словами, для целенаправленного, а не беспорядочного создания личной реальности требуется понимать свой ум. Но нам нужно не просто интеллектуальное понимание — само по себе оно неэффективно. Как естествоиспытатель, изучающий организм в его среде обитания, мы развиваем интуитивное понимание ума. Оно возникает только из непосредственного наблюдения и опыта. Чтобы жизнь стала намеренно созданным произведением искусства, мы должны сначала постичь свою врожденную способность идти к большей сознательности. Затем с помощью верно направленной намеренной деятельности можно развить интуитивное понимание истинной природы реальности. Только благодаря такому прозрению мы придем к наивысшей цели медитативной практики — пробуждению.

Сознательная и наполненная мудростью жизнь позволит нам в конечном итоге преодолеть все негативные эмоции и изменить свое поведение. Даже перед лицом нищеты мы не проявим жадности, а при встрече с агрессией и враждебностью не испытаем гнева. Слова и дела, рожденные мудростью и состраданием, а не те, что вызваны жадностью и гневом, непременно приведут к лучшим результатам.

Все возможно, потому что подлинное счастье коренится внутри нас, а это значит, что радость можно обрести и в хорошие, и в плохие времена. Боль и удовольствие неизбежно присутствуют в человеческой жизни, но мы сами делаем выбор между страданием и счастьем. У полностью зрелого и сознательного человека достаточно любви, сострадания и силы для того, чтобы измениться к лучшему, когда это возможно, равенности — для того, чтобы принимать те обстоятельства, которые изменить нельзя, и мудрости — чтобы понимать, что есть что.

Поэтому пусть целью вашей медитации станет развитие ума, способного к такому пробуждению. Этот труд написан именно с такой точки зрения, и я искренне надеюсь, что вы ее разделяете. Пробуждение окружено таким количеством мифов и загадок, что многим людям оно кажется чуждым и странным. Будьте уверены: этой цели может достичь каждый. Будда сказал, что при правильном обучении это возможно всего за семь лет^[2] или даже быстрее. Здесь вы узнаете все необходимое о том, что нужно делать, как и почему. Думайте об этой книге как о путеводителе, который предоставляет вам карту местности и подробные указания о том, как добраться до цели.

СОВРЕМЕННАЯ ДОРОЖНАЯ КАРТА ДЛЯ ПОНИМАНИЯ МЕДИТАЦИИ

Появлению этой книги способствовало одно открытие: лишь немногие давно практикующие испытывают возвышенные состояния медитации, и еще реже у них появляются глубокие прозрения, к которым она должна приводить. Даже после многих лет тренировки люди не добиваются обещанного прогресса. Искренность их устремлений не подлежит сомнениям, и они уделяют практике ровно столько времени, сколько нужно, так что проблема не в этом.