



# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие переводчика .....	6
Предисловие .....	8

## ЧАСТЬ 1.

МЕДИТАЦИЯ: ГДЕ ОНА ЗАРОДИЛАСЬ И КАК ДОШЛА ДО НАС.....	13
1. Кто я?.....	16
2. Истоки созерцания .....	22
3. Научная экстернализация медитации.....	34
4. Научные исследования медитации.....	54

## ЧАСТЬ 2.

МЕДИТАЦИЯ В ТЕОРИИ И НА ПРАКТИКЕ.....	73
5. Практика. Внимаем дыханию жизни .....	76
6. Теория. Приходим в чувство.....	79
7. Практика. Единство неподвижности и движения .....	89
8. Теория. Познание и исцеление ума .....	97
9. Практика. Созерцаем свет сознания .....	129
10. Теория. Исследование природы сознания.....	134
11. Практика. Проверяем природу наблюдателя.....	155
12. Теория. Основополагающее состояние сознания .....	158
13. Практика. Раскачивающееся осознание .....	173
14. Теория. Сознание без начала или конца.....	174
15. Практика. Покоимся в неподвижности осознания .....	211
16. Теория. Мир скептицизма.....	212
17. Практика. Пустотность ума .....	239
18. Теория. Мир, в котором мы участвуем, глазами буддизма.....	241

19. Практика. Пустотность материи .....	262
20. Теория. Мир, в котором мы участвуем, через призму философии и науки .....	265
21. Практика. Покоимся во вневременном сознании.....	289
22. Теория. Светоносное пространство исконного осознания.....	291
23. Практика. Медитация в действии .....	324
24. Теория. Вселенная в целом.....	326
25. Кем мы станем?.....	338
Англоязычная библиография .....	342
Об авторе .....	364
О переводчике .....	367

*Посвящается Саре и Трою,  
а также всем, кто стремится  
к большему пониманию  
и большей осмысленности  
существования*

## ПРЕДИСЛОВИЕ ПЕРЕВОДЧИКА

**К**ак объясняет в своем предисловии автор, эта книга родилась в качестве ответа на развернутый личный вопрос о том, как преобразить и наполнить подлинным смыслом нашу жизнь. При этом труд, который в результате сформировался, не ограничивается несколькими простыми рекомендациями по психопрактике или мыслями о том, как быть хорошим человеком. Эта книга объединяет в себе познания трех традиций: буддизма, христианства и современной науки, но посвящена не сопоставлению их наиболее интересных идей, а последовательному созерцательному проникновению в глубинную природу реальности.

Рабочая гипотеза, которую доктор Уоллес предлагает нашему вниманию, заключается в том, что каждый из нас способен напрямую постичь природу существования и нашего собственного ума. Разумеется, для этого нам потребуется систематичная и прилежная практика медитации, на которую нас может вдохновить множество научных выводов, описанных в первой части книги. Не менее важны и упорядоченная стратегия, изложенная в практических разделах труда, и сущностные рекомендации квалифицированных учителей. Тех, кто хочет испробовать описанные в книге методы на собственном опыте, мы приглашаем воспользоваться многочисленными аудиопрактиками под руководством автора — они будут полезны на первых этапах медитации и помогут впитать правильные инструкции более глубоко<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Русскоязычные аудиозаписи с медитациями и дополнительными пояснениями доступны на сайте [contemplative.ru](http://contemplative.ru), англоязычные — на сайте [media.sbinstitute.com](http://media.sbinstitute.com).

Мы искренне надеемся, что публикация этой книги на русском языке поспособствует осмыслению подлинного назначения созерцательной практики и формированию культуры, в которой осознанность, мудрость, понимание взаимозависимости и доброта рассматриваются как насущные качества, ведущие к повышению уровня личного и общественного благополучия.

*Буддийский монах  
досточтимый Лобсанг Тенпа*

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Осенью 2006 года моя падчерица Сара Волланд написала мне письмо, содержавшее просьбу. В начале она отметила, что полностью удовлетворена своей жизнью в целом, включая уровень материального процветания. Теперь ей очень хотелось бы улучшить качество своей внутренней жизни и своего ума, а потому она просит меня написать книгу, которая содержала бы рекомендации на эту тему, — руководство, которым в будущем она могла бы поделиться с собственным сыном. Саре хотелось получить книгу, которая принесла бы пользу ее семье и любым другим людям, стремящимся к знаниям, с тем чтобы перевести свою жизнь на совершенно новый уровень.

Сара обратилась ко мне с этой просьбой не только из-за нашего родства, но и из-за моей необычной подготовки в сфере восточных и западных подходов к пониманию реальности. За последние тридцать восемь лет мне довелось получить подобную благословению возможность встретить множество личных учителей, обладающих глубокими прозрениями; среди них были Далай-лама и другие необычайные созерцатели и мастера медитации. Получив от Далай-ламы монашеский постриг, я на протяжении четырнадцати лет подвизался в буддийских монастырях в Индии, Тибете, Шри-Ланке и Швейцарии. В монашеский период своей жизни и после его завершения я посвятил несколько лет уединенной медитации в Гималайских горах, буддийских монастырях, пустынях и дома в Калифорнии. Кроме того, я получил степень бакалавра физики и философии науки в Амхерст-колледже и защитил докторскую диссертацию по религиоведению в Стэнфорде, после чего четыре

года преподавал на кафедре религиоведения в Университете Калифорнии в Санта-Барбаре. С 1990-го я веду сотрудничество с многочисленными командами ученых-когнитивистов из крупных университетов, изучаю влияние медитации на умственное и эмоциональное равновесие и благополучие, а также основал Институт изучения сознания в Санта-Барбаре, который призван способствовать этим исследованиям. За эти годы я перевел и написал множество трудов, обращенных к исследователям буддизма, созерцателям, философам и ученым.

Однако Сара попросила меня написать книгу для таких читателей, как она, — книгу, которая была бы посвящена основополагающим вопросам о природе ума и человеческого существования, но при этом не использовала бы технического жаргона из сфер буддизма, науки и философии. По ее словам, в более юном возрасте она всегда чувствовала, что рождена для каких-то подлинно великих и значимых свершений; при этом ей казалось, что подобные чувства испытывает только она сама. Тем не менее благодаря многочисленным дружеским узам и отношениям с другими людьми она с удивлением узнала: большинство из ее близких друзей и спутников переживают нечто подобное — ощущают, что они рождены для чего-то особенного. Однако мало кому, судя по всему, удастся это предназначение понять и исполнить. Сара подумала: должно быть, мы чувствуем зов величия не просто так! К сожалению, с возрастом и без достойных ответов на наши вопросы эти чувства угасают.

Большую часть своей жизни Сара придерживалась христианской веры. Она считает, что многому научилась у этой конфессии и испытала благодаря ей множество чудесных переживаний. Тем не менее ей кажется: узнать и открыть можно еще очень многое. Ее глубочайшая интуиция подсказывает

ей, что медитация может быть чистойшей и самой глубокой формой молитвы, которую можно было бы пережить. В силу этих чувств она хочет изучить самые подлинные и древние формы медитации, а также историю и происхождение этих практик. Занимаясь медитацией, она надеется найти ответы на вопросы, которыми задаемся мы все. Кто я? Представляем ли мы собой просто роли, которые в данный момент играем в своей жизни — как родители, супруги и члены общества, — или же в каждом из нас на более глубоком уровне есть что-то гораздо большее, что-то, что нельзя считать лишь порождением нашего окружения? Существоем ли мы как нечто отличное от своих тел? Рождаемся ли мы во грехе и зле и можно ли преобразить человеческую природу так, чтобы достичь совершенной благодати и ощутить единство с Богом?

Зная о моем длительном сотрудничестве с учеными-когнитивистами в различных исследовательских проектах, Сара также спросила: что именно могут сказать о достижениях экспертов-практикующих те, кто их изучал? Если опереться на выводы этих исследований, каких достижений мы можем ожидать от своей практики в современном мире, с учетом нашего текущего образа жизни? Какие уровни стоят выше этих достижений? Какие виды пользы от регулярной медитации получают обычные люди? С какими проблемами они сталкиваются и как они их преодолевают? Может ли получить пользу от медитации агностик? Существует ли экспресс-медитация для занятых людей, которые настороженно относятся к любой институционализированной религии?

Просьба Сары глубоко меня тронула. Эта книга — мой ответ, опирающийся на мудрость моих многочисленных западных и восточных учителей и наставников, среди

которых — буддийские и христианские мыслители и созерцатели, философы, психологи, нейрофизиологи и физики. Написание этой книги принесло мне больше радости, чем работа над любым другим моим текстом. Написав главу, я отправлял ее Саре, чтобы та ее оценила. Она критически читала полученный текст и часто просила о прояснении непонятных моментов; о дополнительных материалах, до использования которых я сам бы не додумался; о пересмотре разделов, которые, по ее мнению, были сформулированы не слишком удачно, и об удалении частей, которые показались ей неактуальными. За все тридцать пять лет моей писательской деятельности у меня никогда не было лучшего редактора — редактора, который так глубоко интересовался бы материалом, который поддерживал бы мои попытки поделиться тем, чему я научился, и при этом не стеснялся бы выступить с решительной критикой тех мест, где мой текст казался неудовлетворительным.

Первые главы рассматривают происхождение медитации и научные исследования той пользы, которую она приносит. Во второй части главы идут парами — одна посвящена определенной практике медитации, другая — связанной с ней теории. Главы, посвященные практике, призваны обобщенно описать поэтапный путь из медитаций, которые были бы в равной степени актуальны для христианства и буддизма и в равной степени с ними совместимы. Этот путь начинается с самой базовой тренировки в осознанности (памятовании) и завершается самыми продвинутыми практиками, которые предназначены для постижения глубочайшей природы сознания и того, как оно связано с миром в целом. Читатели, которые хотят познакомиться с этими практиками, могут прочесть указания, а затем попробовать

их применить. Другой вариант — приобрести компакт-диск с аудиоинструкциями для каждой из практик; осваивая медитации, вы можете слушать эти записи. Этот диск можно приобрести в Институте исследований сознания в Санта-Барбаре. Тем, кто приступает к освоению этой последовательности медитаций, не следует ожидать, что все их плоды можно будет получить, просто попробовав каждую несколько раз. Весь спектр преимуществ обычно можно получить только благодаря многолетней прилежной практике под руководством квалифицированного учителя.

Я глубоко благодарен Саре за то, что она обратилась ко мне с исходной просьбой, и за ее неустанные усилия, которые помогли мне ответить настолько удачно, насколько позволяют мои способности. Я также нахожусь в неоплатном долгу перед Кимберли Сноу (за ее редакторские рекомендации), Кимберли Сноу и Нэнси Линн Клибэн (за выполненную ими превосходную корректуру), а также Фредом Купером, Адамом Франком, Беном Шапиро и Пьером Луиджи Луизи (за их рекомендации в технических вопросах). Я в особенности хотел бы поблагодарить своего друга и коллегу Брайана Ходеля за его бескорыстные усилия в деле улучшения текста в целом. Наконец, выражаю свою искреннюю благодарность Венди Локнер — редактору отдела религии и философии в Columbia University Press, которая так активно поддерживала мою работу, и заместителю главного редактора Лесли Крисел, которая превосходным образом отредактировала весь текст. Надеюсь, наши совместные усилия действительно принесут пользу множеству людей, стремящихся к пониманию и желающих достичь большего уровня осмысленности и удовлетворенности в своей жизни.

Часть 1

МЕДИТАЦИЯ: ГДЕ ОНА  
ЗАРОДИЛАСЬ И КАК ДОШЛА  
ДО НАС

**М**едитация — одна из самых сокровенных тайн человечества. Если бы существа из другой галактики попытались пристально нас изучить, читая книги о нашей истории, смотря наши фильмы, блуждая в интернете, они получили бы лишь самое поверхностное представление об этой тайне. Они сделали бы тот же вывод, к которому приходит и большинство из нас: медитация — это техника релаксации, которая помогает снизить уровень стресса и используется в качестве второстепенной терапевтической поддержки при некоторых недугах. Кроме того, — да, конечно! — в качестве части своих ритуалов ее используют и определенные религии (индуизм, буддизм и некоторые другие). Вот, собственно, и все!

Что остается сокрытым? Роль медитации как точного инструмента для научного изучения сознания и Вселенной, то есть использование эмпирических методов, сходных с теми, которые являются обязательной частью научного подхода. Практикующие из различных созерцательных сообществ по всему свету с древних времен ведут систематические изыскания и рассказывают о своих открытиях, относящихся ко внутренней реальности и ее связи с внешними явлениями. Да, они также выяснили, что медитация помогает вести спокойный, безмятежный образ жизни и оказывает позитивное влияние на умственное и физическое здоровье. Таковы, однако, лишь второстепенные виды пользы, полученные этими практикующими в рамках основного процесса поиска.

Если некоторые из этих созерцателей намеренно сохранили свои открытия в тайне, основная причина, в силу которой подлинное происхождение медитации на сегодняшний день остается сокрытым от широкой общественности, состоит в том, насколько грубо мы определяем само понятие «религия». Обычно мы считаем религию просто определенным мировосприятием, основанным на вере в авторитет («Иисус, Мохаммед или Моисей сказали то-то, и потому я в это верю»). Мы бездумно бросаем в одну кучу тех, кто верует без каких-либо вопросов к откровениям религиозных деятелей, и «религиозные» группы, которые задаются вопросами и изучают реальность в надежде подтвердить существование духовных явлений и пережить их напрямую. Между этими двумя категориями существуют огромные различия. Тщательно их проверяя, мы поймем: в восприятии этих двух видов «религиозных» практикующих как одинаковых столько же смысла, сколько и в утверждениях, что солнце и луна суть одно и то же — ведь и то и другое находится в космосе!

Эта книга описывает мультикультурный подход к медитации как средству улучшения нашего образа жизни, как способу достижения глубоких прозрений относительно природы ума и сознания (что ведет к невиданному прежде благополучию) и как основе для подлинных альтруизма и сострадания. Часть 1 описывает историю и процесс развития медитации, демонстрирует ее основные цели и методы, а также показывает, чем она отличается от религии, основанной только на вере. Если мы не понимаем и не учитываем эти различия, нам будет сложно понять значимость и невероятный потенциал созерцания как способа исцелить наш полный проблем и расколов мир.

# 1

## Кто я?

В древней истории о незрячих и слоне<sup>2</sup> царь собрал группу людей, которые от рождения были слепы. Он велел им потрогать слона, а затем описать сделанные открытия. Один из них потрогал голову, а остальные прикоснулись соответственно к бивням, хоботу, ногам и спине. В зависимости от того, какой части слона каждый из них касался, они сравнивали его с горшком, с лемехом плуга, с веревкой, с колонной и со стеной. Услышав от других отличные мнения, они немедленно вступили в диспут и стали спорить, кто из них прав — а некоторые обратились к насилию.

Я вспоминаю об этой истории, когда размышляю над многообразием ответов, часто противоречащих друг другу, на древний вопрос: «Кто я?» Богословы, философы и ученые веками пытаются ответить на этот вопрос, но прийти к консенсусу удавалось лишь в редких случаях. Почему? Может быть, картину происходящего скрыли из виду свойственные им уникальные предубеждения? Возможно, препятствие для обретения понимания создали их обусловленные ответы, а также выбранные ими источники авторитетной информации и методы изысканий?

У нас, людей, было много времени на размышления о нашей самости. Библия говорит, что человек создан по образу божьему. Если это утверждение соответствует истине, оно

---

<sup>2</sup> The Udāna, or the Solemn Utterances of the Buddha / D. M. Strong, trans. — Oxford: Pali Text Society, 1994. — P. 68–69.