



«Благодаря своей научности медитация дает одинаково полезные результаты всем, кто ее практикует, независимо от происхождения человека, уровня его знаний и подготовки».

— Куладаса —

Куладаса (Джон Йейтс)

учитель медитации, нейробиолог

Мэттью Иммергат, Джереми Грэйвс

ученики Куладасы

СВЕТ УМА

ПОЛНОЕ РУКОВОДСТВО ПО МЕДИТАЦИИ,

основанное на буддийской мудрости
и науке о мозге



 **БОМБОРА**
издательство

Москва 2022

УДК 130.3
ББК 86.42
К90

John Yates writing as Culadasa
THE MIND ILLUMINATED

© 2015 John Charles Yates

К90 **Куладаса, Джон.**
Свет ума : полное руководство по медитации / Джон Куладаса (Джон Йейте), Мэтью Иммергат, Джереми Грэйвс ; [пер. с англ. О. Кривовяз, А. Мелиховой]. — Москва : Эксмо, 2022. — 560 с.

ISBN 978-5-04-201807-7

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 978-5-04-201807-7

© Кривовяз О., перевод на русский язык, 2018
© Мелихова А., перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022



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.

Содержание



<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 равнотность.....	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> Бесполезность раздражения, принуждения и натужных усилий	44
<i>Рисунок 4.</i> Поле намеренного осознавания.....	48
<i>Рисунок 5.</i> Перемещение внимания.....	49
<i>Рисунок 6.</i> Внимание против осознавания.....	50
<i>Рисунок 7.</i> Спонтанное движение внимания	53
<i>Рисунок 8.</i> Чередование внимания	54
<i>Рисунок 9.</i> Интроспективное периферийное осознавание	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 осознавания	198

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