



«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

Мэтью 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

**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, 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.*





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

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