

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 978-5-04-095864-1

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», 2022

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

**Джон Куладаса
Мэтью Иммергат
Джереми Грэйвс**

**СВЕТ УМА
Полное руководство по медитации**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *М. Виноградова*
Ответственный редактор *Е. Никищихина*
Редакторы *А. Мелихова, С. Сапронова*
Младший редактор *М. Гусарова*
Художественный редактор *Г. Булгакова*
Компьютерная верстка *Н. Зенков*
Корректоры *Л. Снеговая, И. Львова*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы,
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-дүкен : www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification
Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 12.05.2022. Формат 70x100¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 45,37.

Доп. тираж 2000 экз. Заказ



ISBN 978-5-04-095864-1



9 785040 958641 >

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книги



Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д.1, строение 1.
Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.
international@eksmo-sale.ru*

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc.eksmo.ru

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде

Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге

Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** server@szko.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбург

Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре

Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону

Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А
Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** info@rnd.eksmo.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске

Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3
Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** eksmo-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровске

Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** eksmo-khv@mail.ru

Республика Беларусь: ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си»

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минске
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92
Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** exmoast@yandex.by

Казахстан: «РДЦ Алматы»

Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail:** RDC-Almaty@eksmo.kz

**Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных
магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: www.chitai-gorod.ru.**

Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

www.book24.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.

Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail:** imarket@eksmo-sale.ru

book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКМО-АСТ»

ЧИТАЙ·ГОРОД



*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 пробуждения¹.

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