

УДК 243.4
ББК 86.35
У63

The Four Immeasurables: Practices to Open the Heart

B. Alan Wallace

© 1999, 2004, 2010 by Santa Barbara Institute for Consciousness Studies
This book was originally published under the title Boundless Heart:
The Four Immeasurables.

Публикуется по соглашению с Shambala Publications, Inc
при содействии Агентства Александра Корженевского (Россия)
All rights reserved. No part of this book may be reproduced
in any form or by any means, electronic or mechanical, including
photocopying, recording, or by any information storage and retrieval
system, without permission in writing from the publisher.

Перевод *Лобсанга Темпы*

Уоллес Б. Алан.

У63 Четыре безмерных : практики для раскрытия сердца /
Б. Алан Уоллес ; [перевод с английского Лобсанга Темпы]. — Мо-
сква : Эксмо, 2021. — 224 с.

ISBN 978-5-04-108997-9

Четыре безмерных настроения — любящая доброта, сострадание, сопереживающая радость и равенность (беспристрастность) — представляют собой один из краеугольных камней буддийской созерцательной практики. Эта книга — практическое руководство, которое шаг за шагом направляет читателя в развитии исключительно мощных состояний ума, преобразующих пространство сознания и ведущих нас к сострадательной активности.

Автор книги, доктор Б. Алан Уоллес — энергичный лектор, прогрессивный ученый и один из самых плодотворных западных авторов и переводчиков, работающих в области тибетского буддизма. Он неустанно ищет новаторские способы объединить созерцательные практики буддизма с западной наукой для того, чтобы поспособствовать глубинному изучению ума.

На русский язык книгу перевел буддийский монах российского происхождения, досточтимый Лобсанг Темпа. Он известен как инструктор по практикам осознанности, а также сооснователь, лектор и координатор Фонда контемплативных исследований и российского сообщества Друзей Аббатства Шравасты.

УДК 243.4
ББК 86.35

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

Уоллес Б. Алан

**ЧЕТЫРЕ БЕЗМЕРНЫХ
Практики для раскрытия сердца**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель отдела *М. Виноградова*
Ответственный редактор *Е. Никищихина*
Редакторы *Е. Молокова, Л. Гречаник*
Младший редактор *Ю. Скугорева*
Художественный редактор *Г. Булгакова*
Компьютерная верстка *Н. Зенков*
Корректоры *Л. Снеговая, И. Львова*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
VerisStudio, Sagitov Timur / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

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

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабилдаушының 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: сайтта: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

16+

Дата изготовления / Подписано в печать 11.03.2021. Формат 60x90¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 14,0.

Тираж экз. Заказ

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@eksmono-sale.ru

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

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*
international@eksmono-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@eksmono.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@eksmono-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmono.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. Екатеринбурге
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.eksmono.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске
Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3
Телефон: +7(383) 289-91-42. E-mail: eksmono-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: eksmono-khv@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермякова, 1а, 2 этаж. ТЦ «Перестрой-ка»
Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

Республика Беларусь: ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си»
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минск
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: exhmoast@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@eksmono.kz

Украина: ООО «Форс Украина»
Адрес: 04073, г. Киев, ул. Вербовая, 17а
Телефон: +38 (044) 290-99-44, (067) 536-33-22. E-mail: sales@forsukraine.com

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

book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКМО-АСТ»

ISBN 978-5-04-108997-9



9 785041 089979 >

■ ЧИТАЙ · ГОРОД

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!



eksmono.ru

Мы в СОЦСЕТЯХ:



eksmolive

eksmono

eksmolive

eksmono.ru

eksmono_live

eksmono_live

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

«Алан Уоллес — один из величайших западных буддийских мыслителей нашего времени».

— Говард Катлер,
соавтор книги *Его Святейшества Далай-ламы*
«Искусство быть счастливым»

«Уникальная книга, которая и учит, и вдохновляет».

— Inquiring Mind

«Любой, кто идет по духовному пути — буддист или небуддист, — найдет в этой книге свежие прозрения, обретенные благодаря практике и позволяющие раскрыть безбрежность сердца. Ее чтение заставит задуматься, принесет пользу и вдохновит».

— ForeWord Magazine

«Когда Алан Уоллес ведет нас в странствии с четырьмя безмерными, мы в очень хороших руках».

— Mandala

«Книга написана в очень простом и прямом стиле. Она постоянно отсекает поверхностное и направляет читателя к самой сути практики. Объяснения чередуются с бесчисленными личными историями и прозрениями, которые можно было собрать только за целую жизнь практики и передачи учений».

— **The Middle Way**



«Как это обычно бывает с сочинениями Алана Уоллеса, в книге присутствует мощный упор на том, чтобы сделать описываемые идеи и практики доступными для современного читателя, при этом ничего не размывая и не оглупляя. Также очевидна решимость показать, как именно применять четыре безмерных в нашей жизни. Для тех, кто желает прочесть оживленное описание некоторых из ключевых идей буддизма — описание, которое находит тонкое равновесие между традиционным и современным подходами, — книга не окажется разочарованием».

— **Buddhism Now**



СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| Предисловие переводчика | 8 |
| Предисловие составителей | 10 |
| ГЛАВА 1. ВВЕДЕНИЕ..... | 11 |
| Зачем мы практикуем? | 11 |
| Этика как основа | 19 |
| Подтверждение интуитивной мудрости | 25 |
| Медитация на самоцвете в лотосе: ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ..... | 29 |
| Вопросы и ответы: об этике и порядке применения практик..... | 31 |
| ГЛАВА 2. ПРИСТУПАЕМ К ПРАКТИКЕ ШАМАТХИ | 37 |
| Начинаем медитацию | 39 |
| Расслабление, устойчивость и явность..... | 40 |
| Вопросы и ответы: об осознании дыхания..... | 48 |
| Власть над вниманием: памятование и самонаблюдение..... | 55 |
| Шаматха как катализатор умственных событий..... | 60 |
| Как работать с проблемами в практике шаматхи..... | 62 |
| ГЛАВА 3. ПУТЬ К ШАМАТХЕ: ОБЗОР..... | 70 |
| Девять стадий пути к шаматхе | 70 |
| Достижение шаматхи..... | 78 |
| Условия для достижения шаматхи..... | 82 |
| Пять помех для продвижения в шаматхе | 88 |
| Пять факторов стабилизации..... | 92 |
| О выборе объекта в практике шаматхи..... | 94 |

| | |
|--|------------|
| Вопросы и ответы: о достижении шаматхи..... | 97 |
| Что идет после шаматхи | 102 |
| ГЛАВА 4. ЛЮБЯЩАЯ ДОБРОТА | 105 |
| Медитация: любящая доброта к себе | 109 |
| Расширение практики любящей доброты..... | 115 |
| Преимущества, которыми в практике любящей доброты обладают миряне | 117 |
| Любящая доброта к врагам | 119 |
| Проблема праведного гнева | 129 |
| Страсть и терпение в ответ на источники страданий..... | 132 |
| Поиски качества, которое можно полюбить | 136 |
| Как мы путаем привязанность с любящей добротой..... | 138 |
| Вопросы и ответы: враги и прозрение..... | 140 |
| Достижение шаматхи в практике любящей доброты..... | 146 |
| ГЛАВА 5. СОСТРАДАНИЕ | 153 |
| Вопросы и ответы: катарсис, логика и сострадание..... | 160 |
| Сострадание к страдающей личности: медитация | 163 |
| Расширение практики сострадания | 165 |
| Докучливое вмешательство в практике сострадания | 167 |
| Медитация на Авалокитешваре, воплощении сострадания..... | 168 |
| ГЛАВА 6. СОПЕРЕЖИВАЮЩАЯ РАДОСТЬ | 172 |
| Сорадование счастьем других..... | 172 |
| Сорадование добродетели..... | 174 |
| ГЛАВА 7. РАВНОСТНОСТЬ | 178 |
| Равностность в буддизме тхеравады | 178 |
| Равностность в тибетском буддизме..... | 180 |

| | |
|---|-----|
| Вопросы и ответы: как отличить привязанность от приязни..... | 192 |
| ГЛАВА 8. ПРОЗРЕНИЕ КАК ИСТОЧНИК СИЛ..... | 195 |
| От прозрения — к непосредственному переживанию окончательного..... | 203 |
| Вопросы и ответы: насущность и исключительность духовного пробуждения..... | 213 |
| Об авторе | 220 |
| О переводчике | 222 |

ПРЕДИСЛОВИЕ ПЕРЕВОДЧИКА

Четыре безмерных настроения — любящая доброта, сострадание, сопереживающая радость и равнодушность (беспристрастность) — представляют собой один из краеугольных камней буддийской созерцательной практики. Постепенное возвращение этих умственных качеств поддерживает нас и в процессе укрепления *этической самодисциплины*, и в развитии *сосредоточения и мудрости* — иными словами, в освоении всех трех видов психологических навыков, которые Роберт Турман называет тремя видами внутреннего образования. Овладение этими качествами наделяет нас большей виртуозностью в управлении нашим собственным субъективным опытом: укрепляет нашу способность вести подлинно счастливую, подлинно наделенную смыслом и подлинно полезную для других существ жизнь.

Практики безмерных настроев, ставшие неотъемлемой частью светских подходов к преподаванию осознанности, в наше время доступны каждому, кто готов к постепенному изменению своих привычек: они не требуют принятия буддийского (или какого-либо иного) религиозного мировоззрения, но неизбежно повлияют на наше отношение к себе и к другим существам. Благодаря регулярной и продуманной тренировке в безмерных настроениях мы научимся видеть мир через призму просвещенного и деятельного сострадания — сострадания, которое не отрицает присутствующее в мире зло и в то же время с незыблемым оптимизмом ищет способы его устранить.

Книга, которую вы держите в руках, — не сборник абстрактных рассуждений о добре, красоте и справедливости. Это практическое руководство, которое шаг за шагом направляет читателя в развитии исключительно мощных состояний ума, преобразующих пространство сознания и вместе с тем ведущих нас к сострадательной активности. Доктор Уоллес подробно объясняет логику развития

умственной устойчивости (*шаматхи*), без которой благотворные устремления не будут стабильными, и указывает путь к мудрости постижения глубинной природы реальности — природы, которую буддисты называют *пустотностью* или отсутствием независимого существования. Именно объединение доброты с качествами сосредоточения и мудрости в конечном итоге помогает нам развить наиболее мощный уровень четырех безмерных. Этот уровень, как обещает буддийская «Шрималадеви-сутра», принесет практикующим «добродетельные качества более безмерные, чем само пространство».

Хотя первое издание было опубликовано на английском языке более тридцати лет назад, книга не теряет своей актуальности: это единственное развернутое руководство по четырем безмерным, которое сопоставляет подходы палийской и санскритской традиций и при этом остается глубоко практичным. Эти особенности текста неразрывно связаны с личностью самого автора: доктор Уоллес знаменит не только обширными познаниями в философии буддизма, но и высочайшим уровнем личной практики. Мне самому выпала огромная честь неоднократно сопровождать его в качестве переводчика и видеть: даже в дни интенсивных мероприятий, на которых он учит по восемь часов в сутки, его практика медитации сейчас также составляет не менее восьми часов. Это не означает, что без крайне продолжительной медитации пользу от практики безмерных не получить — напротив, даже несколько минут любящей доброты или сострадания способны в значительной мере изменить характер нашего субъективного опыта. Тем не менее мы знаем: перед нами наставник, который по-настоящему проник в глубины практик безмерных состояний и неустанно совершенствует свое йогическое мастерство, чтобы помочь другим. Пусть и наша практика четырех безмерных настроев также станет источником неиссякаемой пользы для всех существ и поспособствует исцелению мира.

*Буддийский монах
досточтимый Лобсанг Тенпа*

ПРЕДИСЛОВИЕ СОСТАВИТЕЛЕЙ

Представленные в этой книге учения оформились во время недельного ретрита, проведенного Аланом Уоллесом для небольшой группы друзей летом 1992 года. Ретрит проходил в восточной части гор Сьерра-Невада над городком Лоун-Пайн. Неформальные лекции в рамках ретрита были частично основаны на отрывках из написанного Буддагхошей (V в.) руководства «Путь очищения», но на интерпретации Алана явно повлияла пройденная им подготовка в традиции тибетского буддизма. Рассматриваемые отрывки были посвящены возвращению *шаматхи*, которую иногда называют медитативной безмятежностью, и четырех безмерных (*чатварьяпрамани*): любящей доброты, сострадания, сопереживающей радости и равностности. Эти практики — практики шаматхи и четырех безмерных — сильно различаются, но имеют глубоко взаимодополняющую природу: они друг друга обогащают, углубляют и защищают. В текст книги также включены проведенные Аланом направляемые медитации и отрывки из чрезвычайно оживленных групповых дискуссий.

ГЛАВА 1

ВВЕДЕНИЕ

Зачем мы практикуем?

Буддийская практика начинается не с акта веры, а со тщательного наблюдения за нашим опытом. Среди множества граней переживаний, которым мы могли бы внимать, буддизм с особым интересом относится к явлению под названием «страдание»: первой благородной истине. Это хороший отправной пункт и нечто, что привлекает наше внимание. Большинству из нас мысль о том, что страдания существуют, будет понятна.

Чрезвычайно плодородный вопрос здесь таков: почему, из-за чего мы подвержены страданиям? Если я упаду с велосипеда, поцарапаю колено и затем спрошу: «Почему я страдаю?» — вопрос будет весьма обыденным. Но если я, здоровый и сытый, сижу здесь — в одном из самых прекрасных мест на планете — и все равно несчастен, эта тема становится очень интересной. Что происходит? Почему возникает несчастье? Отчего ум страдает? Этот вопрос также становится интересным, когда дисгармония и конфликты возникают в отношениях с другими людьми. Что вызывает страдания межличностных или международных конфликтов? Разве нельзя просто уживаться? Таков альтернативный способ задать вопрос о второй благородной истине: в чем источник страдания?

Хотя к конфликтам и внутреннему напряжению ведет несметное множество условий, многие из внешних факторов на самом деле не играют в переживаемых нами страданиях существенной роли. При этом мы не пытаемся обесценить внешние факторы — просто

внутренние важнее. И хотя многие из условий на внешнем уровне нам неподвластны, возможностей преобразовать факторы уровня внутреннего, к счастью, больше.

Что играет жизненно важную роль в этом страдании? Что должно неизбежно присутствовать как источник переживаемых нами мучений? Рассматривая эти вопросы, Будда на собственном опыте сделал вывод: определенные основополагающие омрачения ума и есть источник переживаемых нами страданий — как наедине с собой, так и во взаимоотношениях с другими людьми и окружающей средой. Самое базовое из этих омрачений — заблуждение. Мы активным образом превратно понимаем реальность, и это все портит. На основе такого активного искажения действительности возникают другие умственные искажения. На санскрите умственные омрачения называются *клеша*. Этот термин связан со словом *клишта* — «скручивать» или «искривляться». Когда мы смотрим на мир через окно своего ума, окно каким-то образом искривляется. Мы видим реальность, но реальность искаженную — и откликаемся на нее мы непрямолинейно. Тибетское слово, которым обозначают адептов, или высокорезализованных существ, — *дранг сонг*¹ — означает «прямолинейный» (не искривленный).

Основополагающая проблема — заблуждение. Как говорил Иисус, «Отче! прости им, ибо не знают, что делают»². Он указал прямо на суть: ключевая проблема — в том, что мы не ведаем, что творим. На основе такого заблуждения возникают и другие искривления

¹ Вайли: drang srong.

² От Луки 23:34 (*русскоязычные цитаты приведены по Синодальному переводу*). Мои отсылки к христианству в рамках этого ретрита, безусловно, не предполагают, что Иисус и Гаутама учили одному и тому же. Тем не менее я считаю, что многие из описанных в этой книге медитаций эффективно и с огромной пользой могут применять и христиане, и другие небуддисты. Многие представленные здесь идеалы и методы, как мне кажется, универсальны в своей актуальности и ценности. Надеюсь, они смогут обогатить жизнь духовных искателей независимо от их религиозных убеждений.

ума: эгоистичное страстное желание, враждебность, агрессия и бесчисленное множество иных производных омрачений.

Возможно ли освободиться от всех этих источников страданий или же они просто составляют обязательную часть человеческой участи? Можно ли от них освободиться — не вытеснением, не с помощью каникул или передышки, а при помощи полного, необратимого устранения этих внутренних истоков помрачающих переживаний? Это необычайный вопрос — вопрос, которому Будда посвятил много лет. На основе собственного опыта он заключил: да, это возможно. Так мы приходим к четырем благородным истинам: страданию, истоку страданий, освобождению от истока страдания и, наконец, пути к этому освобождению. Из них вытекает и все остальное повествование.

Если коренная проблема — это заблуждение, коренным противоядием должно быть нечто, напрямую бросающее ему вызов. Вероятнее всего, коренное противоядие от заблуждения — это не любящая доброта. Любящая доброта может послужить противоядием от ненависти, безразличия или эгоцентризма, но главное средство от заблуждения — это реализация прозрения. В контексте двух крыльев просветления — крыла сострадания и крыла мудрости — вызов заблуждению напрямую бросает именно мудрость глубокого постижения. Именно поэтому буддийская практика делает такой большой упор на возвращении прозрения (*vipaśьяне*).

Заблуждение принимает разнообразные формы, но ключ ко всем им — иллюзия относительно нашего собственного существования: относительно того, что мы собой представляем. Плодотворная гипотеза (но не догма, в которую мы обязаны верить) состоит в том, что мы по ошибке считаем себя существующими независимо, автономно, отдельно от окружения и от других живых существ. Это маленькое эго с трудом пробирается по жизни, пытается дотянуться до всего хорошего и отпихнуть все дурное. Пока

мы верим этим ложным построениям о реальности, мы уже подспудно обрекаем себя на конфликты. Если я — независимый, автономный Алан — приближаюсь к другому человеку, я это делаю не как статичный камень, а с большим объемом желаний относительно собственного благополучия и достижения собственного счастья. Если в человеке, к которому я приблизился, заложена сходная программа, мы с самого начала участвуем в конфликте — а в помещении, полном людей, проблема разрастается в соответствующих масштабах.

Мы были бы счастливее без этого заблуждения, а прозрение — способ прямо сквозь него пробиться. Его не обрести за счет веры в какую-то догму или систему убеждений: это нечто, что мы можем без каких-либо сомнений познать на собственном опыте. Прозрение — это вид опыта, рассекающий несовместимые с этим опытом заблуждения, а самый продвинутый вид буддийской медитативной практики — это его возвращение. О какого рода прозрениях речь? Упор делается на постижении природы «я». Если мы не существуем как нечто автономное, самодостаточное и изолированное, каким же образом мы существуем? Кроме того, как в этом вопросе перейти к чему-то большему, чем просто философский вывод? Как обратить вывод в прозрение?

Чтобы развить прозрение, мы крайне пристально рассматриваем природу нашего собственного существа и опыта. Жизненно важную роль здесь играет памятование. Это пристальное рассмотрение ведет к явному, непосредственному переживанию явлений: наших собственных умственных состояний, чувств и желаний, нашего восприятия собственного тела и среды вокруг. Оно ведет к постижению: это «я», за которое мы так долго цеплялись, вообще не существует. Речь не о том, что мы не существуем — это было бы выводом нелепым, — а о том, что того конкретного «я», которое ощущается нами как отдельное и автономное, попросту нет. Это маленькое эго не существует — эго, которое пытается