

Ольга Корнюшина

**37**  
**БУДДІЙСЬКИХ**  
**ШТУК**

ЯК ПЕРЕЖИТИ БЕНТЕЖНІ ЧАСИ

«Наш Формат» · Київ · 2021

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

## Зміст

<i>Передмова</i> .....	9
<i>Вступ</i> .....	14
<b>Розділ перший</b>	
<b>Підготовчі кроки</b>	
<i>Крок 1</i> Усвідомлення цінності власного життя .....	22
<i>Крок 2</i> Що приймати і чого уникати .....	29
<i>Крок 3</i> Сприятливе середовище — місце .....	35
<i>Крок 4</i> Усвідомлення непостійності .....	39
<i>Крок 5</i> Сприятливе середовище — люди .....	45
<i>Крок 6</i> Наставники та вчителі .....	50
<i>Крок 7</i> Опори на шляху тренування розуму .....	55
<i>Крок 8</i> Усвідомлення зв'язку між причиною та результатом .....	60
<b>Розділ другий</b>	
<b>Побудова мотивації</b>	
<i>Крок 9</i> Мотивація звільнення .....	70
<i>Крок 10</i> Мотивація доброго серця .....	75
<i>Крок 11</i> Мотивація альтруїзму .....	81

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

### Розділ третій

#### ТРЕНУВАННЯ РОЗУМУ

<i>Крок 12</i>	Випробовування матеріальними втратами .....	91
<i>Крок 13</i>	Випробовування несправедливістю .....	96
<i>Крок 14</i>	Випробовування плітками .....	100
<i>Крок 15</i>	Випробовування несправедливою критикою .....	104
<i>Крок 16</i>	Випробовування ворожим ставленням близьких .....	108
<i>Крок 17</i>	Випробовування зневагою .....	112
	<i>Спільні вправи для кроків 12–17</i> .....	116
<i>Крок 18</i>	Випробовування бідами та невдачами .....	120
<i>Крок 19</i>	Випробовування славою та збагаченням .....	126

### Розділ четвертий

#### ОПАНУВАННЯ РОЗУМУ

<i>Крок 20</i>	Внутрішні лиходії .....	134
<i>Крок 21</i>	Задоволення бажань .....	138
<i>Крок 22</i>	Сприйняття та реальність .....	144
<i>Крок 23</i>	Приємні омани .....	150
<i>Крок 24</i>	Неприємні омани .....	154

#### Розділ п'ятий

#### Шість досконалих чеснот

Крок 25	Щедрість .....	168
Крок 26	Дисципліна .....	173
Крок 27	Терпіння .....	178
Крок 28	Наполегливість .....	182
Крок 29	Правильне зосередження .....	188
Крок 30	Мудрість .....	193

#### Розділ шостий

#### Шлях довжиною в життя

Крок 31	Робота над помилками .....	200
Крок 32	Хиби інших чи робота над собою .....	204
Крок 33	Незалежність від статусу .....	209
Крок 34	Правильна мова .....	213
Крок 35	Звичка до усвідомлення .....	217
Крок 36	Постійне тренування .....	222
Крок 37	Присвята .....	226

Рекомендації щодо виконання вправ .....

230

Рекомендації щодо вибору

і розвитку корисних звичок .....

232

Словник .....

234

## Передмова

**У** 2007 році мій наставник і вчитель тибетського буддизму Гарчен Рінпоче приїздив у Київ і зупинявся в мене вдома. Це був його перший візит до Києва. Про нього ще не так багато знали в Україні, а тому потрапити на особисту співбесіду з Рінпоче було не дуже складно. На той час я працювала в одній телекомунікаційній компанії і якось розповіла про вчителя на роботі. Несподівано на зустріч до Рінпоче захотів прийти наш технічний директор. Він не дуже цікавився саме буддійським вченням, але так сталося, що за кілька днів до цього його найкращий друг, молодий і здоровий чоловік, геть неочікувано й раптово помер. Мій колега перебував у кризовому стані й хотів почути якісь слова мудрості та підтримки від буддійського вчителя.

Я не була на цій зустрічі особисто, але через годину дізналася про деякі деталі від колеги. Він зателефонував мені й розказав, що розмова з Гарченом Рінпоче дуже його надихнула. По-перше, йому не довелося нічого питати й розповідати: Рінпоче сам зрозумів, що чоловік пережив утрату близької людини, й одразу почав про це говорити. По-друге, Рінпоче дав йому кілька корисних порад і особливо наполягав на вивченні та практиці чогось, чого мій колега не зрозумів, а тому вирішив спитати у мене. З його слів, мовилося про якісь «33 або 34 буддійські штуки».

Спочатку я взагалі не могла збагнути, про що йдеться, але потім усвідомила: Рінпоче говорив про «37 практик бодгісатв»\*. Цей текст іще у XIII столітті написав тибетський монах Тогме Зангпо, виклавши в ньому основні постулати буддійського вчення та практики. Зрозумівши це, я змогла відповісти на запитання колеги. Сказала йому, що насправді говорилося про 37 буддійських штук, і пояснила, де можна їх прочитати.



Текст, який описує 37 кроків для опанування розуму та реалізації буддійського вчення на практиці, Гарчен Рінпоче порадив моєму колезі зовсім не випадково.

Рінпоче народився в Тибеті ще за часів незалежності, а після анексії Тибету Китаєм вступив до лав повстанської армії та брав участь у бойових діях. Через це згодом він потрапив до китайської в'язниці, де провів близько двадцяти років і побачив та пережив жахливі речі.

\* [ratnashri.org.ua/37-practices/intro](http://ratnashri.org.ua/37-practices/intro). — Тут і далі примітки авторки.

Рінпоче постійно розповідає, що саме дотримання практик бодгісатв допомогло йому не просто пережити ці роки і зберегти психічне здоров'я, а й отримати під час перебування в тюрмі духовні здобутки. Мовою сучасної психології можна сказати, що тренування свідомості — через виконання 37 практик — стало для Гарчена Рінпоче шляхом посттравматичного росту\*. Саме тому Рінпоче читає лекції про цей текст по всьому світу й особливо радить його тим людям, які переживають бентежні часи, страждання та втрати.

Мабуть, немає жодної людини, яка на певному етапі життя не стикнулася зі скорботними, травматичними чи кризовими подіями. Вони є частиною людського досвіду, і питання не в тому, чи може з нами статися щось травматичне, а в тому, чи будемо ми до цього готові та чи знайдемо спосіб це пережити. Коли перебуваєш у кризовому стані, не так просто розібратися, що саме треба робити, щоб хоч трохи полегшало. Ось чому в цей час вкрай важливо мати підтримку й опору.

На початку весни 2011 року в моєму житті сталася поворотна кризова подія. Я зіткнулася з по-справжньому великим випробуванням, яке дуже глибоко зачепило мене на всіх рівнях — фізичному, емоційному, ментальному — і різко перевернуло мої уявлення про себе та світ навколо.

На той момент я вже близько шести років активно тренувалася у буддійській практиці, але навіть уявити не могла, до чого насправді мала б підготуватися. Я була розгублена. Здавалося, що мене ніхто не розуміє. Фактично мене цікавило одне: як допомогти собі в ситуації, де ніхто допомогти не може?

Озираючись назад, я бачу, що тоді переді мною постало завдання пройти власний шлях, віднайти власні відповіді й виробити власні методи. Думаю, що якби в той час мені до рук потрапила книжка, де людина, яка пережила схожу ситуацію, розповідала б про свої методи й інструменти, це полегшило б мої пошуки.

---

\* Garchen Rinpoche Movie: [youtu.be/EcUqhibD3o](https://youtu.be/EcUqhibD3o).

Можливо, це тільки ілюзія. Та саме щоб допомогти тим, хто проходить подібний шлях у житті, я й вирішила пояснити, які саме відкриття щодо буддійських методів подолання труднощів я зробила, і розповісти про інші інструменти, які стали мені в пригоді на цьому шляху.

Я досить довго не наважувалася викласти свої думки на папері й поділитися ними з іншими. Спонукала мене до цього подія, що сталася на хуторі Обирок\* у 2018 році, коли трагічно пішов із життя засновник мистецької частини хутору Леонід Кантер. Усе наше коло спілкування було шоковане.

Як сусідка Леоніда по хутору та людина, що була знайома з ним і його родиною, я відчувала надзвичайний сум та глибоко співпереживала його близьким. Також я усвідомлювала, що маю потужні й уже на власному досвіді перевірені методи, що допомагають переживати темні часи. На одному диханні я написала перший підрозділ цієї книжки й опублікувала його у фейсбуці. Кількість вподобань і коментарів мене вразила і здивувала. Тоді я зрозуміла, що маю подолати свої сумніви й поділитися з іншими тим, що знаю.

Я в жодному разі не претендую на роль «гуру», також не вдаватиму із себе філософа й не коментуватиму буддійські вчення. Моя розповідь — це історія, у якій я ділюся власним розумінням певних методів і тими результатами, які вони дали мені. Крім того, як науковиці мені цікаво дослідити деякі паралелі між поглядами сучасної науки й буддійськими вченнями.

Я мала змогу поділитися з Гарченом Рінпоче своєю ідеєю — і він підтримав мене. Особливою його порадою було концентруватися не на буддійській термінології, а саме на суті буддійського погляду:

---

\* Мистецький хутір Обирок утворився 2007 року на місці закинутого села на Чернігівщині. Екопоселення заснували режисер Леонід Кантер із дружиною Діаною. Хутір відомий як місце проведення фестивалів та артподій.



Любов та співчуття — це і є буддизм. Буддизм — це просто інша назва для любові та співчуття. Немає потреби просувати ідеї буддизму через назви та термінологію. Нам, власне, і не потрібні назви. Нам потрібен зміст, потрібна суть. Кожному потрібне щастя. Кожному потрібна любов. Коли ми починаємо навішувати ярлики, ми суперечимо буддійському погляду.

Я спробувала зробити саме так. У цій книжці я розповіла, як саме «37 буддійських штук» можуть допомогти подолати важкі емоційні стани і кризові періоди, а для цього сконцентрувалася на зовнішніх аспектах тренування розуму й серця, не відступаючи від внутрішньої суті.



Любов та співчуття —  
це і є буддизм

## Вступ

*Уклін Локешварі!\**

*Ти бачиш, що всі феномени ані виникають, ані щезають, і водночас прагнеш лишень блага для всіх істот. Величний гуру та Захисник Ченрезік, повсякчасно вклоняюся тобі тілом, мовою та думками! Досконалі будди, джерело всіх благ і щастя, постають з реалізації істинного Вчення. Оскільки ця реалізація залежить від знання практик, я поясню вам практики бодгісатв\*\*.*

**Б**уддійське вчення має певний флер екзотичності і сприймається як щось цікаве й езотеричне. І справді, у практиках, зокрема тибетського буддизму, є багато ритуальних аспектів, які для західної людини можуть здаватися незрозумілими та химерними. Водночас останніми десятиріччями підходи та практики, які мають саме буддійське коріння, стали дуже популярними у сферах психології, самопомоги й навіть у управлінні персоналом.

Наприклад, ефективність буддійського методу медитації «майндфулнес» (або концентрації уваги) набула такої слави, що метод став основою цілої комерційної індустрії. І це зовсім

\* Локешвара (Авалокітешвара, або Ченрезік) — бодгісатва любові та співчуття.

\*\* Епіграфами в книжці є строфи тексту Тогме Зангіпо «37 Практик Бодгісатв». Авторка переказала цей текст українською мовою так, щоб зробити його зрозумілим для читача і не відступити від суті.