

## 37 БУДДІЙСЬКИХ ШТУК

Ольга Корнюшина

**37**  
**БУДДІЙСЬКИХ**  
**ШТУК**

**ЯК ПЕРЕЖИТИ БЕНТЕЖНІ ЧАСИ**

*2-ге видання, оновлене і доповнене*

«Наш Формат» · Київ · 2023

[Почитати опис, рецензію і купити можна на сайті nashformat.ua](https://nashformat.ua)

УДК 615.851.8:24](02.062)

К 67

### **Корнюшина Ольга**

К 67 37 буддійських штук. Як пережити бентежні часи. — 2-ге вид., оновл. і доп. — К. : Наш Формат, 2023. — 288 с. : іл.

ISBN 978-617-8120-43-6 (паперове видання)

ISBN 978-617-7973-20-0 (електронне видання)

Більшість українців, попри досвід 2014 року, до останнього не вірили, що повномасштабне військове вторгнення Російської Федерації таки розпочнеться. Розум відмовлявся приймати реальність, але на ситуацію потрібно було реагувати миттєво. Та захоплена зненацька людина не завжди може зібрати себе до купи. Часто їй потрібна певна опора — інша людина, домашня тварина або й книжка.

Ця книжка може стати такою першою опорою, адже вона не про буддизм як релігію. Вона про те, як буддійські практики змінюють наш стан і допомагають у бентежні часи. Як давати раду емоціям і стати спокійнішим? Як переживати втрати й не чіплятися за минуле? Чому допомога іншим покращує наше самопочуття? Про це розповідає науковиця і коучка Ольга Корнюшина. Вона пропонує 37 кроків, які здатні змінити наш психологічний стан і ставлення до життя.

Авторка осмислила класичні кроки тренування розуму в нинішніх умовах війни й адаптувала їх до нашого непростого сьогодення. Доповнила кожну частину книжки роздумами, а також вправами, які допоможуть впоратися з надзвичайними викликами. Додане ґрунтується на особистому досвіді авторки під час її перебування в зоні бойових дій у Київській області наприкінці лютого та на початку березня 2022 року.

УДК 615.851.8:24](02.062)

Усі права застережено

© Ольга Корнюшина, текст, 2021, 2023

© Марія Андреева, ілюстрації, 2021

© ТОВ «НФ», виключна ліцензія на видання,

оригінал-макет, 2021, 2023

ISBN 978-617-8120-43-6 (паперове видання)

ISBN 978-617-7973-20-0 (електронне видання)

# Зміст

<i>Передмова до першого видання</i> .....	7
<i>Передмова до другого видання</i> .....	12
<i>Як виконувати вправи</i> .....	14
<i>Як обирати і розвивати корисні звички</i> .....	15
<i>Вступ</i> .....	16

## Частина перша

### Підготовчі кроки

<i>Крок 1</i>	Усвідомлення цінності власного життя .....	25
<i>Крок 2</i>	Що приймати і чого уникати .....	34
<i>Крок 3</i>	Сприятливе середовище — місце .....	43
<i>Крок 4</i>	Усвідомлення непостійності .....	49
<i>Крок 5</i>	Сприятливе середовище — люди .....	56
<i>Крок 6</i>	Наставники та вчителі .....	62
<i>Крок 7</i>	Опори на шляху тренування розуму .....	68
<i>Крок 8</i>	Усвідомлення зв'язку між причиною та результатом .....	74

## Частина друга

### Побудова мотивації

<i>Крок 9</i>	Мотивація звільнення .....	87
<i>Крок 10</i>	Мотивація доброго серця .....	93
<i>Крок 11</i>	Мотивація альтруїзму .....	100

## Частина третя

### Тренування розуму

<i>Крок 12</i>	Випробовування матеріальними втратами .....	111
<i>Крок 13</i>	Випробовування несправедливістю .....	117
<i>Крок 14</i>	Випробовування плітками .....	123
<i>Крок 15</i>	Випробовування несправедливою критикою .....	127

<i>Крок 16</i>	Випробовування ворожим ставленням близьких .....	132
<i>Крок 17</i>	Випробовування зневагою .....	137
	Спільні вправи для кроків 12–17 .....	141
<i>Крок 18</i>	Випробовування бідами та невдачами .....	145
<i>Крок 19</i>	Випробовування славою та збагаченням .....	151

#### ЧАСТИНА ЧЕТВЕРТА

### ОПАНУВАННЯ РОЗУМУ

<i>Крок 20</i>	Внутрішні лиходії .....	161
<i>Крок 21</i>	Задоволення бажань .....	166
<i>Крок 22</i>	Сприйняття і реальність .....	173
<i>Крок 23</i>	Приємні омани .....	180
<i>Крок 24</i>	Неприємні омани .....	186

#### ЧАСТИНА П'ЯТА

### ШІСТЬ ДОСКОНАЛИХ ЧЕСНОТ

<i>Крок 25</i>	Щедрість .....	201
<i>Крок 26</i>	Дисципліна .....	207
<i>Крок 27</i>	Терпіння .....	212
<i>Крок 28</i>	Наполегливість .....	217
<i>Крок 29</i>	Правильне зосередження .....	223
<i>Крок 30</i>	Мудрість .....	232

#### ЧАСТИНА ШОСТА

### ШЛЯХ ДОВЖИНОЮ В ЖИТТЯ

<i>Крок 31</i>	Робота над помилками .....	241
<i>Крок 32</i>	Хиби інших чи робота над собою .....	246
<i>Крок 33</i>	Незалежність від статусу .....	252
<i>Крок 34</i>	Правильна мова .....	257
<i>Крок 35</i>	Звичка до усвідомлення .....	262
<i>Крок 36</i>	Постійне тренування .....	267
<i>Крок 37</i>	Присвята .....	270

<i>Замість післямови</i> .....	274
<i>Словник</i> .....	277
<i>Примітки</i> .....	279

## Передмова до першого видання

**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 був 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 втрату 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 в 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»<sup>1</sup>. Цей текст ще 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.

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<sup>2</sup>. 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 в 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 би про свої методи й інструменти, це полегшило б мої пошуки.

Можливо, це тільки ілюзія. Та саме щоб допомогти тим, хто проходить подібний шлях у житті, я й вирішила пояснити, які саме відкриття в контексті буддійських методів подолання труднощів я зробила, і розповісти про інші інструменти, які стали мені у 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 хутора 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 крок 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 філософиню 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. Особливо його порадою було концентруватися не на буддійській термінології, а саме на суті буддійського погляду:

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.

---

\* 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.

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

## Передмова до другого видання

**З**вісно, коли я писала цю книжку, то навіть не уявляла, що нам треба готуватися не просто до бентежних часів, а до війни. Але виявилось, що книжка може бути корисною саме зараз. Я була надзвичайно зворушена та мотивована тим, що читачки надсилали мені фото книжки «37 буддійських штук» у своїх тривожних валізках, із бомбосховищ, брали книжку із собою, покидаючи домівки. У дуже гарячих точках читали книжку в погребі при свічках. Отже, книжка продовжує слугувати опорою та «першою психологічною допомогою» для тих, хто цього потребує.

На початку повномасштабного вторгнення Росії на територію України 24 лютого 2022 року я пересвідчилася в тому, що перед усіма нами стоять тепер унікальні виклики, які можуть бути незрозумілі для тих, хто не проходить через подібний досвід. Тому я вирішила зробити доповнення до кожного кроку, що матимуть осмислення класичних тридцяти семи кроків тренування розуму, які я підготувала в контексті особистого переживання досвіду війни. Фактично кожен крок тренування міститиме відповідну рефлексію. Оскільки я не є офіційною «буддійською особою», то маю більше свободи, щоб висловити свої висновки та поточне розуміння практики під час війни. Моя точка зору може бути не ортодоксальною. Утім, я керувалася виключно любов'ю, турботою та співчуттям до своїх друзів, учителів і земляків. Тому зі мною можна не погоджуватися, я можу навіть помилятися, проте у своїй мотивації не маю сумнівів.

Оскільки книжка «37 буддійських штук» була написана в мирний час, то не всі вправи з її довоєнної редакції підходять для війни. Також, маючи тепер власний досвід виживання в районі

активних бойових дій, я могла б дати в деяких кроках зовсім інші поради. Так сталося, що на початку березня 2022 року я була в Макарівському районі Київської області, у селі Ясногородка. 28 лютого вулицю, на якій ми жили, обстріляв із танка один із сумнозвісних бурятських танкістів. Нам пощастило: снаряди впали приблизно за сто метрів від будинку. Із 3-го по 6 березня бойові дії дуже загострилися, російські танки почали частково прориватися через наше село і саме нашою вулицею. Я провела багато годин у погребі разом з іншими людьми та двома песиками, навколо все здригалось від вибухів і пострілів. 6 березня 2022 року нам вдалося виїхати із цього району. На той момент уже були втрати серед цивільного населення, а саме поняття «безпеки» більше не існувало. 6 березня я була за кермом і їхала в машині ще з однією жінкою, дитиною, котом і собакою. Так, у мене була безпосередня можливість перевірити, що саме з рекомендованих вправ дійсно працює в таких екстремальних умовах, коли задіяні найглибші механізми виживання, а розум затьмарюється від негативних переживань.

Я переконалася, що навіть одна найпростіша вправа може стати ресурсом, якщо виконувати її постійно та довести до автоматизму. Це допоможе протриматися, відновитися й мати достатньо сил, щоб адекватно реагувати на ту неадекватну ситуацію, у якій нам доводиться діяти під час війни.

Вправи, які я вважаю особливо корисними в часи реальної небезпеки для життя та/або під час надзвичайно важких випробувань, будуть додатково позначені помаранчевими зірочками(\*). Оберіть те, що вам до душі, і тренуйте цю навичку. Тоді в екстремальній ситуації ви зможете зробити все автоматично, і це допоможе зібратися, зберегти здатність ясно мислити та витримувати те, що дуже важко витримати.

Додане в тексті також відокремлюватиму трьома астерисками (\* \* \*), щоб тим, хто вже знайомий із першим виданням, було простіше бачити зміни. Хоча все ж рекомендую суцільне прочитання, аби не випустити ключових ідей.

## Як виконувати вправи

**Н**априкінці кожного кроку подано вправи, питання або завдання для того, щоб потренувати свій розум. Більшість вправ сформульовано як коучингові питання й техніки, що допоможуть краще усвідомити різні аспекти себе та власної життєвої ситуації.

Якщо ви вирішили потренуватися в певному кроці, почніть із того, що надихає та дає ресурс. Найкраще розпочати з будь-якого кроку частини першої, але ви можете обрати й інші.

Якщо вирішили попрацювати над тим, що становить виклик на будь-якому рівні, будьте уважні до себе. Якщо вам стає надто складно, поверніться до ресурсніших вправ, а потім спробуйте повернутися до важчих.

Не намагайтеся обов'язково виконати всі вправи й потренувати всі кроки. Ви можете використовувати підхід «однієї справи», як це радять Гері Кеплер та Джей Папасан: «Ваш найважливіший пріоритет — це одна справа, якою ви можете займатися просто зараз і яка допоможе вам досягти найважливішої мети»<sup>3</sup>. Критерій для визначення цієї однієї справи простий і водночас складний. Це має бути те, що полегшить усе інше для вас на цьому етапі.

Не бійтеся звертатися по допомогу і підтримку, якщо відчуваєте, що вона вам потрібна. Але хай це будуть люди, яким довіряєте.

Зверніть увагу, що ці вправи не є частиною формальної буддійської практики. Це різноманітні методи, спрямовані на розвиток навичок усвідомлення, аналізу й так званої позиції спостерігача.

## Як обирати і розвивати корисні звички

**Д**еякі кроки містять також звички, що ви можете запозичити з буддійської практики. Ці звички можуть покращити наш емоційний і ментальний стан, надати ресурс, підвищити рівень енергії та змінити ставлення до власного життя.

Вибираючи звичку, яку ви хотіли б розвивати, пам'ятайте, що для цього не обов'язково ставати буддистами. Оберіть ту, яка вас надихає, не суперечить вашим цінностям і яку ви вважаєте для себе справді корисною. Поставте собі запитання: «Яку користь я отримаю, якщо опаную цю звичку?», «Як ця звичка вплине на моє фізичне, емоційне або ментальне благополуччя?».

Не забувайте, що для дорослої людини формування нових поведінкових звичок — це непросте завдання, а тому можна допомогти собі різними інструментами зі сфери коучингу й саморозвитку<sup>4</sup>. Це може бути проста таблиця, у якій ви відстежуватимете, чи дотримуєтеся плану дій та робите те, що декларували. Або ж щоденні запитання до себе. Наприклад: «Чи зробили ми все можливе, щоб підтримати себе у формуванні нової звички?», «Що завтра можна буде зробити інакше?».

Дайте собі достатньо часу на формування звички. Наприклад, у деяких буддійських практиках достатнім числом повторень певної дії вважається 108 000 разів. Це може зайняти три місяці або три роки. Тому не обмежуйте себе стислими часовими рамками. Головне — робити визначену кількість запланованих дій щодня. Навіть якщо це щось одне, що ми виконуємо раз на день.

## 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 із 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 і 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 не дивно. Методи, які буддизм пропонує для тренування свідомості та оволодіння розумом, можуть бути надзвичайно

---

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

\*\* Епіграфами у книжці є строфи тексту Тогме Зангпо «37 практик бодгісатв». Я переказала цей текст українською мовою так, щоб зробити його зрозумілим для читача і не відступити від суті.

корисними для людей, які з різних причин переживають негативні стани або просто хотіли б почуватися краще.

Водночас сприйняття буддизму як екзотичного вчення для монахів про те, «як бути в дзені», або з іншого боку — як набору ритуалів — може перешкоджати використанню цих методів і обмежувати досягнення бажаних результатів.

Та повернімося до прикладу майндфулнес. Можна зауважити, що у класичній буддійській практиці це набагато більше, ніж певна техніка самоусвідомлення й самодопомоги. Буддійська практика тренування розуму передбачає не тільки застосування технік. Треба ще й створити сприятливі підготовчі умови, визначити мотивацію, поступово тренувати розум і відповідну поведінку, які вели б до бажаних змін.

Загалом будь-яку релігію, практику, вчення чи філософію можна сприймати на багатьох рівнях. Це може бути частина культурної традиції, як, наприклад, у християнській православній традиції — піти й поставити свічку в церкві. Поставити свічку й отримати від цього певне емоційне та психологічне полегшення може кожна людина — не обов'язково глибоко віруюча та обізнана в теології. Так само і в буддизмі можна зосередитися на поверховому аспекті й отримати від цього певну користь і допомогу. До речі, питання віри в буддизмі відрізняється від звичнішого західній людині християнського погляду.

У буддизмі ми говоримо не про віру, а радше про довіру, що будується на основі критичного аналізу та перевірки як постулатів самого вчення, так і якостей учителя. Контекст цієї розповіді стосується того, як пережити важкі часи «по-буддійськи», а тому перш ніж продовжувати, я розповім дещо про основні погляди буддизму, а саме — про так звані **чотири шляхетні істини**. Саме із цих істин-постулатів почалося вчення історичного Будди Шак'ямуні, і саме вони містять буддійський погляд на страждання та «одужання» від цього.

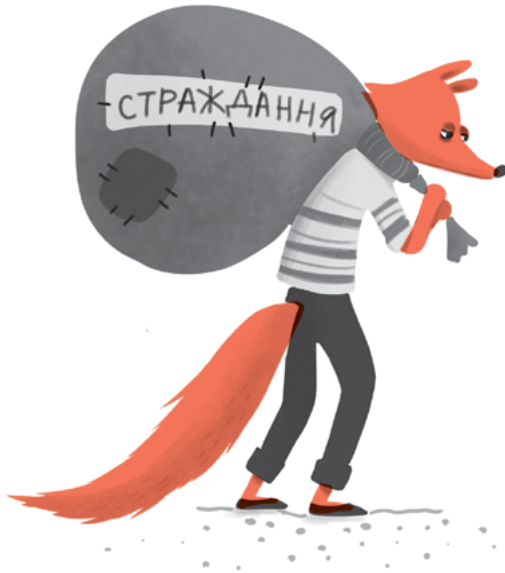
**Перша істина**, яку проголосив Будда, спираючись на власний досвід і реалізацію, — це істина про страждання. «Життя



є стражданням», — казав Будда. Процес народження, старіння та вмирання, хвороби, неможливість отримати те, чого бажаємо, і, навпаки, небажані події в житті — усе це завдає страждань не тільки людям, а й іншим істотам.

**Друга істина** — про причину страждань. Причина страждань існує, і вона полягає в тому, що ми жадаємо щастя й насолоди, але маємо про них хибне уявлення. Прагнучи щастя та насолоди, однак не розуміючи, які чинники насправді створюють умови для них, ми потерпаємо від неспокійних емоцій і формуємо негативні причиново-наслідкові зв'язки, або карму.

**Третя істина** — про припинення страждань. Будда вчив, що це можливо, якщо уникати лихих вчинків, творити добродесні



дії й повністю опанувати свою свідомість, щоб не перебувати під владою жаги, невідання та злості.

**Четверта істина** — про шлях, який веде до припинення страждань. Ним і є методи, які буддизм пропонує для опанування власної свідомості та розуму.

Цитуючи Його Святість Далай-ламу<sup>5</sup>, можна сказати, що «фундаментальною для буддійської філософії є ідея, що страждання існує і що Будда закликає нас усіх його полегшити».

Таке формулювання — це для нас добра новина. По-перше, з нього випливає, що переживання різних негативних станів не є чимось унікальним у нашому світі, не є свідченням того, що з нами щось не так, це не якесь містичне прокляття чи все-світня змова. По-друге, цей погляд не ґрунтується на ідеї, що свої страждання потрібно нести із собою через усе життя, а радше спонукає замислитися, як полегшити та покращити свій стан, і почати щось для цього робити.