

# СОДЕРЖАНИЕ

Как пользоваться этой книгой 10

## ГЛАВА I: Будда 15

Будда — реальный человек или миф?

На каком языке говорил Будда?

Что привело Будду к моменту просветления?

*Реальность и то, как мы ее воспринимаем*

Что означает слово «будда»?

Что делал Будда после просветления?

Была ли у Будды семья?

Есть изображения толстого и счастливого Будды.

Так он и выглядел?

Буддисты поклоняются Будде как богу?

Чему именно учил Будда?

*Криса не было*

Когда Будда умер, его место занял другой духовный лидер?

Чему учил Будда — образу жизни, религии или философии?

Есть ли авторитетный текст, который используют все буддисты?

Каковы основные типы буддизма?

*Эволюция идей*

Каковы основные различия между буддизмом тхеравады, махаяны и ваджраяны?

Что такое дзэн?

Как буддизм пришел на Запад?

## **ГЛАВА II: Основные идеи 45**

Что такое просветление?

Чем пробуждение отличается от просветления?

Что говорит буддизм о добре и зле?

Почему буддизм считает неведение ядом?

Почему жадность считается ядом?

Почему ненависть считается ядом?

*Создание моментов осознанности*

Что говорит буддизм о природе человека?

Что буддизм считает истиной?

Что имеют в виду буддисты, говоря о непостоянстве?

Что означает буддийское выражение «жизнь есть страдание»?

Что означает буддийская концепция «не-я»?

*Какой я — настоящий я?*

Что такое непривязанность и почему она важна в буддизме?

Что имеют в виду буддисты, говоря о пустоте?

Как буддизм понимает смерть?

Верят ли буддисты в реинкарнацию?

*Вы тоже умираете*

Карма — это система космической справедливости?

Можно ли быть агностиком или атеистом и при этом оставаться буддистом?

Можно ли быть буддистом и в то же время христианином, иудеем и так далее?

Как буддийские концепции могут изменить повседневную жизнь?

### **ГЛАВА III: Основные поучения 91**

Если попытаться передать весь буддизм в одном поучении, каким оно будет?

#### **Четыре благородные истины**

Что значит «принять страдание»?

#### *Через лес*

Нужно ли мириться со всем плохим, что происходит в мире?

Как избавиться от реактивности?

Можно ли действительно прекратить страдания?

Как начать путь к концу страданий?

Восьмеричный путь

#### *Каждый день – хороший день*

Что значит «правильное понимание»?

Что значит «правильное намерение»?

Что значит «правильная речь»?

Что значит «правильное действие»?

Что значит «правильные средства к существованию»?

Что значит «правильное усилие»?

Что значит «правильная внимательность»?

Что значит «правильное сосредоточение»?

## *Грибы*

Что говорит буддизм о моей природе?

## **Пять скандх**

Как чувства и восприятия делают меня мной?

## **ГЛАВА IV: Основные практики 127**

С буддизмом связан определенный образ жизни?

## **Пять правил**

Можно ли быть буддистом и есть мясо?

Многие ли буддисты употребляют алкоголь?

Нужно ли формально стать буддистом, чтобы практиковать буддизм?

Что на самом деле означает «принять прибежище»?

## **Три прибежища**

Как делать медитацию?

## *Глядя на реку*

Должен ли я перестать думать, когда медитирую?

Все ли буддисты поют мантры?

## *Ты уже повторяешь мантры*

Есть ли в буддизме ритуальные предметы?

Могут ли буддийские практики помочь при тревоге и депрессии?

Нужен ли мне учитель для изучения буддизма?

*Дополнительные источники* 149

*Алфавитный указатель* 153

*Об авторе* 157