

# Три колесницы: Алмазная колесница, Великая колесница и Малая колесница (Тхеравада)

текст

## *Краткое содержание:*

*Поучения Будды можно делить на группы по разным критериям. В этой главе речь пойдет о наиболее часто используемом делении на Малую, Великую и Алмазную колесницу, так как оно связано с разными уровнями практики.*

В течение 45 лет Будда давал разным людям объяснения и советы, как плодотворно использовать свою жизнь, избавиться от страданий и достичь необусловленного счастья. Поскольку его высказывания всегда касались конкретных ситуаций, возможностей и качеств каждого ученика, постепенно скопилось всеобъемлющее собрание разнообразных поучений. Хотя Будда сам никогда не делал разделения в поучениях, выделились различные пути или «колесницы» духовного развития, в которых на первый план выдвигались те или иные подходы и методы.

Среди существующих наиболее распространенных разделений на два, три или девять путей, описываемое здесь разделение на Алмазную, Великую и Малую колесницу (Тхераваду) характеризуется в первую очередь аспектами, на которые обращается пристальное внимание в практике. Но независимо от того, какая применяется классификация, важно понимать, что речь идет не о противопоставлении, а о разных подходах, взаимно дополняющих и являющихся основой друг для друга.

Путь, который с позиции Великой колесницы называется Малой колесницей, сами практикующие называют «Тхеравадой» (на санскрите: «Путь старейшин»). Это важно, чтобы избежать ошибочного предположения, что Малый путь менее ценен, чем все остальные. Наибольшее внимание в практике уделяется правильному поведению и избеганию трудных ситуаций, что часто связано с принятием монашеских обетов. В долгосрочной перспективе это создает в уме накопления приятных впечатлений, созданных положительными действиями.

Подкрепляя результаты успокаивающими ум медитациями и пониманием, основы всех трудностей, что «я» или «самость» не имеет независимого существования, практикующие Тхеравады достигают цели — Освобождения от всех страданий. Таким образом, Архат (санскр.) или «Победитель врага» — это тот, кто реализовал состояние покоя и победил все тенденции ума, заставлявшие держаться за представления о существовании независимого «я».

Для людей, практикующих Великую колесницу, в центре внимания находится развитие мудрости, активной любви и сочувствия. Для них самое важное — сделать свою жизнь и жизнь других более осмысленной и богатой.

Великий путь, часто практикуемый мирянами, ставит акцент не на внешнем поведении, а на мотивации, лежащей в основе. Методы направлены на усовершенствование собственных качеств, с целью принесения пользы другим наилучшим способом. Окончательным плодом этого пути является достижение состояния Будды, в котором полностью раскрываются все качества ума.

Алмазная колесница особенно привлекает людей, у которых уже присутствует базовое доверие к тому, что у всех существ есть природа Будды. Здесь прежде всего упражняются во взгляде, что каждое существо обладает всеми просветленными качествами (бесстрашие, радость, активное сочувствие), и в уме уже содержатся различные виды мудрости. Нужно только устранить завесы, которые мешают это увидеть. Практик (раньше таких людей называли экзотическим словом «йогин») упражняется в том, чтобы переживать все на высшем и чистом уровне, таким образом узнавая все богатство любой жизненной ситуации. В результате, благодаря отождествлению с собственной природой Будды, отпадают все завесы ума и достигается цель — состояние Будды или Просветление.

Несколько десятилетий назад, до того как буддизм Алмазной колесницы распространился в разных частях мира, он в своей полноте практиковался только в Тибете и граничащих с ним государствах, хотя некоторые аспекты использовались и в китайском чань-буддизме и в японском дзене.

Великая колесница практиковалась в северных буддийских государствах: Тибет, Ладакх, Непал, Сикким, Бутан, а также в Монголии, Китае, Японии, Вьетнаме, Тайване и Корее.

Традиции Тхеравады следовали преимущественно южные буддийские государства: Шри-Ланка, Бирма (Мьянма), Тайланд, Лаос и Камбоджа.

**Связанные темы:** 

Природа Будды

История распространения буддизма

Любовь, сочувствие и мудрость

# Три колесницы: Алмазная колесница, Великая колесница и Малая колесница (Тхеравада)

материалы

## I. Введение

**В зависимости от возможностей и целей, в буддизме можно описать три разных пути или «колесницы».**

### 1) Точки соприкосновения

Будда всегда учил людей таким образом, что они на свои вопросы получали те ответы, которые были способны понять и использовать практически в своей ежедневной жизни.

Во времена Будды было много людей, стремившихся быстро избавиться от собственного страдания (Тхеравада). Меньше людей было с психологическим избытком, больше стремившихся помогать другим, чем себе (Великая колесница). И совсем немногочисленная группа тех, кто полностью доверял своему внутреннему потенциалу (природе Будды), отождествлялся с Просветлением и вел себя в соответствии с этим (Алмазная колесница).

### 2) Учебные цели

Ученики узнают,

- что разные пути (колесницы) привлекают разных людей,
- имеют разные цели,
- используют разные методы,
- что многие небуддисты думают и действуют, как учил Будда,
- что Будда давал советы, касающиеся повседневных ситуаций.

### 3) Базовый текст в качестве дополнительной информации

## II. Дидактическое решение

### 1) Тест «К какому типу людей я отношусь?»

Этот тест (*Приложение 1*) перекликается с опытом учеников, которые уже знакомы с подобными психологическими тестами по молодежным и женским журналам.

Ученики решают тест и после того, как ответят на все 17 вопросов (отмечая крестиком подходящий ответ) получают бланк с результатами. Каждый из четырех возможных ответов соответствует одной из трех буддийских колесниц (путей). Одно из выражений небуддийское (см. лист для учителя с ответами, который после подведения итогов можно раздать ученикам).

После подведения итогов теста, показавшего какой буддийский путь соответствует вашему типу, ученики читают текст, который описывает основную тенденцию характера буддийскими терминами (если у ученика получилось одинаковое количество ответов, подходящее к двум или даже трем колесницам, то он сам может выбрать, какой путь ему больше нравится).

Затем ученики по одному представителю от каждой колесницы и небуддийского варианта представляют перед классом своими словами ответы на тест, подкрепляя их буддийскими объяснениями.

Таким образом углубляется понимание. Также всем вместе можно обсудить и прояснить спорные вопросы. При этом ученики, которые получили другой результат, могут лучше познакомиться с остальными вариантами.

Важно, чтобы три колесницы (пути) и небуддийская позиция не оценивались, но показывали, что люди разные. Сами по себе пути не бывают «хорошими» или «плохими», это всего лишь наша оценка, приписывающая им подобные качества.

### 2) Гора

При использовании горы в качестве символического примера (см. *Приложение 2*, рабочий лист для учеников «гора»), наглядным становится представление о цели. В Тхераваде целью является Освобождение, т.е. состояние вне каких-либо страданий. В Великой и Алмазной колесницах Освобождение — это промежуточная цель, конечная цель здесь Просветление, т.е. использование всего потенциала человеческих возможностей.

Для достижения этих целей нужны разные методы, настрой и взгляды, их используют разные люди. Поэтому скорость движения на разных путях разная, но все пути ведут к поставленной цели.

Основание горы отмечено как Малая (Тхеравада), Великая и Алмазная колесницы, есть дорога вокруг горы, которая в этой и всех последующих жизнях ведет к страданию.

На рабочем листе ученики сортируют предложенные высказывания и вписывают их в пустые окошки соответствующих путей или кольцевой дороги, исходя из знаний, полученных в результате теста, с целью лучше познакомиться с методами, взглядами и образом действий практикующих разные пути.

Важно, чтобы эти понятия характеризовали основные тенденции. Практикующие Алмазной колесницы не исключают поучения и методы двух других колесниц, практикующие Великой колесницы учитывают содержание и методы Малой колесницы (Тхеравады), но не наоборот.

## **Использование полученных знаний на практике**

В зависимости от того, какой из путей предпочли ученики, учитель делит класс на группы.

Ученик делится с классом актуальной для него проблемой, а группа должна помочь решить эту проблему, используя средства выбранного пути.

Альтернативное предложение: можно обсудить нашумевшую в СМИ проблему.

Учителю можно следить за основными направлениями дискуссии, чтобы оценивать, соответствуют ли указанные варианты ответов образу мышления разных буддийских школ.

Малая колесница (Тхеравада): успокаивать, не вкладывать энергию, избегать, не реагировать, не совершать негативных действий, быть внимательным ...

Великая колесница: сочувствие = понимание, мудрость = предусмотрительные действия, воспринимать вещи не так серьезно, не переоценивать, думать о других, представлять себя на месте другого человека, действовать на благо других.

Алмазная колесница: воспринимать любую проблему как вызов, быть творческим, находчивым, ориентированным на результат, действовать с радостью, чтобы выигрывали все стороны.

## Материалы

### Тест «К какому типу людей я отношусь?»

Лист с вопросами для учеников с клеточками для галочек;

Лист с ответами для учеников;

Лист с ответами для учителей;

Результаты: описание трех путей (колесниц) и небуддийского взгляда

### Гора

Лист для учеников «гора»

Лист для учеников с табличками

Лист с ответами для учеников

## Тест «К какому типу людей я отношусь?»

### Лист с вопросами

В каждом вопросе отметь один ответ, который тебе больше подходит:

А) Какой из этих видов спорта тебе больше нравится?

- Рыбалка
- Баскетбол
- Стрельба из лука
- Серфинг

Б) Твоя мама не разрешила тебе пойти на дискотеку в следующую субботу. Ты...

- Я попробую с ней поговорить, достичь взаимопонимания и постараюсь выяснить, почему она мне запрещает идти на дискотеку
- Я пойду от нее тайком
- Я останусь дома ради нее
- Я уговорю пойти её вместе со мной



В) Ты видишь, как отец бьет свою трехлетнюю дочь...

- Я подойду и попытаюсь остановить его, поговорив с ним в дружелюбном тоне
- Я закричу и толкну его, чтобы он ее отпустил
- Я встану между отцом и дочкой
- Я постараюсь позвать кого-нибудь на помощь, так как могу слишком эмоционально отреагировать

Г) У тебя есть фирма с несколькими служащими и тебе нужно выполнить один заказ...

- Я поручу дело другим, а сам поеду отдыхать
- Мы сделаем это вместе
- Я сделаю работу сам, потому что знаю как
- Мы построим машину, которая сделает работу за нас

Д) Мой друг хочет пойти на футбольный матч, а я — на концерт моего любимого певца...

- Ради него я пойду на футбол
- Я пойду на концерт, а он на футбол
- Сначала мы пойдем на футбол, а в следующие выходные на концерт
- Никто никуда не идет, потому что мы не можем найти общего решения

Е) Ты выиграл в лотерею...

- Наконец-то я могу позволить себе все то, о чем я так давно мечтал!
- Я приглашу своих друзей в круиз
- Я разузнаю о разных благотворительных организациях и поддержу людей, которые оказались в трудном положении.  
На оставшиеся деньги я получу образование за границей, благодаря чему я смогу больше помочь другим и переживу новые испытания
- Сначала я вложу свои деньги



**Ж)** Я отправился в путешествие в горы...

- Я и на равнине себя отлично чувствую, но выиграл такое путешествие
- У меня уже давно в подвале приготовлена скалолазная экипировка и я жду с нетерпением, чтобы взобраться на вершину самым коротким и крутым путем
- Я все подробно разузнаю заранее, куплю карту и по указателям доберусь до гостиницы на средней высоте
- Вместе с друзьями мы забежим по удобной дороге наверх, она хоть и длинновата, но с друзьями не заметишь

**З)** Кто тебе нравится больше всех?

- Орел
- Ёж
- Пиранья
- Пчела

**И)** С тобой поругался твой лучший друг и уходит обиженный. Ты...

- Сделаю три глубоких вдоха и стараюсь сегодня не попадаться ему на глаза
- Спрашиваю, что с ним сегодня стряслось, подозревая, что у него опять проблемы в семье
- Крикну ему в след, что он мне больше не друг
- Зная, что у него вспыльчивый характер, я шучу специально, чтоб его развеселить

**К)** Один учитель все время пытается занижить тебе оценку, потому что ты ему не нравишься. Ты...

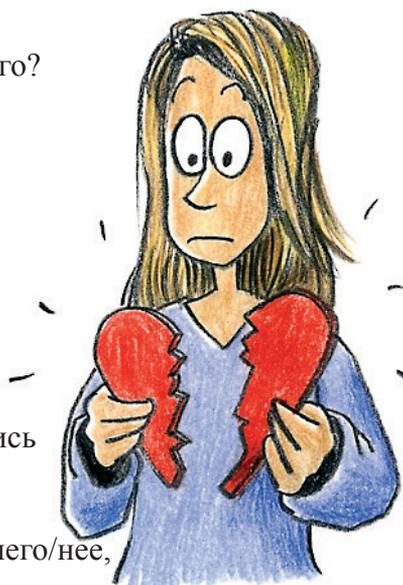
- Я прошу его поговорить со мной в присутствии старосты класса еще одного учителя
- Пишу заметку в школьную газету, в которой всем рассказываю о его достоинствах
- Стараюсь еще лучше учиться, чтобы не злить его
- Ну, если уж учитель настроился против кого-нибудь, тут уж ничего не поделаешь

Л) На улице тебя толкает довольно крепкий парень. Ты...

- Я думаю, что у него, наверное, проблемы и желаю ему всего самого лучшего
- Я обхожу его за версту и делаю вид, будто ничего не случилось
- Я даю сдачи и ввязываюсь в драку
- Я знаю, что у нас в боксерском клубе не хватает человек и спрашиваю, не хочет ли он с нами позаниматься

М) Какое из этих занятий нравится тебе больше всего?

- Собирать марки
- Ходить с друзьями в кино
- Ходить на дискотеки
- Смотреть ток-шоу



Н) Твой друг/подруга хочет уйти от тебя. Ты...

- Хотя я и расстроен/а, но желаю, чтобы мы остались тогда хорошими друзьями
- Я бы предпочел быстрое прощание без ругани
- Я желаю ему/ей всего самого лучшего. И кроме него/нее, вокруг еще столько классных парней/девчонок
- Он меня так сильно обидел и расстроил, что я ему желаю сквозь землю провалиться

О) Что для тебя самое главное, если ты оказываешься в сложной ситуации?

- Найти виноватого
- Как я могу завершить ситуацию?
- Как я могу использовать ситуацию, чтобы помочь другим и самому чему-нибудь научиться?
- Как можно избежать страдания любой из сторон?

П) Какие из следующих понятий нравятся тебе больше всего?

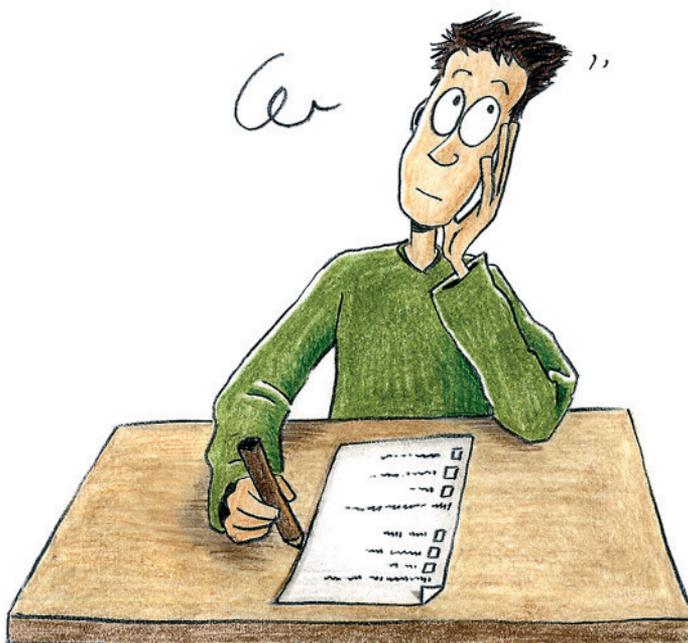
- Свобода и радость
- Любовь и помощь
- Упоение и превосходство
- Спокойствие и отсутствие страдания

Р) Кто на твой взгляд более важен, если речь заходит о счастье?

- Другие, ведь, в конечном счете, я не могу отделить своё счастье от счастья других
- Другие, ведь их больше, и поэтому они важнее
- Я, ведь я же это все здесь переживаю
- Мой банковский счет, в конце концов моя кредитная карточка должна быть пополнена

С) Какие из этих понятий ты бы определил как основные в жизни?

- Радость и приключения
- Друзья и разговоры
- Сад и дом
- Власть и карьера



**Лист для учеников  
с ответами**

**А) Какой из этих видов спорта тебе больше нравится?**

1.
2.
3.
4.

**Б) Твоя мама не разрешила тебе пойти на дискотеку в следующую субботу. Ты...**

1.
2.
3.
4.

**В) Ты видишь, как отец бьет свою трехлетнюю дочь...**

1.
2.
3.
4.

**Г) У тебя есть фирма с несколькими служащими и тебе нужно выполнить один заказ...**

1.
2.
3.
4.

**Д) Мой друг хочет пойти на футбольный матч, а я — на концерт моего любимого певца...**

1.
2.
3.
4.

**Е)** Ты выиграл в лотерею...

1.
2.
3.
4.

**Ж)** Я отправился в путешествие в горы...

1.
2.
3.
4.

**З)** Кто тебе нравится больше всех?

1.
2.
3.
4.

**И)** С тобой поругался твой лучший друг и уходит обиженный. Ты...

1.
2.
3.
4.

**К)** Один учитель все время пытается занижить тебе оценку, потому что ты ему не нравишься. Ты...

1.
2.
3.
4.

**Л)** На улице тебя толкает довольно крепкий парень. Ты...

1.
2.
3.
4.

**М)** Какое из этих занятий нравится тебе больше всего?

1.
2. ✱
3. ○
4. ◆

**Н)** Твой друг/подруга хочет уйти от тебя. Ты...

1. ✱
2.
3. ○
4. ◆

**О)** Что для тебя самое главное, если ты оказываешься в сложной ситуации?

1. ◆
2.
3. ○
4. ✱

**П)** Какие из следующих понятий нравятся тебе больше всего?

1. ○
2. ✱
3. ◆
4.

**Р)** Кто на твой взгляд более важен, если речь заходит о счастье?

1. ○
2. ✱
3.
4. ◆

**С)** Какие из этих понятий ты бы определил как основные в жизни?

1. ○
2. ✱
3.
4. ◆

## Итоги

### Итоги

#### Описание трех путей и эгоистического поведения

Чтобы понять, к какой группе ты относишься, подсчитай с помощью листка с ответами, какого значка у тебя больше всего и прочитай текст под этим значком. Если у тебя так же часто встречается еще один значок, почитай и этот текст тоже. Ну как, подходит к тебе описание?

#### ◆ Эгоистический стиль жизни

Эгоистом можно назвать того, кто живет, не обдумывая свои действия. Он мало верит, что он может повлиять на свою жизнь, вызвав глубокие внутренние перемены. Если он и беспокоится, чувствуют ли другие себя хорошо, то только на внешнем уровне повседневной жизни (семья, свободное время, профессия). Ему не хватает необходимого понимания, что его поступки имеют определенные последствия. Он просто будет взрослеть, но не умнеть, что касается основных знаний о свободе от страданий. С буддийской точки зрения он не развивается и находится в круговороте обусловленного существования (сансаре).

#### ◎ Малый путь

Если ты идешь этим путем, то особое внимание уделяешь правильному внешнему поведению и избегаешь сложных ситуаций. Возможно у тебя иногда появляется потребность, уединиться от мира и побыть с самим собой в спокойной обстановке. Тебя привлекают одиночество и уединенность монастырей и ты представляешь, что мог бы так жить. Так как ты внимателен к правильному поведению, то часто возникает приятный опыт обратной связи. Если ты будешь медитировать и поддерживать взгляд, что причина всех страданий — «эго», которое не имеет собственной природы, то достигнешь цели: освобождения от всех страданий. Таким образом, Архат (санскр.) или «Победитель врага» — это тот, кто реализовал состояние покоя, в котором побеждены все тенденции ума, заставлявшие его придерживаться представления о существовании независимого «я».

## \* Великий путь

Если ты тот, кто практикует Великую колесницу, то с удовольствием отдаешь себя другим и всегда заботишься, чтобы другим было хорошо.

Для людей, практикующих Великий путь, в центре внимания находится развитие мудрости, активной любви и сочувствия. Речь идет о том, чтобы сделать свою жизнь и жизнь других более осмысленной и богатой.

Этот путь, чаще всего практикуемый мирянами, подчеркивает, что важно не внешнее поведение, а лежащая в основе поведения мотивация. Методы направлены на усовершенствование собственных качеств, для принесения пользы другим наилучшим способом. Окончательной целью Великого пути является реализация состояния Будды, в котором полностью раскрыты все качества, присущие уму.

## О Алмазный путь

Алмазная колесница особенно притягивает людей, у которых уже присутствует базовое доверие к тому, что у всех существ есть природа Будды. Здесь прежде всего упражняются во взгляде, что каждое существо обладает всеми просветленными качествами (бесстрашие, радость, активное сочувствие), и в уме уже содержатся различные виды мудрости. Нужно только устранить завесы, которые мешают это увидеть. Реализованный (раньше таких людей называли экзотическим словом «йогин») упражняется в том, чтобы переживать все на высшем и чистом уровне, таким образом узнавая все богатство любой жизненной ситуации. В результате, при помощи отождествления с собственной природой Будды, уходят все завесы ума и достигается цель — состояние Будды или Просветление.

**Лист для учителя  
с ответами****◆ Эгоистический стиль жизни****⊙ Малая колесница (Тхеравада)****\* Великая колесница (Махаяна)****○ Алмазная колесница (Ваджраяна)**

**А) Какой из этих видов спорта тебе больше нравится?**

- ◆ 1. Рыбалка
- \* 2. Баскетбол
- ⊙ 3. Стрельба из лука
- 4. Серфинг

**Б) Твоя мама не разрешила тебе пойти на дискотеку в следующую субботу. Ты...**

- \* 1. Я попробую с ней поговорить, достичь взаимопонимания и постараюсь выяснить, почему она мне запрещает идти на дискотеку
- ◆ 2. Я пойду от нее тайком
- ⊙ 3. Я останусь дома ради нее
- 4. Я уговорю пойти её вместе со мной

**В) Ты видишь, как отец бьет свою трехлетнюю дочь...**

- \* 1. Я подойду и попытаюсь остановить его, поговорив с ним в дружелюбном тоне
- ◆ 2. Я закричу и толкну его, чтобы он ее отпустил
- 3. Я встану между отцом и дочкой
- ⊙ 4. Я постараюсь позвать кого-нибудь на помощь, так как могу слишком эмоционально отреагировать

Г) У тебя есть фирма с несколькими служащими и тебе нужно выполнить один заказ...

- ◆ 1. Я поручу дело другим, а сам поеду отдыхать
- ✱ 2. Мы сделаем это вместе
- ⊙ 3. Я сделаю работу сам, потому что знаю как
- 4. Мы построим машину, которая сделает работу за нас

Д) Мой друг хочет пойти на футбольный матч, а я — на концерт моего любимого певца...

- ✱ 1. Ради него я пойду на футбол
- ⊙ 2. Я пойду на концерт, а он на футбол
- 3. Сначала мы пойдем на футбол, а в следующие выходные на концерт
- ◆ 4. Никто никуда не идет, потому что мы не можем найти общего решения

Е) Ты выиграл в лотерею...

- ◆ 1. Наконец-то я могу позволить себе все то, о чем я так давно мечтал!
- ✱ 2. Я приглашу своих друзей в круиз
- 3. Я разузнаю о разных благотворительных организациях и поддержку людей, которые оказались в трудном положении. На оставшиеся деньги я получу образование за границей, благодаря чему я смогу больше помочь другим и переживу новые испытания
- ⊙ 4. Сначала я вложу свои деньги

Ж) Я отправился в путешествие в горы...

- ◆ 1. Я и на равнине себя отлично чувствую, но выиграл такое путешествие
- 2. У меня уже давно в подвале приготовлена скалолазная экипировка и я жду с нетерпением, чтобы взобраться на вершину самым коротким и крутым путем
- ⊙ 3. Я все подробно разузнаю заранее, куплю карту и по указателям доберусь до гостиницы на средней высоте
- ✱ 4. Вместе с друзьями мы забежим по удобной дороге наверх, она хоть и длинновата, но с друзьями не заметишь

З) Кто тебе нравится больше всех?

- 1. Орел
- 2. Ёж
- 3. Пиранья
- 4. Пчела

И) С тобой поругался твой лучший друг и уходит обиженный. Ты...

- 1. Сделаю три глубоких вдоха и стараюсь сегодня не попадаться ему на глаза
- 2. Спрашиваю, что с ним сегодня стряслось, подозревая, что у него опять проблемы в семье
- 3. Крикну ему в след, что он мне больше не друг
- 4. Зная, что у него вспыльчивый характер, я шучу специально, чтоб его развеселить

К) Один учитель все время пытается занижить тебе оценку, потому что ты ему не нравишься. Ты...

- 1. Я прошу его поговорить со мной в присутствии старосты класса еще одного учителя
- 2. Пишу заметку в школьную газету, в которой всем рассказываю о его достоинствах
- 3. Стараюсь еще лучше учиться, чтобы не злить его
- 4. Ну, если уж учитель настроился против кого-нибудь, тут уж ничего не поделаешь

Л) На улице тебя толкает довольно крепкий парень. Ты...

- 1. Я думаю, что у него, наверное, проблемы и желаю ему всего самого лучшего
- 2. Я обхожу его за версту и делаю вид, будто ничего не случилось
- 3. Я даю сдачи и ввязываюсь в драку
- 4. Я знаю, что у нас в боксерском клубе не хватает человек и спрашиваю, не хочет ли он с нами позаниматься

**М)** Какое из этих занятий нравится тебе больше всего?

- 1. Собирать марки
- 2. Ходить с друзьями в кино
- 3. Ходить на дискотеки
- 4. Смотреть ток-шоу

**Н)** Твой друг/подруга хочет уйти от тебя. Ты...

- 1. Хотя я и расстроен/а, но желаю, чтобы мы остались тогда хорошими друзьями
- 2. Я бы предпочел быстрое прощание без ругани
- 3. Я желаю ему/ей всего самого лучшего. И кроме него/нее, вокруг еще столько классных парней/девчонок
- 4. Он меня так сильно обидел и расстроил, что я ему желаю сквозь землю провалиться

**О)** Что для тебя самое главное, если ты оказываешься в сложной ситуации?

- 1. Найти виноватого
- 2. Как я могу завершить ситуацию?
- 3. Как я могу использовать ситуацию, чтобы помочь другим и самому чему-нибудь научиться?
- 4. Как можно избежать страдания любой из сторон?

**П)** Какие из следующих понятий нравятся тебе больше всего?

- 1. Свобода и радость
- 2. Любовь и помощь
- 3. Упоение и превосходство
- 4. Спокойствие и отсутствие страдания

**Р) Кто на твой взгляд более важен, если речь заходит о счастье?**

- 1. Другие, ведь, в конечном счете, я не могу отделить своё счастье от счастья других
- 2. Другие, ведь их больше, и поэтому они важнее
- 3. Я, ведь я же это все здесь переживаю
- 4. Мой банковский счет, в конце концов моя кредитная карточка должна быть пополнена

**С) Какие из этих понятий ты бы определил как основные в жизни?**

- 1. Радость и приключения
- 2. Друзья и разговоры
- 3. Сад и дом
- 4. Власть и карьера

## Гора

## Много путей ведут к вершине

Ты проводник на пути к вершине Просветления. Ветер и дождь смыли надписи с указателей. Так что нужно их заново написать. К какому пути? Подбери подходящие подписи (смотри лист для учеников с надписями для указателей)



## Лист для учеников с надписями для указателей

Держи дистанцию!  
Внимание: причина и следствие!  
Все возможно!  
Думай о других!  
Человек благороден, если отзывчив и умен!  
Радуйся!  
Успокой ум!  
Сделай сразу!  
Совершай позитивные действия!  
Воспринимай себя серьезно!  
Не воспринимай вещи серьезно!  
Сохраняй спокойствие!  
Будь внимательным!  
Будь бесстрашным и активным!  
Будь равнодушным!  
Разве мы все не классные?  
Старайся!  
Мечтай спокойно дальше!  
Тренируй терпение!  
Забудь это!  
Избегай гнева!  
Думай о своей выгоде!  
Доверяй своим способностям!

**Лист с ответами  
по указателям****Малая колесница (Тхеравада)**

Будь внимательным!  
Держи дистанцию!  
Успокой ум!  
Совершай позитивные действия!  
Сохраняй спокойствие!  
Внимание: причина и следствие!

**Великая колесница**

Человек благороден, если отзывчив и умен!  
Думай о других!  
Не воспринимай вещи серьезно!  
Избегай гнева!  
Тренируй терпение!  
Старайся!

**Алмазная колесница**

Радуйся!  
Доверяй своим способностям!  
Разве мы все не классные?  
Сделай сразу!  
Все возможно!  
Будь бесстрашным и активным!

**Кольцевая дорога**

Забудь это!  
Воспринимай себя серьезно!  
Думай о своей выгоде!  
Мечтай спокойно дальше!  
Будь равнодушным!