

# ШЕСТЬ ОСВОБОЖДАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

– ШЕСТЬ ПАРАМИТ –

тема

## *Краткое содержание*

*Следующие шесть советов были даны Буддой его ученикам, как они могли бы использовать любящий настрой и позитивные действия на благо других на пути к Освобождению и Просветлению.*

„*Non scolae sed vitae discimus!*” — «Не для школы, но для жизни мы учимся». Эта древнеримская поговорка поможет нам лучше понять суть учения Будды. Его система жизненна и практична. Когда Будда достиг Просветления, его спросили: «Почему ты учишь?». Ответ был прост: «Потому что все существа хотят счастья, и никто не хочет страдать». На вопрос «Чему ты учишь?» он ответил: «Тому, каким все является».

Нужно отметить, что Будда, как всякий хороший учитель, исходил из опыта своих учеников и друзей. Он показывал им, как работать с теми задатками, которые они уже имели.

В традиции *Великой колесницы* его учениками были люди, которые считали, что все существа должны быть счастливы. Они были готовы не только желать счастья себе, но и делиться с другими уже имеющимся психологическим избытком и осознавать все ограниченные идеи и концепции как проекции своего ума, не принимая их всерьез. (одновременное развитие сочувствия и мудрости).

Они хотели развиваться для того, чтобы иметь возможность больше давать другим. Видя потенциал этих людей по тому внутреннему богатству, которое они проявляли при встрече с ним, Будда давал им советы, позволяющие развить этот потенциал, а именно: как сделать любящий настрой и позитивные действия на благо других частью их собственного пути к Освобождению и Просветлению.

Эти поучения являются основой *Великой колесницы* и содержатся в объяснениях о *Просветленном настрое* (Бодхичитте). Различают *Бодхичитту устремления* и *Бодхичитту применения*.

## **1. Под устремлением понимают развитие настроения**

*Будда советует ради блага других и нашего собственного развивать следующие четыре качества: любовь, сочувствие, сопричастную радость и равенность. (так называемые Четыре неограниченных пожелания)*

## 2. Любой настрой определяет характер последующих действий

В поучениях о Бодхичитте *применения* Будда показывал, как Просветленный настрой все чаще и чаще спонтанно проявляется как шесть освобождающих действий (парамит). Их также называют действиями *Бодхисаттвы*:

1. Щедрость.
2. Осмысленное поведение.
3. Терпение.
4. Радостное усилие.
5. Медитация.
6. Мудрость.

Первые четыре из этих шести действий являются признаками любых приносящих радость человеческих отношений.

Благодаря медитации и мудрости они становятся все более искусными и, наконец — освобождающими. Хотя приносить пользу другим чрезвычайно важно, «быть хорошим человеком» не является основной целью в буддизме. Это — основа, создающая условия для познания природы ума.

**Щедрость** означает, что мы делимся с другими материальными благами, собственной силой и хорошими чувствами. Она создает доверие и открытость, делает каждую встречу богатой и растворяет привязанность в собственном уме.

**Осмысленное поведение**, иногда называемое также этикой, не дает прерваться взаимному обмену в человеческих отношениях и является основой для дальнейшего роста. Это означает — избегать причин, приводящих к трудностям и приносить другим как можно больше пользы.

**Терпение** защищает наши позитивные накопления благодаря тому, что мы стойко переносим всевозможные трудности. Тому, кто полон сочувствия и в любой ситуации может оставаться расслабленным, ничто не может помешать.

**Радостное усилие** означает, что мы всегда с максимальной самоотдачей и стойкостью работаем для себя и других.

**Медитация** создает пространство и свободу в нашем собственном сознании. На внутреннем плане с помощью хорошей концентрации мы видим, как возникают мысли и чувства. На внешнем плане мы видим мир и существ в нем с более свободной позиции. Личностное восприятие, обычно ограниченное привязанностью и отвращением, ожиданиями и опасениями и т.д., смягчается пониманием обусловленности всех явлений, переживанием истинной природы вещей, а это, в свою очередь, ведет к возникновению мудрости.

**Мудрость.** На данном этапе происходит окончательное различение природы всех явлений, и мы понимаем, что субъект, объект и действие являются частями единого целого. В целом, путь к познанию природы ума (Просветлению) состоит из создания двух накоплений — *позитивных впечатлений* и *мудрости*. Количество позитивного опыта обеспечивает качество окончательного проникновения в природу вещей. Первые четыре освобождающих действия создают бесконечное множество позитивных впечатлений в уме. Из позитивных впечатлений возникает все больше мудрости. Медитация создает дальнейшие позитивные впечатления и является особой предпосылкой для развития мудрости. Таким образом, постижение мудрости есть результат пяти первых освобождающих действий. Однако окончательная мудрость — это спонтанное проявление ума, свободного от всех ограничений и полностью осознавшего все свои безусловленные качества — бесстрашие, радость и активную любовь.

## Связанные темы

Медитация  
Что такое буддийская медитация?  
Мудрость, любовь и сочувствие

# ШЕСТЬ ОСВОБОЖДАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

– ШЕСТЬ ПАРАМИТ –

тема

## Мотивация учащихся

Шесть освобождающих действий прокладывают нам путь к Просветлению. Они являются важной составляющей буддийской практики. Тем не менее, их можно рассматривать и просто на уровне межлических отношений, и в этом случае они могут помочь любому человеку проанализировать свое поведение, сделать его более эффективным и осозанным для блага самого себя и других.

## *Почему эта тема может заинтересовать учеников?*

Как найти друзей и не потерять их? Как стать успешным и любимым? Как сделать свою жизнь более радостной и осмысленной? Это — основные вопросы, которые занимают подрастающее поколение. В поучениях о шести освобождающих действиях Будда дает жизненные советы, которые ставят во главу угла наше отношение к другим, то есть, любовь и сочувствие. Благодаря этому моменту школьники смогут осознать следующее: «Если мы думаем о себе, у нас есть лишь собственные проблемы. Когда мы думаем о других, у нас есть задачи». Они смогут убедиться, что буддийское учение, которое ставит сочувствие в центр личностного развития, созвучно основным ценностям нашего гуманистического, идеалистического мировоззрения и вполне применимо в реальной жизни. Благодаря пятому и шестому действиям, то есть медитации и мудрости, школьники знакомятся с новым изменением, выходящим за пределы уровня просто поведения. Лишь когда мы имеем достаточно пространства в уме и правильный взгляд, четыре первых действия становятся действительно освобождающими.

## *Цели урока.*

- школьники знакомятся с Шестью освобождающими действиями, как способами достижения цели буддийской практики — Просветления;
- школьники узнают, что эти действия приносят пользу также и в повседневной жизни и обогащают ее.

„*Non scolae sed vitae discimus!*” — «Не для школы, но для жизни мы учимся».

Эта древнеримская поговорка поможет нам лучше понять суть Учения Будды. Его система жизненна и практична. Когда Будда достиг Просветления, его спросили: «Почему ты учишь?». Ответ был прост: «Потому что все существа хотят счастья, и никто не хочет страдать». На вопрос «Чему ты учишь?» он ответил: «Тому, каким все является».

Нужно отметить, что Будда, как всякий хороший учитель, исходил из опыта своих учеников и друзей. Он показывал им, как работать с теми задатками, которые они уже имели.

В традиции **Великой колесницы** его учениками были люди, которые считали, что все существа должны быть счастливы. Они были готовы не только желать счастья себе, но и делиться с другими уже имеющимся психологическим избытком и осознавать все ограниченные идеи и концепции как проекции своего ума, не принимая их всерьез (одновременное развитие сочувствия и мудрости).

Они хотели развиваться для того, чтобы иметь возможность больше давать другим. Видя потенциал этих людей по тому внутреннему богатству, которое они проявляли при встрече с ним, Будда давал им советы, позволяющие развить его, а именно: как сделать любящий настрой и позитивные действия на благо других частью их собственного пути к Освобождению и Просветлению.

Эти поучения являются основой **Великой колесницы** и содержатся в объяснениях о **Просветленном настрое** (Бодхичитте). Различают **Бодхичитту устремления** и **Бодхичитту применения**.

## 1. Под устремлением понимают развитие настроения

*Будда советует ради блага других и нашего собственного развивать следующие четыре качества: любовь, сочувствие, сопричастную радость и равенность* (так называемые **Четыре неограниченных пожелания**)

## 2. Любой настрой определяет характер последующих действий

В поучениях о **Бодхичитте применения** Будда показывал, как Просветленный настрой все чаще и чаще спонтанно проявляется как шесть освобождающих действий (парамит). Их также называют действиями **Бодхисаттвы**.

1. Щедрость.
- 2 Осмысленное поведение.
3. Терпение.
4. Радостное усилие.
5. Медитация.
6. Мудрость.

Первые четыре из этих шести действий являются признаками любых приносящих радость человеческих отношений.

Благодаря медитации и мудрости, они становятся все более искусными, и, наконец, освобождающими. Хотя приносить пользу другим чрезвычайно важно, «быть хорошим человеком» не является основной целью в буддизме. Это — основа, создающая условия для познания природы ума.

**Щедрость** означает, что мы делимся с другими материальными благами, собственной силой и хорошими чувствами. Она создает доверие и открытость, делает каждую встречу богатой и растворяет привязанность в собственном уме.

**Осмысленное поведение**, иногда называемое также *этикой*, не дает прерваться взаимному обмену в человеческих отношениях и является основой для дальнейшего роста. Это означает — избегать причин, приводящих к трудностям и приносить другим как можно больше пользы.

**Терпение** защищает наши позитивные накопления благодаря тому, что мы стойко переносим всевозможные трудности. Тому, кто полон сочувствия и в любой ситуации может оставаться расслабленным, ничто не может помешать.

**Радостное усилие** означает, что мы всегда с максимальной самоотдачей и стойкостью работаем для себя и других.

**Медитация** создает пространство и свободу в нашем собственном сознании. На внутреннем плане, с помощью хорошей концентрации мы видим, как возникают мысли и чувства. На внешнем плане мы видим мир и существ в нем с более свободной позиции. Личностное восприятие, обычно ограниченное привязанностью и отвращением, ожиданиями и опасениями и т.д., смягчается пониманием обусловленности всех явлений, переживанием истинной природы вещей, а это, в свою очередь, ведет к возникновению мудрости.

**Мудрость.** На данном этапе происходит окончательное различение природы всех явлений, и мы понимаем, *что субъект, объект и действие являются частями единого целого*. В целом, путь к познанию природы ума (Просветлению) состоит из создания двух накоплений — позитивных впечатлений и мудрости. Количество позитивного опыта обеспечивает качество окончательного проникновения в природу вещей. Первые четыре освобождающих действия создают бесконечное множество позитивных впечатлений в уме. Из позитивных впечатлений возникает все больше мудрости. Медитация создает дальнейшие позитивные впечатления и является особой предпосылкой для развития мудрости. Таким образом, постижение мудрости есть результат пяти первых освобождающих действий. Однако окончательная мудрость — это спонтанное проявление ума, свободного от всех ограничений и полностью осознавшего все свои необусловленные качества — бесстрашие, радость и активную любовь.

# ШЕСТЬ ОСВОБОЖДАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

## – ШЕСТЬ ПАРАМИТ –

материал для учителя

### Введение в тему

#### Шаг 1

Школьники формулируют, — работая фронтально или в группах, — какие цели они ставят перед собой в жизни (не только материальные, хотя и они тоже не исключаются).

Возможные ответы:

- Быть любимым;
- Получать удовольствие от жизни;
- Добиться успеха, признания;
- Найти партнера;
- Разбогатеть;
- Сделать карьеру;
- Иметь семью, детей;
- Добиться успеха в спорте;

#### Шаг 2

Затем школьники формулируют, что нужно делать, чтобы достичь поставленных целей.

Возможные ответы:

- Прилагать усилия;
- Хорошо себя вести (социально одобряемое поведение);
- Быть терпеливым;
- Много и усердно работать;
- Вкладывать деньги и энергию;
- Проявлять упорство и настойчивость;

## Шаг 3

### Объяснения учителя

Учитель называет те освобождающие действия, которые напрямую следуют из высказываний учеников.

Цель буддистов не только хорошо жить, но также достичь Освобождения и Просветления. Для этого нужны такие освобождающие действия, как медитация и мудрость. Медитация обеспечивает пространство, необходимое для того, чтобы можно было эффективно применять первые четыре действия. Мудрость при этом не что-то отдельное, а взгляд, который пронизывает все остальные действия, и именно мудрость делает их освобождающими: субъект, объект и действие переживаются как единое целое.

В итоге получается таблица, в которую можно занести результаты групповой работы. Можно также использовать таблицу:

Щедрость	Осмысленное поведение	Терпение	Радостное усилие	Медитация	Мудрость

### *Работа в группах по отдельным освобождающим действиям*

Класс делится на шесть групп, каждая из которых получает рабочий лист, посвященный одному из шести освобождающих действий.

Каждый рабочий лист содержит краткий ознакомительный текст, описание некоей ситуации, поговорку и несколько вопросов по теме.

## Обобщение

После того как ученики интенсивно проработали свою тему в группе, они должны не просто продемонстрировать свои знания, но применить их в конкретной ситуации. Класс создает совместный план помощи в нижеследующей ситуации, причем каждая группа применяет «свое» освобождающее действие.

Анна (абстрактный персонаж) из вашего класса — довольно сложный человек. Она может часами болтать ни о чем, к тому же, она довольно плохо учится. Вы знаете, что ее родители совершенно не ладят между собой. Отец часто пьет и избивает мать. Кроме того, семья довольно бедна. Однажды Анна сообщает тебе по секрету, что она беременна...

Составьте совместный план помощи. Для начала проработайте в своей группе, как вы будете применять «ваше» освобождающее действие.



Ученики скоро заметят, что медитация и мудрость выходят за пределы повседневных действий. Здесь речь идет не просто о способах поведения, как мы можем проявлять свою активность, но об определенной позиции, которая стоит за всеми действиями. Возможно, учителю придется помочь этим группам посредством подсказок или примеров.

Медитация дает спокойствие и дистанцию, необходимые, например, для разговора с отцом, который, возможно, будет вести себя агрессивно. Мудрость необходима для того, чтобы не становиться драматичными, не воспринимать все слишком лично и расслабленно обращаться с ситуацией. Сочувствие — не то же самое, что жалость. Нужно действовать, не испытывая гордости, иначе наша помощь может привести к образованию «синдрома помощника» или просто к перегрузке помогающего. Мудрость означает также, что мы не станем опекать Анну или делать ее зависимой, но поможем ей так, чтобы она стала способна помочь сама себе.

## **Применение полученных знаний в своей жизни**

а) Назови освобождающее действие, которое тебе особенно нравится (или, наоборот, то, которое у тебя отсутствует), и применяй его в течение одного дня. Наблюдай за тем, что изменится благодаря этому для тебя и твоего окружения.

б) Другой вариант: актуальные ситуации из прессы, телепередач (война, преступность, политика, экономика...), которые складываются неудачно. Какое освобождающее действие могло бы помочь в данном случае?

## Рабочий лист: Щедрость

Щедрость открывает любую ситуацию! Она создает доверие и делает любые отношения богатыми. Есть разные способы быть щедрым: можно давать другим нечто материальное; можно также быть эмоционально щедрым — делиться своей силой и хорошими чувствами, защищать тех, кто нуждается в помощи, давать людям образование или просто быть рядом, когда мы нужны, и дарить свое время и участие. Однако наибольшую пользу мы приносим, когда помогаем другим стать самостоятельными.

Учение Будды дает людям средства, которые позволяют жить лучше сейчас, а также создать хорошие условия для будущих жизней. Оно дает понимание неограниченных возможностей нашего ума.

Для того чтобы дарение стало действительно «освобождающим действием», нужно давать без ожидания получить что-либо взамен, без гордости, с отношением, полным сочувствия и любви. Мотивация определяет качество действия. Чем меньше мы думаем о себе, тем лучше мы способны понять, в чем действительно нуждаются другие в данной ситуации.

**Поговорка: «Из ничего не выйдет ничего».**

Представим себе ситуацию, иллюстрирующую щедрость на эмоциональном уровне.

Кто-то устраивает вечеринку. Играет хорошая музыка, но никто не танцует. Не возникает никакой радости. Вдруг один из гостей начинает танцевать, делится своей радостью и вдохновением. Это передается остальным, и вечеринка удалась!

## Вопросы к теме

1. К тебе приходит друг (подруга). Он (она) выглядит угрюмо и напряженно. Как ты можешь изменить ситуацию?
2. Можешь ли ты вспомнить ситуации, в которых ты проявил щедрость, не думая о том, какую выгоду ты от этого получишь?
3. Вспомни ситуации, когда ты был приятно удивлен проявлением щедрости по отношению к тебе. Что это повлияло на тебя?

## Рабочий лист: Осмысленное поведение

Каждый день мы совершаем множество различных поступков, говорим множество слов, и у нас возникает еще больше мыслей.

Второе освобождающее действие дает нам советы о том, как вести себя по отношению к другим, чтобы сделать нашу жизнь осмысленной и полезной для других и для нас самих.

Когда мы поймем, что разумное поведение на основе любви и сочувствия возвращается к нам в виде собственных позитивных переживаний, мы станем более ответственными в своих действиях. Выражая тем, что мы думаем, говорим и делаем, дружбу, любовь, близость и участие, мы не только приносим счастье другим, но и создаем приятные впечатления в своем уме и таким образом формируем нашу нынешнюю жизнь и наше будущее. Точно так же верно и обратное. Каждый знает, какими радостными мы становимся, сделав что-либо позитивное, и как скверно и подавленно мы себя чувствуем, сознательно причинив вред другим. Чем меньше мы действуем под влиянием надежды и страха, тем яснее и целенаправленнее будет наше поведение. Действие становится действительно позитивным только благодаря нашему настрою. Тот, кто думает о себе, имеет проблемы, тот, кто думает о других, имеет задачи.

### Поговорки:

«Как аукнется, так и откликнется».

«Каждый сам — кузнец своего счастья».

Представь себе, что ты переехал и приходишь в чужую школу, в чужой класс как новичок. Ты обнаруживаешь, что другие намного обогнали тебя по программе. Кроме того, ты не вполне модно выглядишь. В классе царит хорошее настроение, но ты чувствуешь себя аутсайдером.

## Вопросы к теме

1. Какое отношение со стороны окружающих позволило бы тебе почувствовать себя более комфортно(в данной ситуации)?
2. Описанная выше ситуация может закончиться травлей. Какую роль играют, по-твоему, те, кто ничего не делает (остается в стороне)? Какое поведение в данном случае было бы «осмысленным»?
3. Как ты считаешь, в каком отношении со стороны окружающих нуждается человек, чтобы чувствовать себя хорошо? (Исходи из своих собственных желаний.)
4. Что означает для тебя осмысленное поведение на уровне тела, речи и ума?
5. Вспомни ситуацию, в которой ты был удивлен последствиям собственных действий. (Пример: ты уступил место пожилой женщине в автобусе и вскоре забыл об этом. Через пару дней ты встречаешь ее снова, и она приветливо тебе улыбается.)

## Рабочий лист: *Терпение*

Терпение — противоположность гнева!

Гнев возникает из чувства слабости и бессилия и в принципе представляет собой адреналиновую интоксикацию, под влиянием которой мы можем разрушить не только дружеские и любовные отношения, но также и позитивные впечатления в нашем уме. Это подобно тому, как если бы мы сжигали наши деньги, чтобы согреться. Мы снова и снова будем убеждаться в том, что насилие вызывает ответное насилие, и таким образом невозможно обрести покой.

Все, что мы создали своим «осмысленным поведением», разрушается, если мы действуем с мотивацией гнева.

Наблюдая последствия гнева в повседневной жизни, мы обнаруживаем, что в гневе мы часто говорим и делаем вещи, о которых сожалеем потом, когда снова обретаем способность ясно мыслить. Мы сами пугаемся последствий наших поступков. Тут дружба может легко стать враждой. Если мы оставим гневу место в своем поведении, он будет все глубже укореняться в нас и становиться все более неконтролируемым. В качестве противоядия, позволяющего лучше контролировать гнев, Будда рекомендует терпение. Терпение — это способность переносить трудности, не теряя внутреннего равновесия, и без паники встречать обстоятельства, которые нельзя изменить, например, болезнь. Когда мы не чувствуем себя мишенью, мы лучше понимаем, что люди ведут себя именно так, как они себя чувствуют. Тогда нам удастся развить сочувствие к гневным людям, так как мы понимаем, что их действия продиктованы скорее запутанностью, чем злостью. Движимые гневом, они не способны контролировать свое поведение.

В то же время, терпение нельзя путать со слабостью. В сложных ситуациях мы обязаны занимать твердую позицию, быть мужественными и защищать других либо останавливать их. Взгляд, который помогает нам делать это без гнева — это взгляд врача, который знает, что он что-то должен отрезать, чтобы предотвратить еще худшее; однако его отношение полно сочувствия и, что лучше всего, лишено какой-либо гордости.

Таким образом, терпение — это проявление силы и зрелости, оно не имеет ничего общего с покорностью, скорее это ее противоположность. Тот, кто позволяет другим плохо себя вести рядом с собой, не приносит пользы ни им, ни себе.

Только тот, кто силен, уверен в себе и ничего больше не должен себе доказывать, может проявлять эту разновидность терпения.

### ***Поговорка:***

**«Маленькие собаки лают, большим это не нужно — они и так знают, что они большие».**

Представь себе, что ты стоишь в очереди в супермаркете. Перед тобой несколько человек, и ты постепенно становишься нетерпеливым. Вдруг кто-то подходит и становится в очередь перед тобой.

**Несколько вопросов к теме:**

1. Какие составляющие части этой ситуации нельзя изменить, а какие изменить можно?
2. Как ты можешь отреагировать в этой ситуации, чтобы уладить ее, не сорвавшись?
3. Как мог бы повести себя человек, ставший в очередь впереди тебя, чтобы пощадить твои чувства?
4. Помнишь ли ты какую-нибудь ситуацию, когда гнев заставил тебя делать вещи, о которых ты потом жалел? Как ты оцениваешь эту ситуацию теперь, глядя на нее с определенной дистанции и не испытывая гнева, и как бы ты теперь действовал?
5. Как ты ведешь себя, когда испытываешь гнев (твои привычные реакции)?

## Рабочий лист: *Радостное усилие*

Когда мы проявляем щедрость и своими действиями обогащаем других людей, мы сами становимся внутренне богатыми.

Мы можем относиться к людям с большим терпением и не растрачиваем свою энергию на гнев. Это создает психологический избыток, который мы затем также можем использовать для блага других и своего собственного. Чем больше этой избыточной энергии мы пускаем в дело, и чем меньше гордости при этом испытываем, тем больше мы развиваемся.

Каждый раз, когда мы вкладываем дополнительную силу в то, что мы делаем, мы получаем еще больше энергии и развиваем новые качества.

Точно так же это работает в спорте, например, в силовых тренировках. Когда мы выходим за пределы привычных нагрузок, переступаем через наш болевой порог, тело становится более сильным и выносливым.

Однако здесь каждый должен сам найти свою меру: чтобы гитара хорошо звучала, струны должны быть правильно натянуты. Если они натянуты слишком слабо, не получится музыки, если слишком сильно — они порвутся.

Это равным образом относится как к работе с умом, так и к достижению мирских целей.

Когда мы готовимся к экзамену, мы должны определить границы и возможности нашей работоспособности.

Но, в любом случае, преодоление собственной инертности и привычных концепций на бытовом уровне («такой уж я человек; это мне не по силам...») ведет к улучшению качества жизни. Возникает радость и психологический избыток.

### **Поговорки:**

«Не боги горшки обжигают».

«Без труда не вытащишь и рыбку из пруда».

### **Ситуация**

Тебе хорошо дается математика, но после того как сменился учитель, ты перестал понимать материал и уже три раза получил «двойку». Во втором полугодии заходит речь о том, что ты можешь остаться на второй год. Твои родители не могут и не хотят оплачивать репетитора, кроме того, никто уже и не верит, что ты справишься.

1. Что ты станешь делать в этой ситуации?
2. За какие дела ты берешься? Что из этого имеет смысл для тебя, а что — для многих людей?
3. Случалось ли тебе уже достичь чего-нибудь особенного?  
Что для этого потребовалось сделать?
4. Случалось ли тебе выбраться из привычной ситуации, преодолев себя?

**Рабочий лист: Медитация**

*(только в том случае, если найдутся ученики, которые захотят попробовать медитировать)*

Все люди хотят счастья и стараются избежать страдания.

Хотя это — общеизвестный факт, сторонний наблюдатель, глядя на наше поведение, легко мог бы предположить обратное. Мы придумываем себе все новые заботы, носимся туда-сюда, позволяем себе влипнуть в любую историю, захватить себя любому «фильму», который проплывает перед нашим внутренним взором, и больше заняты тем, чтобы тут же как-нибудь отреагировать, нежели тем, чтобы действовать осознанно.

Мы желаем счастья, но у нас нет средств, которые ведут к счастью. Буддийская медитация — это метод, помогающий, с одной стороны, лучше справляться с повседневной жизнью (включая эмоциональную жизнь), а с другой стороны — понять, что стоит за нашими мыслями и чувствами (см. тему «Природа Будды»).

С помощью медитации успокоения ума (медитация «шине») можно, концентрируясь на дыхании, создать безопасную дистанцию по отношению к своим чувствам и мыслям. Медитативное уединение представляет собой лабораторную ситуацию, в которой медитирующий, не отвлекаясь на внешние вещи, учится позволять мыслям и чувствам проходить мимо, не цепляясь за них и, в то же время, не пытаясь их подавлять.

Наблюдая чувства на расстоянии, мы не сразу поддаемся их влиянию, но имеем возможность решать, что нам с ними делать. Мы не позволяем «фильму» поглотить нас. Тогда в сознании возникают пространство и свобода.

Чем чаще практикующие упражняются в медитации, тем лучше им удается в повседневной жизни делать то, что полезно для них и для других, и избегать того, что вредит.

**Поговорки:**

**Медитация есть «пребывание без усилий в том, что есть».**

**«Поспешишь — людей насмешишь».**

**«Спеси медленно».**

**«Осознавание означает, что наш ум находится там же, где тело».**

**Эксперимент**

- Буддийская медитация не имеет ничего общего с впадением в транс.

Спросите своего учителя, можете ли вы уединиться в тихом помещении. Сядьте прямо и не напряженно, сосредоточьтесь на своем дыхании, почувствуйте, как воздух входит и выходит у кончика носа. На каждый вдох и выдох медленно считайте: 1,2,... и так до 21.

Цель буддийской медитации не в том, чтобы не иметь вообще никаких мыслей, или иметь только хорошие. Если мысли появляются, вы их просто замечаете и продолжаете концентрироваться на своем объекте: дыхании и счете. Если вы отвлеклись, то, не раздражаясь, снова возвращаетесь к дыханию. Смысл в том, чтобы приучить постепенно ум не отвлекаться от того, чем он занят, на постоянно возникающие мысли, не имеющие отношения к делу.

1. Удалось ли вам не отвлекаться от дыхания и счета?
2. О чем вы думали? О чем-то находящемся в будущем или в прошлом, или о настоящем моменте?

Теперь постарайтесь сконцентрироваться и какое-то время не думать о розовом волосатом бегемоте.

1. Удалось ли вам это?
2. Если нет, то что эти мысли значат для вашей реальной жизни?
3. Бывают ли в вашей жизни ситуации, в которых вы хотели бы иметь большую дистанцию по отношению к своим чувствам?
4. Если да, то какие это ситуации?
5. Что вы делаете в таких ситуациях?
6. Как могла бы медитация помочь в этом?



**Рабочий лист: *Мудрость****(лучше всего подходит для наиболее сильных учеников)*

Под мудростью в буддизме понимается не интеллект и не научное знание, а интуитивное, спонтанное понимание всех вещей. Чем больше мы открываемся другим, тем в большей мере все наши хлопоты о собственном «я» отступают на задний план, и тогда высвобождается огромный потенциал силы. Это растущее драгоценное сочувствие ведет к тому, что мы все яснее интуитивно видим взаимосвязи между вещами и понимаем, что принесет пользу другим. Когда мы понимаем, что субъект, объект и действие — части одного целого, у нас все реже появляется чувство, что «я делаю что-то с тобой»; мы также больше не чувствуем себя мишенью для мешающих эмоций. Мы все сильнее переживаем, как естественно для нас быть дружелюбными.

Но этот опыт нельзя получить на интеллектуальном уровне. Его можно только описать, хотя он ускользает от всех понятий и представлений. Точно так же, если кто-то никогда не пробовал сахара, мы не сможем передать ему вкус сахара посредством объяснений.

***Цитата:***

«Есть многое на свете, друг Горацио, что неизвестно нашим мудрецам».

*(В. Шекспир)*

***Ситуация***

Ты идешь за покупками. Вдруг, без всякой причины, у тебя возникает чувство, что ты должен зайти именно в этот магазин. Ты заходишь и встречаешь хорошего школьного друга (подругу), которому ты как раз сегодня хотел позвонить.

1. С тобой уже случалось что-либо подобное? Расскажи об этом.
2. Как ты объясняешь себе, что иногда мы знаем, кто нам звонит, еще до того, как снять трубку?
3. Знакомы ли тебе моменты, когда два человека думают или говорят в точности одно и то же?
4. Бывало ли, что в опасной ситуации тебя «что-то» спасало? Расскажи, как это случилось.
5. Знакомы ли тебе моменты, когда ты чувствуешь радость без внешнего повода или когда тебе что-то особенно хорошо удается, хотя ты этого совсем не ожидал?

