

ЧЕТЫРЕ БЛАГОРОДНЫЕ ИСТИНЫ

тема

Общее содержание:

Четыре благородные истины Будды объясняют основу, путь и цель буддизма.

Базовый текст для учителя:

Четыре благородные истины — Учения Будды «Первого поворота колеса Дхармы». Это первое, что Будда дал своим ученикам через семь недель после Просветления. Четыре благородные истины объясняют основу, путь и цель. Это фундаментальные учения для всех направлений и традиций буддизма.

Достигнув Просветления, Будда познал абсолютную и относительную истину всех явлений. Он увидел, что, с одной стороны, у живых существ счастье постоянно сменяется страданием. И притом, что все стремятся достигнуть бесконечной, безмятежной радости и удовлетворения, никому это не удастся. С другой стороны, он понял, что всем существам присуща природа Будды — вневременные просветленные качества собственного ума. Он говорил: «они все являются Буддами, только не знают об этом». От этого незнания все существа переживают страдание, хотя природой их ума является вневременная высшая радость.

И тогда Будда показал весь спектр опыта: от ограниченности обычного восприятия мира до Освобождения и Просветления.

Первая благородная истина:

1. Существует страдание.

На абсолютном уровне бесстрашная непоколебимость, радость и любовь являются спонтанным выражением свободного от ограничений ума. Это опыт Будды и возможный опыт всех существ (Природа Будды). По сравнению с ним даже самое большое обусловленное счастье — ограничено и пронизано страданием, потому что оно подвержено изменениям и является преходящим, оно не вечно (см. тему «Три вида страдания»).

Вторая благородная истина:

2. Существует причина страдания.

По словам Будды, причиной страданий является неведение — неспособность ума непосредственно осознавать свою просветленную природу. Ум подобен глазу: он воспринимает только то, что «снаружи», но не себя самого. Таким образом, любое переживание сопровождается чувством разделенности (двойственность) и противопоставления. Ум, который переживает все явления, осознает себя как «я» (субъект). Все переживаемое им воспринимается как «другие» — существа или предметы (объект). В то же время если вдуматься, то нигде в теле, в мозге нельзя найти истинное «я». Мы обнаружим образ «я», который при этом еще и постоянно меняется, только посредством собственных мыслей, чувств и впечатлений. Несмотря на то, что наше «я» иллюзорно, представление о нем становится основой всех наших переживаний.

Из-за этого двойственного (дуалистичного) представления происходит привязанность к приятному, отталкивание неприятного и безразличие к нейтральному, что обуславливает общую запутанность нашего ума.

Из привязанности возникает жадность, из отвращения — ревность, а из глупости — гордость. Это — так называемые шесть мешающих чувств. По неведению мы воспринимаем их очень серьезно, а следствием являются неискусные и негативные действия. Так возникают дальнейшие помехи и страдание для других и нас самих. Когда эти причины возвращаются к нам в виде неприятных последствий, мы в большинстве случаев думаем, что не «я», а «другие» являются причиной нашего страдания, что порождает только дальнейшие негативные эмоции.

Третья благородная истина:

3. Существует конец страдания.

В качестве цели Будда показывает Просветление, которому предшествует Освобождение. При достижении Освобождения мы понимаем, что наше «я» — это всего лишь наше представление о нем. А значит — оно иллюзорно. Это просто наша идея. Такое понимание дает нам свободу — страхи и противоречивые чувства успокаиваются, и возникает больше ясности и глубокого понимания. Ум начинает осознавать, что наше тело, наш мозг не производят ум, а являются его инструментом. Мысли и чувства распознаются как свободная игра ума, что приводит к переживанию состояния свободы от узких взглядов и ограничений в собственном уме.

Просветление (Великая Нирвана) это полное переживание природы ума. По-тибетски это называется «сангье», что означает, отсутствие всех завес и раскрытие всех присущих уму качеств. В своей абсолютной сути осознание — подобно

неограниченному всезнающему, бесстрашному пространству, а переживание такого осознания — высшая радость. В каждом его проявлении выражается «неразделяющее сочувствие» просветленного ума. Это естественное сочувствие без идеи «сочувствия» или идеи «делать что-то для других». Просветленный ум — как солнце, естественное состояние которого светить на всех.

Четвертая благородная истина:

4. Есть путь к прекращению страданий.

За 50 лет, которые учил Будда, он дал 84.000 поучений, позволивших его друзьям и ученикам сделать любой момент жизни шагом на пути к Освобождению и Просветлению. В учении Алмазной колесницы он показал медитации, с помощью которых все существа могут отождествлять себя с необусловленными качествами собственного ума. В Великой колеснице он учил значению сочувствия и мудрости: освобождающим настрою и взгляду. В Тхераваде (Малой колеснице) он учил о законе причины и следствия (санск. Карма), когда мы сами сознательно строим свою жизнь, а также о том, как через развитие внимательности можно использовать тело, речь и ум для принесения счастья другим и самим себе.

Связанные темы:

Жизнь Будды
Колесо сансары
Три вида страдания
Просветление
Шесть освобождающих действий
Медитация — практические упражнения

ЧЕТЫРЕ БЛАГОРОДНЫЕ ИСТИНЫ

тема

Методические материалы

1. Почему эта тема может быть интересной для учеников?

Даже дети и подростки хорошо себе представляют, как быстро может счастье обернуться страданием. Они также знают, что обычные средства, применяемые, чтобы избежать страдания, недостаточны, если мы в этот момент себя плохо чувствуем. Интересные книги, веселые вечеринки или вкусная еда не спасут от зубной боли. Если страдают другие, то мы чаще всего необъективны и беспомощны. Есть пути выхода из страдания? Можно ли непрерывно переживать состояние счастья? Будда нашел выход из положения. Он говорит, чтобы найти непреходящее счастье, не нужно стремиться за внешними вещами: обзаводиться ради счастья самыми модными джинсами или самыми редкими и дорогими моделями машин, уезжать в какие-то особенные райские места. Наше счастье уже находится при нас — прямо здесь и сейчас — в нас самих.

2. Какие цели могут преследоваться?

- Ученики обсуждают страдание, встречающееся повсюду в мире, и его причины.
- Ученики обсуждают возможности избежать страдания или искусно обходиться с неудачами и переживаемым страданием.
- Ученики знакомятся с Четырьмя благородными истинами Будды: о наличии страдания обусловленного существования, его причине, конце страдания и пути к его окончанию.
- Ученики делают простые упражнения, используя советы Будды.

3. С какими другими темами связана эта тема?

История жизни Будды («Жизнь Будды») показывает путь к «Четырем благородным истинам». Можно углубить тему, различая «Три вида страдания», которые встречаются у всех существ в колесе существования («Колесо сансары»), чтобы точнее показать путь к Просветлению («Просветление») через «Шесть освобождающих действий». В заключении можно подключить раздел «Медитация — практические упражнения».

4. Как можно уложиться за один час?

Любая вымышленная история, вопросы и упражнения к ней будут подготовительной работой к пониманию Четырех благородных истин Будды как пути избавления от страданий.

ЧЕТЫРЕ БЛАГОРОДНЫЕ ИСТИНЫ

материалы

Концепция урока.

Введение

Побуждение к размышлению: показ фотографии острова мечты.
Попробуйте помечтать: каково было бы жить на таком солнечном острове?

Приложение 1 для проектора.

Проработка содержания темы с помощью вымышленной истории (части 1-3):
Вымышленная история читается отрывками. При этом обсуждаются указанные вопросы (*приложение 2*). Эти первые три части истории соответствуют первой истине Будды.

Вслух зачитывается первая часть вымышленной истории (с одновременной демонстрацией этого отрывка через проектор, продолжение истории закрыть)

Открыть вторую часть истории и обсудить вопросы к ней.

Затем открыть третью часть и обсудить вопросы. В качестве альтернативы: мозговой штурм, при котором идеи пишутся на листках бумаги и вывешиваются на доску.

Беседа, возможна работа в парах.

Приложение 2 для пленки проектора.

Проработка темы с помощью вымышленной истории (части 4 и 5).

Эти последние две части соответствуют второй, третьей и четвертой Благородной истине.

История продолжается, зачитывается четвертая часть, после которой выполняются задания в группах. Эти задания ученики получают на рабочих листах (*приложение 3*). Результаты сравниваются.

Возможные ответы учеников:

а) Причина:

Люди сами виноваты из-за своей невнимательности, из-за таких чувств, как гнев...

Старости, болезни и смерти невозможно избежать, так как мы родились людьми и живем в мире по его законам.

б) Можно избежать страдания, делая меньше глупостей, беря ответствен-

ность за свои действия, не думая только о своей выгоде, а также, если понимать непостоянство, а не бороться с ним, и осознавать, что ты не единственный страдающий человек.

в) По этому пункту ответы учеников, скорее всего, неясные и скудные.

В заключении зачитывается пятая часть истории, высказываются предположения об её возможном продолжении.

Переходом к буддийским положениям служит следующее краткое введение в историю жизни Будды. Проводятся параллели с вымышленной историей.

«Будда родился 2550 лет назад. Он был принцем по имени Сиддхардха. Его отец-король исполнял любое желание своего сына, потому что хотел сделать счастливой и беззаботной его жизнь. Мотивация отца была не совсем бескорыстной: он предполагал, что наследник займет впоследствии его трон. Отрезанный от мира, принц Сиддхартха жил во дворце, окруженный всеми возможными благами. Его отец сделал все, что было в его силах, чтобы Сиддхартха не узнал о страдании. Но это ему не удалось. В возрасте 29 лет принц три раза выезжал из дворца и сначала увидел больного, затем старика и мертвеца. Глубоко тронутый впечатлениями, которые ранее ему были неведомы, он решил найти путь, который избавит от страдания. Он покинул свой дворец. Через несколько лет непрерывных поисков он пришел к цели, отказавшись от экстремального пути аскезы, выбрав срединный путь (см. тему «Вне крайностей — Срединный Путь»). Через семь недель после Просветления он дал свои первые наставления, ими были Четыре благородные истины.

Приложение 3, рабочий лист для копирования.

Перенос знаний и закрепление результата:

В проработанном материале содержание в большей степени касалось Четырех благородных истин. Теперь эта информация преподносится ученикам в буддийской терминологии. Основное внимание уделяется Четвертой благородной истине. Также можно обсудить советы, данные Буддой.

Приложение 4 для копирования: «Четыре благородные истины».

Перенос знаний на практику: применение в собственной ситуации.

Относительно взгляда:

Здесь речь идет о том, чтобы взять на себя ответственность за свою жизнь и не искать вокруг виноватых.

Задание:

Вспомни, что с тобой происходило на прошлой неделе, и перечисли те ситуации, когда ты разозлился. Запиши их одну за другой. Напротив описания каждой ситуации укажи, стоило ли это того. Исследуй, что послужило причиной возникновения таких ситуаций. Теперь найди возможности принять ответственность за себя и улучшить ситуацию.

Относительно медитации:

Простые медитации успокаивают ум, и у человека возникает больше дистанции к мыслям и чувствам, которые постоянно занимают. Таким образом, мы сможем лучше понимать, хотим мы быть вовлечены в ту или иную ситуацию или нет.

Задание:

Можно провести простую короткую медитацию. См. урок: «Медитация — практические упражнения».

Относительно поведения:

Через это упражнение мы понимаем, что совсем необязательно поддаваться на каждую провокацию. Так работая с мешающими эмоциями, можно удалить причину страдания.

Задание: измени способы реакции!

К примеру, если тебя кто-то обижает или провоцирует, у тебя есть множество возможностей реагировать. Попробуй применить ролевые игры в классе: сколько есть разных вариантов отреагировать на ситуацию?



Вымышленная история:

Часть 1:

У Игоря было все, в чем он нуждался. Он рос в богатой семье, и родители очень хорошо к нему относились. Он одевал только то, что ему нравилось, и ел все, что хотел. У него были прекрасные друзья, с которыми он играл, занимался спортом, и просто хорошо проводил время. Его музыкальная установка звучала отлично. Вечеринки и праздники отличались шумным весельем. Его очень красивая подруга была влюблена в него, а он в нее. Что за жизнь! Так должно было продолжаться бесконечно. Все, что происходило вокруг, с другими людьми, его не интересовало. У него ведь был собственный остров!

Вопрос: Могло ли так продолжаться бесконечно? Что ты об этом думаешь?

Часть 2:

Однажды ночью Игорь проснулся и не мог уснуть. Казалось, не было никакого внешнего повода. Он был беспокоен и почувствовал, что все привычные удовольствия ему наскучили и больше не могут его волновать так, как раньше. Должно быть, есть еще что-то...

Вопрос: О чем он мог думать?

На следующий день он узнал, что двое его друзей попали в аварию, и их увезли в больницу.

Часть 3:

Скоро наш главный герой узнал о том, что его горячо любимая девушка ушла к его лучшему другу. Полностью обескураженный, он прождал несколько недель, но она так и не вернулась. Для него как будто мир перевернулся и он вскричал: «Почему я? Так может произойти только со мной! Я самый несчастный человек на свете».

Вопрос: Хотя его реакция и объяснима, она не может помочь выйти из трудного положения. Как ещё он мог бы отреагировать на этот болезненный опыт?

Часть 4:

Раньше ситуация других людей его мало интересовала. Теперь, исходя из личного опыта, он стал более открытым и начал интересоваться тем, что происходит вокруг. Теперь он стал читать новости со всего мира. И вот, что он узнал: ...

Задание: Прочитай заметки из газет и ответь на вопросы на рабочем листе.

Часть 5:

Игорь достаточно много прочитал и все обдумал. Он покинул свой остров и отправился в путь. Что произошло с ним дальше, вы можете придумать сами. Ведь это же вымышленная история.

Смертельная вирусная лихорадка

При пожаре в детском саду погибло 13 детей

Вор взломал дверь в машине и похитил 800 евро.

Спелеолог с воскресенья пропал без вести.

Любовь и деньги несовместимы: Москва. Когда речь идет о деньгах, заканчивается не только дружба, но и любовь. Деньги часто являются причиной ссор и неурядиц в русских семьях.

Ради красоты: каждая пятая готова лечь под нож.

Долгие скитания пенсионера.

Выстрелы нарушают перемирие.

Милиция обнаружила партию наркотиков.

Авария школьного автобуса: 29 пострадавших.

Справлявший малую нужду мужчина попал под поезд.

Защитники животных: причиной аграрного кризиса является жестокое обращение с животными. Мюнхен. Председатель баварского комитета защиты животных заявляет Тесси Ледерманн заявляет, что по ее мнению, причиной кризиса агрономии в Германии являются злоупотребления, связанные с животными.

Английский

Задания:

Здесь приведены случайные заголовки из журналов. Работая в группе или в паре ответьте на следующие вопросы:

- Какие причины привели к возникновению таких ситуаций, полных страдания? Можешь ли ты разделить эти причины на группы? Есть ли примеры, где тебе сложно сразу назвать причины сложившихся ситуаций?
- Есть ли путь к тому, чтобы избежать или прекратить страдание? Укажи на возможности в нескольких ситуациях.
Какие ситуации являются неизбежной частью человеческой жизни, которые нельзя предотвратить или избежать даже при всем желании? Как можно реагировать в таких случаях, чтобы не погрузиться в отчаяние?
- Есть ли конец страданию, болезненным чувствам и сложным ситуациям? Можешь ты представить себе окончание своего личного страдания? А страдание всех?

Четыре благородные истины.

Когда Будду спросили, почему он дает поучения, он ответил:

«Я даю поучения потому, что все существа хотят счастья и хотят избежать страдания».

1. Есть страдание.

Первый тип — это страдание страдания, когда мы страдаем от того, что непосредственно сейчас нам причиняет боль, например, от зубной боли или от любовной тоски.

Второй тип — это страдание изменения. Это тот тип страдания, когда мы не в состоянии удержать приятные состояния. И самые прекрасные вечеринки когда-нибудь заканчиваются.

Третий тип — это страдание обусловленности. Это такое страдание, которое присутствует даже тогда, когда все желания исполнены. Это страдание того, что мы не переживаем постоянно ту огромную радость, которая нам присуща.

2. Есть причина страдания.

Причина всех типов страданий это изначальное неведение. Так как у нас двойственный взгляд на мир, мы делим все на «я — здесь» и «ты/мир — там». Неспособность воспринимать все целостным ведет к запутанности, мешающим эмоциям и соответствующим действиям. Мы не осознаем нашу истинную природу.

3. Есть конец страдания.

Существует совершенное состояние, которое постоянно переживается. Природа ума — открытое пространство. Сознание является всеведущим и бесстрашным пространством. Его переживание — это постоянная высшая радость, а действие — естественные сочувствие и любовь.

4.

Можно прекратить страдание, если следовать пути Будды и удалять причины страдания. Будда учил глубокому взгляду и медитации. Кроме того он давал советы для повседневной жизни, чтобы освободиться от болезненных и ограничивающих состояний.

Вот его предложения:

Взгляд: Понимай причину и следствие и то, что не судьба определяет твою жизнь, а ты сам несешь ответственность за себя.

Медитация: Посредством медитации у тебя возникнет дистанция, так, чтобы ты сам мог выбирать и ничто бы тебя не цепляло. Таким образом, ты уменьшаешь запутанность и мешающие эмоции.

Поведение: Избегай поведения, причиняющее страдание и создавай ситуации, приносящие счастье в повседневной жизни.