

# ЧТО ТАКОЕ БУДДИЗМ?

## ОБЗОР БУДДИЙСКОГО УЧЕНИЯ.

тема

### *Краткое содержание:*

*В этой главе представлены три главных элемента, или колонны (информация, медитация и взгляд), на которых базируется учение Будды, и которые ведут к цели — Просветлению.*

Учение Будды очень многообразно. Оно включает в себя 84 000 поучений, которые он давал в течение 45 лет. Традиционно буддизм рассматривается как совокупность трех «скоплений» или «корзин». Чтобы приблизить этот образ к европейскому восприятию, можно изобразить корзины в виде трех колонн буддийского здания. Каждая колонна состоит из трех частей, и таким образом, несложно подсчитать, что высказывания Будды объединены в девять основных групп.

**Первая колонна** — это необходимые знания о буддизме. Здесь даются ответы на теоретические вопросы, возникающие у человека, пришедшего к буддизму. Но буддисту недостаточно знать. Поэтому **вторая колонна** относится к опыту, который приходит с помощью медитаций. Чтобы сделать этот опыт стабильным, необходимы методы из **третьей колонны**, где Будда объясняет, как закрепить полученные знания и навыки.

Если рассмотреть колонны в другой плоскости, то суть учения так же можно описать в трех горизонтальных уровнях.

**Первый уровень** предназначен для тех людей, кто в первую очередь заботится о своем собственном развитии, стремясь как можно скорее выйти из круговорота страдания. На этом уровне в каждой из колонн содержатся объяснения Будды о законе причины и следствия (законе кармы), чтобы люди могли осознанно засеять семена счастья и избегать причин страдания. Понимание того, что позитивные действия ведут к счастью, а негативные к сложностям, можно взять на себя полную ответственность за свою жизнь. Поэтому медитация способствует тому, чтобы человек учился свободно выбирать что чувствовать, думать и говорить, независимо от ситуации, накапливая позитивную карму. В результате медитации ум успокаивается и благодаря созданной дистанции появляется свобода для выбора. Чтобы удержать этот опыт, большое значение уделяют развитию внимательности, которая помогает не следовать за своими плохими привычками. Контроль над этим часто выражается в виде внешних обетов. Поэтому первый уровень поучений нередко относится к монахам и монахиням.

**Второй уровень** обращен к альтруистам, людям, для которых благо других важнее, чем свое собственное. Здесь важно помнить, что практикующему необходимы две вещи, причем в правильных пропорциях. С одной стороны — это сочувствие или

понимание того, что другие люди тоже находятся в плену сансары, и действуют не со зла, а по неведению. С другой стороны, необходима интуитивная мудрость, чтобы давать другим то, что им нужно для развития. В тексты медитаций этого уровня включены все живые существа. Помимо этого, практикующие начинают развивать осознание природы пространства или пустотности всех явлений. Пустотность в буддийском понимании означает, что ни что не имеет своей собственной природы, что все явления обусловлены, постоянно меняются и однажды исчезают. Чтобы удержать уровень, достигнутый в медитации, практикующие учатся избегать гнева, воспринимать приятные моменты как благословение, а сложности — как уроки и очищение.

**Третий уровень** касается йогов, то есть людей, которые постоянно отождествляют себя с целью: Просветлением. Благодаря своему постижению, они могут придерживаться взглядов, которые не всегда соответствуют тому, что считается адекватным и приемлемым для обывателей. На третьем уровне практикующий осознает, что Будда является зеркалом ума, и что каждому существу присуща природа Будды. Поэтому больше ничего не нужно добавлять извне. Медитации этого уровня полностью направлены на слияние с Просветлением. Здесь либо используют формы Будд, которые символично выражают различные качества Просветления, либо работают с осознанием ума, без использования форм. Этот уровень лучше всего поддерживается с помощью «чистого видения», т.е. радостного переживания ситуации в любых условиях по отношению ко всем и самому себе, которое приближает к абсолютной истине. Подлинная природа ума познается как богатая и игривая. Это взгляд Будды, за пределами всех условий.

**Крыша здания** — это поучения Будды о мощных медитациях, которые непосредственно нацелены на природу ума. Они называются «Великая печать» (санск. Махамудра) и «Великое совершенство» (санск. Маха ати). Здесь практикуется единство Основы, Пути и Цели — вне ожиданий, надежд и опасений, вне вчера, сегодня и завтра.

**Связанные темы:**

Три колесницы  
История распространения буддизма

# ЧТО ТАКОЕ БУДДИЗМ? ОБЗОР БУДДИЙСКОГО УЧЕНИЯ.

тема

## С чего начать:

Буддийское учение можно представить в виде здания с тремя колоннами и тремя этажами или уровнями. Это позволит наглядно показать важные характеристики различных путей и классифицировать положения, которые отличаются друг от друга, и, в тоже время, основываются друг на друге. Задача этого блока — представить буддийское учение в его различиях и сходствах.

Будда всегда учил людей в соответствии с их способностями и создал комплексную систему обращения с повседневными ситуациями. Можно сравнить это с аптекой, где каждый может найти для себя подходящее лекарство. Вышеописанное «здание Учения», таким образом, является основой для понимания буддизма в его многообразии.

## Учебные цели:

Ученики узнают:

- что целостность объяснений Будды можно представить в виде трех колонн и трех уровней;
- что три колонны — это знание, медитация и применение полученного опыта в повседневной жизни;
- что три уровня адресованы к разным типам людей.

План содержит множество методических вариантов и три возможных варианта расширения темы, которые связаны с использованием полученных знаний и опыта в повседневной жизни. Это позволяет выбрать подходящий вариант соответственно возрасту и ситуации.

Учение Будды очень многообразно. Оно включает в себя 84 000 поучений, которые он давал в течение 45 лет. Традиционно буддизм рассматривается как совокупность трех «скоплений» или «корзин». Чтобы приблизить этот образ к европейскому восприятию, можно изобразить корзины в виде трех колонн буддийского здания. Каждая колонна состоит из трех частей, и таким образом, несложно подсчитать, что высказывания Будды объединены в девять основных групп.

**Первая колонна** — это необходимые знания о буддизме. Здесь даются ответы на теоритические вопросы, возникающие у человека, пришедшего к буддизму. Но буддисту недостаточно знать. Поэтому **вторая колонна** относится к опыту, который приходит с помощью медитаций. Чтобы сделать этот опыт стабильным, необходимы методы из **третьей колонны**, где Будда объясняет, как закрепить полученные знания и навыки.

Если рассмотреть колонны в другой плоскости, то суть учения так же можно описать в трех горизонтальных уровнях.

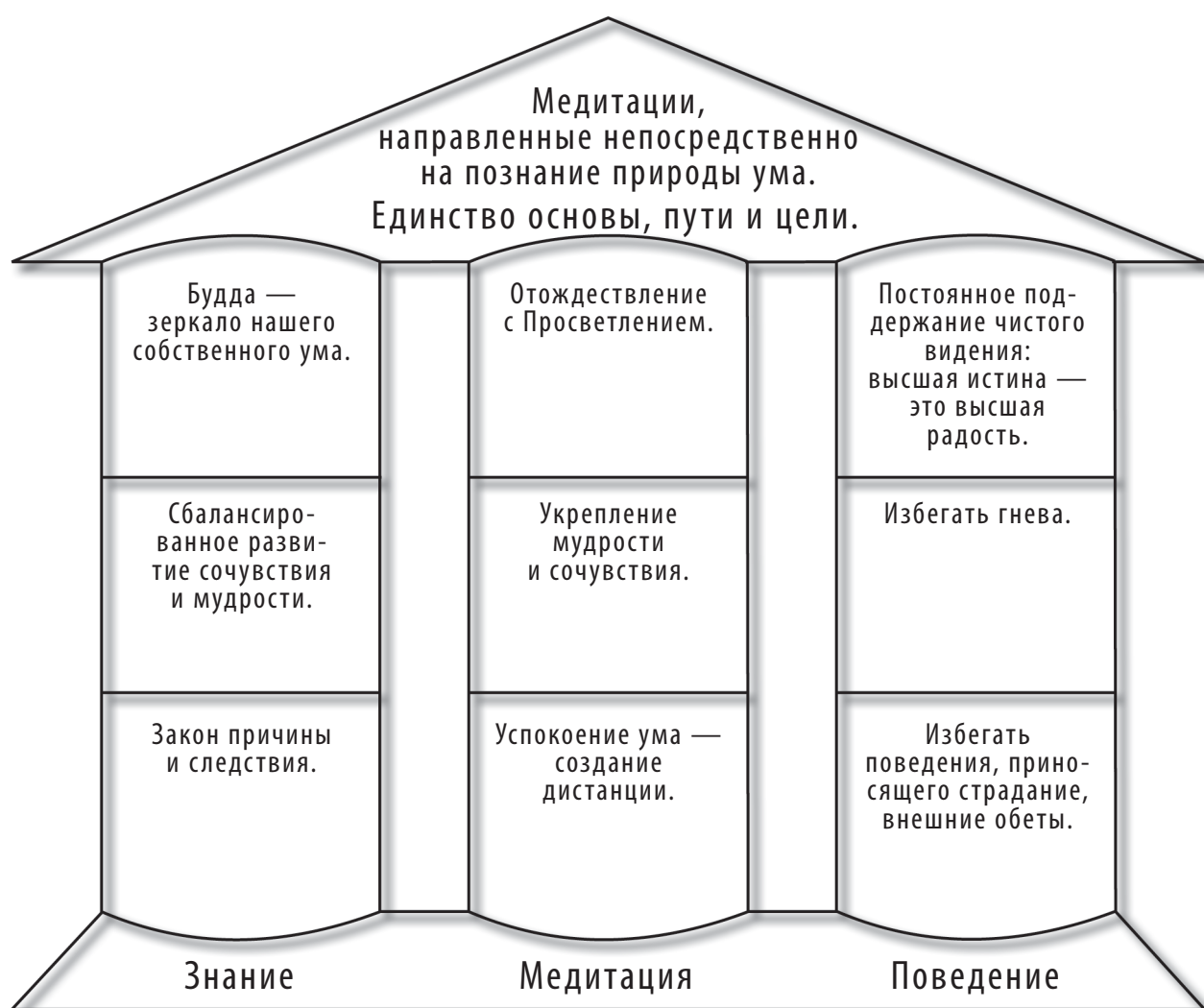
**Первый уровень** предназначен для тех людей, кто в первую очередь заботится о своем собственном развитии, стремясь как можно скорее выйти из круговорота страдания. На этом уровне в каждой из колонн содержатся объяснения Будды о законе причины и следствия (законе кармы), чтобы люди могли осознанно засеивать семена счастья и избегать причин страдания. Понимание того, что позитивные действия ведут к счастью, а негативные к сложностям, можно взять на себя полную ответственность за свою жизнь. Поэтому медитация способствует тому, чтобы человек учился свободно выбирать что чувствовать, думать и говорить, независимо от ситуации, накапливая позитивную карму. В результате медитации ум успокаивается и благодаря созданной дистанции появляется свобода для выбора. Чтобы удержать этот опыт, большое значение уделяют развитию внимательности, которая помогает не следовать за своими плохими привычками. Контроль над этим часто выражается в виде внешних обетов. Поэтому первый уровень поучений нередко относится к монахам и монахиням.

**Второй уровень** обращен к альтруистам, людям, для которых благо других важнее, чем свое собственное. Здесь важно помнить, что практикующему необходимы две вещи, причем в правильных пропорциях. С одной стороны — это сочувствие или понимание того, что другие люди тоже находятся в плену сансары, и действуют не со зла, а по неведению. С другой стороны, необходима интуитивная мудрость, чтобы давать другим то, что им нужно для развития. В тексты медитаций этого уровня включены все живые существа. Помимо этого, практикующие начинают развивать осознание природы пространства или пустотности всех явлений. Пустотность в буддийском понимании означает, что ни что не имеет своей собственной природы, что все явления обусловлены, постоянно меняются и однажды исчезают. Чтобы удержать уровень, достигнутый в медитации, практикующие учатся избегать гнева, воспринимать приятные моменты как благословение, а сложности — как уроки и очищение.

**Третий уровень** касается йогинов, то есть людей, которые постоянно отождествляют себя с целью: Просветлением. Благодаря своему постижению, они могут придерживаться взглядов, которые не всегда соответствуют тому, что считается адекватным и приемлемым для обывателей. На третьем уровне практикующий осознает, что Будда является зеркалом ума, и что каждому существу присуща природа Будды. Поэтому больше ничего не нужно добавлять извне. Медитации этого уровня полностью направлены на слияние с Просветлением. Здесь либо используют формы Будд, которые символично выражают различные качества

Просветления, либо работают с осознанием ума, без использования форм. Этот уровень лучше всего поддерживается с помощью «чистого видения», т.е. радостного переживания ситуации в любых условиях по отношению ко всем и самому себе, которое приближает к абсолютной истине. Подлинная природа ума познается как богатая и игривая. Это взгляд Будды, за пределами всех условий.

**Крыша здания** — это поучения Будды о мощных медитациях, которые непосредственно нацелены на природу ума. Они называются «Великая печать» (санск. Махамудра) и «Великое совершенство» (санск. Маха ати). Здесь практикуется единство Основы, Пути и Цели — вне ожиданий, надежд и опасений, вне вчера, сегодня и завтра.



# ЧТО ТАКОЕ БУДДИЗМ? ОБЗОР БУДДИЙСКОГО УЧЕНИЯ.

материалы

## Дидактическое решение

Материал дается в виде игры. Учеников оживит, если они, работая с содержанием поучений Будды и анализируя жизненные ситуации, сами построят «здание Учения». Цель игры не столько в том, чтобы все правильно сопоставить, сколько в том, чтобы включиться в интенсивную работу с содержанием.

## Руководство для учителя:

Эта игра поясняет поучения Будды о трех уровнях и трех колоннах. Она сделана в виде карточной игры, где ученики должны соотнести карточки, которые описывают ситуации из повседневной жизни с отдельными областями из «здания» учения. В конечном итоге ученики должны сами «построить» систему трех уровней.

## Материалы:

- каждая группа получает по 9 главных карточек с высказываниями Будды на языке, понятном ученикам (возможен самоконтроль — обратная сторона карточек)
- каждой группе выдается по 36 игровых карточек
- каждая группа получает 1 игровое поле, для хранения подобранных игровых карточек
- каждая группа получает правила игры (можно продемонстрировать их через проектор)
- листы с ответами для учителя
- пояснения по материалу

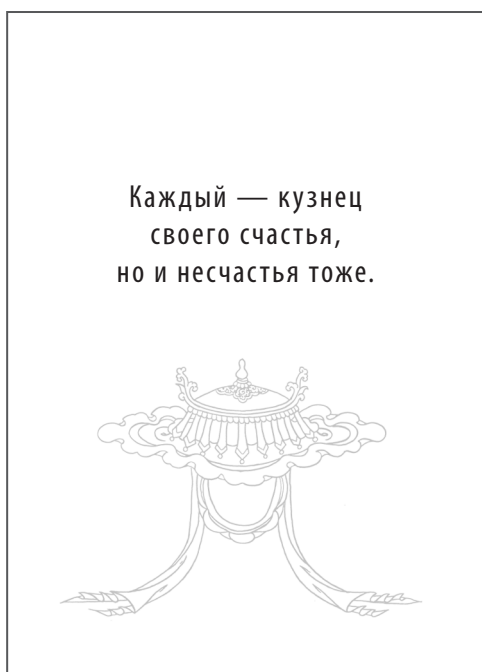
Все материалы можно распечатать на цветном принтере и заламинировать.

На лицевых сторонах **главных карточек**:

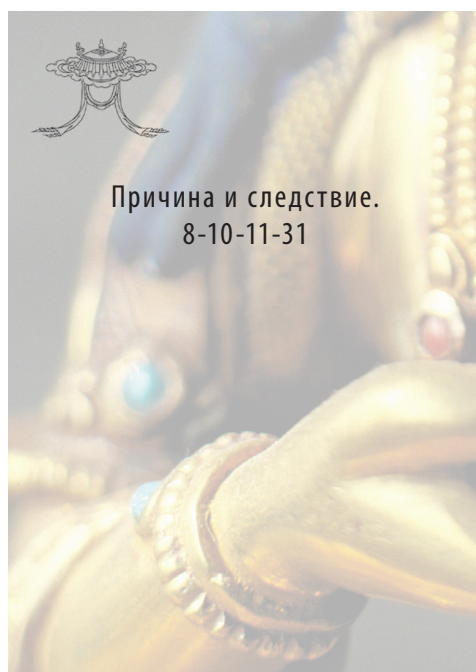
- высказывания Будды относительно трех уровней и трех колонн на языке, понятном школьникам.

(Более подробное объяснение этих высказываний для учителя есть в разделе с ответами.)

### Пример:



(лицевая сторона)



(обратная сторона)

На обратной стороне главных карточек:

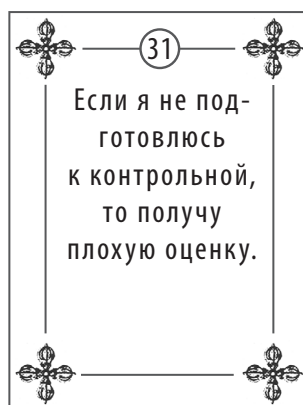
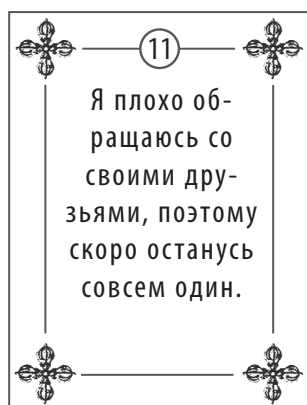
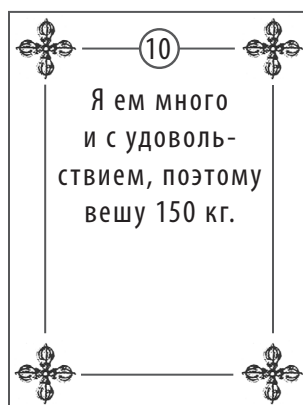
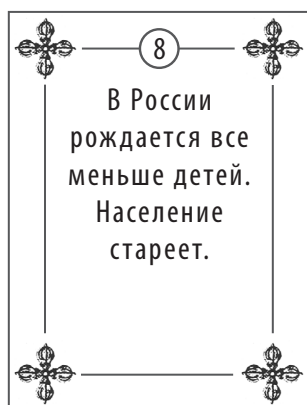
- Буддийское понятие, соответствующее ключевому высказыванию с лицевой стороны.
- Номера правильно подобранных игровых карточек (для самопроверки).
- Фрагмент изображения Будды. Если главные карточки сложить правильно — получится целая фигура.

При этом ученики могут проверить, правильно ли они решили вторую часть задания — определение структуры.

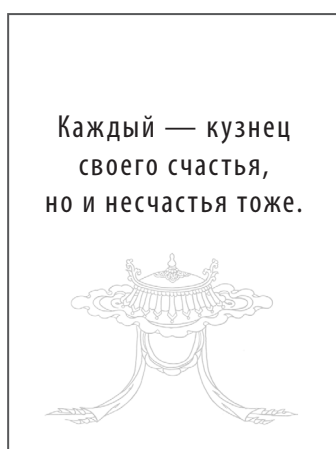
**Игровые карточки** содержат ситуации из повседневной жизни, соответствующие главным карточкам. На каждую главную карточку приходится по четыре игровых.

### Пример:

Четыре игровые карточки, соответствующие главной карточке «Причина и следствие» (8-10-11-31):



### главная карточка



(лицевая сторона)



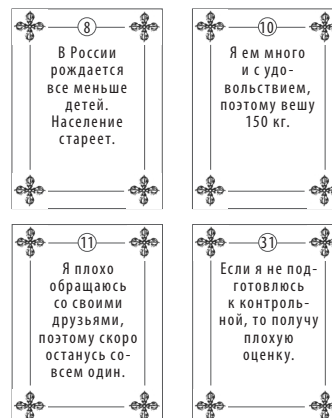
(обратная сторона)



Игровое поле служит лишь для того, чтоб на нем разложить уже подобранные карточки, чтобы ученики помнили, к какой главной карточке они отнесли свои игровые. Поле выглядит как таблица 3x3 (см. ниже)

### Пример:

Ученики подбирают 4 игровые карточки касающиеся «Причины и следствия» (8-10-11-31) и выкладывают их на основную карточку поля, где изображены символы и текст:



Кто злится, тот не приносит пользы ни себе, ни другим.

Не зная, что правильно, нельзя правильно поступить. Без желания поступать правильно знание бесполезно.

Желать счастья правильным образом — дело тренировки.

Чтобы сохранять спокойствие, нужно тренироваться.

С радостью — но не за счет других — жизнь более значительна.

В каждом человеке уже есть все совершенные качества.

В будущем я хочу жить внимательней.

Мне кажется, что у меня гораздо больше качеств, чем я могу себе представить. Я хочу их в себе развить.

Каждый — кузнец своего счастья, но и несчастья тоже.

## Начало игры

Учитель разбивает класс на группы по 4-6 человек, раздает каждой группе по набору основных карточек и кладет их лицевой стороной вверх на стол (чтобы ученики не сразу догадались о системе пазла с изображением Будды). Так же группы получают поле, правила игры и 36 игровых карт.

## Ход игры

### 1. Работа с основными и игровыми карточками.

Для каждой из основных карточек надо подобрать четыре игровых. Если ученики нашли больше или меньше, чем четыре карточки, то группа выбирает и оставляет только четыре. Каждую главную карту на поле с соответствующим рисунком и текстом ученики закрывают своими четырьмя игровыми картами. Решения обсуждаются и обосновываются.

### 2. Работа с основными карточками.

Когда все готово, ученики получают следующее задание: «После того, как вы распределили все карточки, оставьте их на листе и обратите внимание на главные карточки. Подумайте, можно ли систематизировать высказывания на этих 9 карточках (как вертикально, так и горизонтально)». Здесь, в зависимости от способностей учащихся, можно либо объяснить им систему трех колонн и трех уровней, либо помочь им самим обнаружить ее. Когда ученики открыли систему, или, если они остановились на каком-то этапе, и не могут продвинуться дальше, то можно перевернуть карточки и проверить себя. Если система построена правильно, то получится изображение Будды.

### 3. Самопроверка главных и основных карточек.

После этого, у учеников есть возможность сверить по номерам на обороте как они разложили картинки и обсудить это. В этом смысле, здесь нет правильных и неправильных ответов. Общение между группами на любом этапе возможно и даже желательно.

## **Применение полученных знаний**

Ученики могут выбрать один из трех уровней и провести такой эксперимент: по-пробовать в течение недели смотреть на свои повседневные школьные проблемы с точки зрения одного из уровней и использовать соответствующие выбранному уровню методы. (Можно поработать с какой-то определенной проблемой).

### **Возможные вопросы:**

Как изменяется мое окружение?

Как изменяется мое восприятие?

Как изменяется мое отношение к другим людям?

Какой из трех подходов к решениям мне ближе всего?

«Представители» каждого уровня потом рассказывают о своем опыте в классе и обмениваются мнениями.

## ЗАДАНИЕ

### Правила игры для учеников

Каждая группа получает набор из 9 карточек, разложенных на рабочем столе. Затем группе выдается набор из 36-ти игровых карточек, которые делятся поровну между участниками игры. Если кто-то из группы получает на одну карточку меньше или больше — не страшно, так как решение принимает вся группа.

### Задания

1. Для каждой из главных карточек подберите по четыре игровых. Если у вас нашлось больше четырех игровых карточек для одной основной, то решите вместе, какие четыре все-таки остаются.
2. Если вы подобрали к основной карточке четыре игровых — положите их на специальное поле для хранения (дополнительный лист с таблицей) на соответствующее место.



Будда — зеркало  
нашего собственного ума.  
6-12-19-34



Сбалансированное  
развитие сочувствия  
и мудрости.  
22-27-28-33



Причина и следствие.  
8-10-11-31

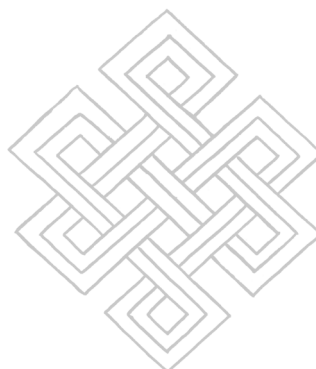
## 2 Приложение

Оригинал для копирования  
основных карточек.  
Лист 1, лицевая сторона.

## 3 Приложение

Оригинал для копирования  
основных карточек.  
Лист 1, обратная сторона.

В каждом человеке уже есть  
все замечательные качества.



Не зная, что правильно,  
нельзя правильно поступить.  
Без желания поступать  
правильно — знание бесполезно.



Каждый — кузнец своего  
счастья, но и несчастья тоже.

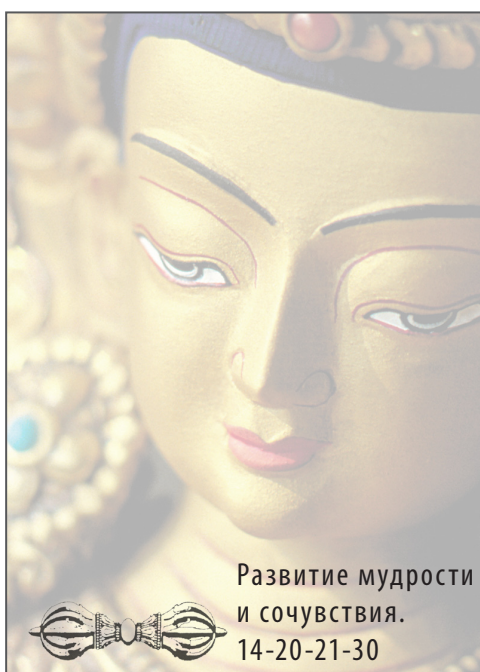


## 4 Приложение

Оригинал для копирования  
основных карточек.  
Лист 2, лицевая сторона.



Отождествление  
с Просветлением.  
1-3-4-25



Развитие мудрости  
и сочувствия.  
14-20-21-30

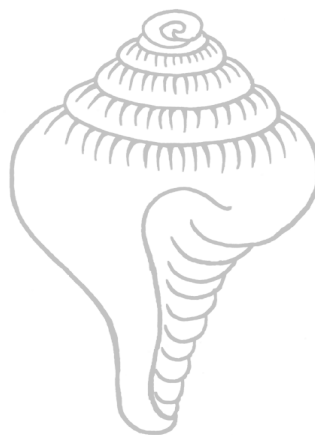


Успокоение ума —  
создание дистанции.  
5-7-15-36

## 5 Приложение

Оригинал для копирования  
основных карточек.  
Лист 2, обратная сторона.

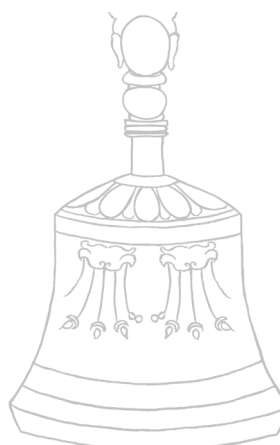
Мне кажется, что у меня  
гораздо больше качеств,  
чем я могу представить.  
Я хочу их в себе развить.



Желать счастья правильным  
образом — дело тренировки.



Чтобы сохранять спокойствие,  
нужно тренироваться.





## 6 Приложение

Оригинал для копирования  
основных карточек.  
Лист 3, лицевая сторона.



Постоянное поддержание  
чистого видения:  
высшая истина —  
это высшая радость.  
9-16-17-18



Избегать гнева.  
26-29-32-35



Избегать поведения,  
приносящего страдание:  
внешние обеты.  
2-13-23-24

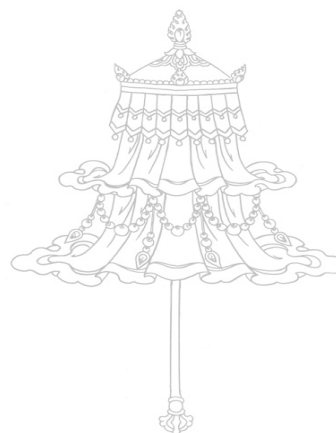
## Приложение

Оригинал для копирования  
основных карточек.  
Лист 3, обратная сторона.

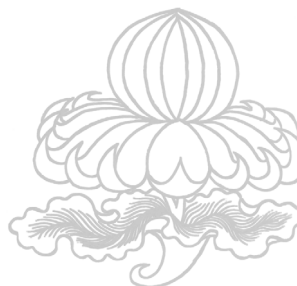
С радостью — но не за счет  
других — жизнь  
более значительна.



Кто злится, тот не приносит  
пользы ни себе, ни другим.



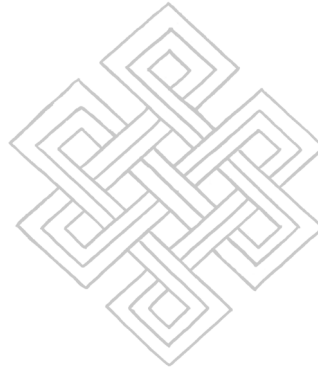
В будущем я хочу жить  
внимательней.





Будда — зеркало  
нашего собственного ума.  
6-12-19-34

В каждом человеке уже есть  
все замечательные качества.



Сбалансированное  
развитие сочувствия  
и мудрости.  
22-27-28-33

Не зная, что правильно,  
нельзя правильно поступить.  
Без желания поступать правильно  
знание бесполезно.



Причина и следствие.  
8-10-11-31

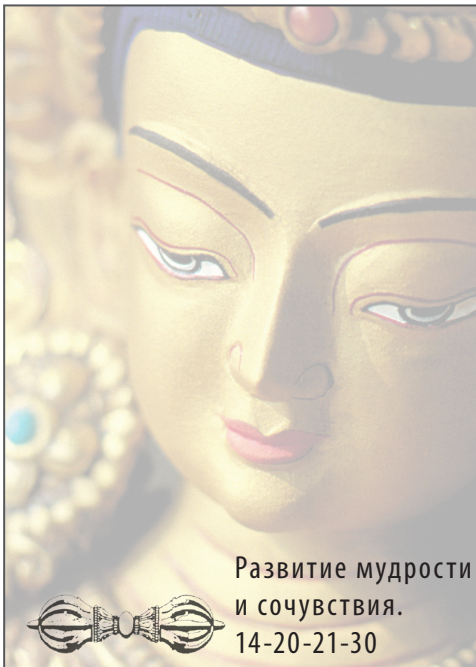
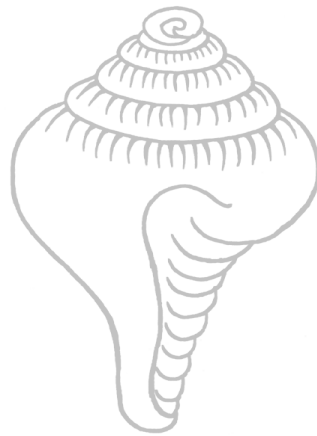
Каждый — кузнец своего  
счастья, но и несчастья тоже.



Оригинал  
для копирования  
основных карточек.  
Лист 2.



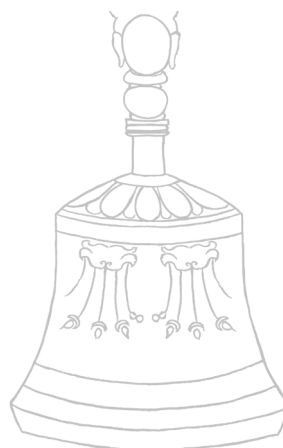
Мне кажется, что у меня  
гораздо больше качеств,  
чем я могу представить.  
Я хочу их в себе развить.



Желать счастья правильным  
образом — дело тренировки.



Чтобы сохранять спокойствие,  
нужно тренироваться.



*Оригинал  
для копирования  
основных карточек.  
Лист 3.*




Постоянное поддержание  
чистого видения:  
высшая истина —  
это высшая радость.  
9-16-17-18

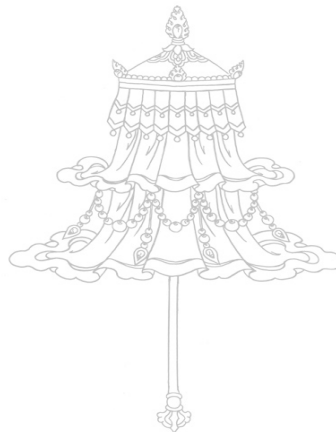
С радостью — но не за счет  
других — жизнь  
более значительна.





Избегать гнева.  
26-29-32-35

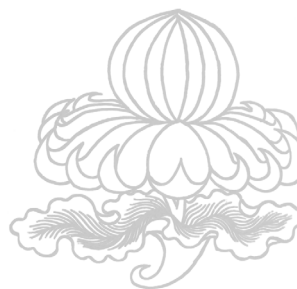
Кто злится, тот не приносит  
пользы ни себе, ни другим.



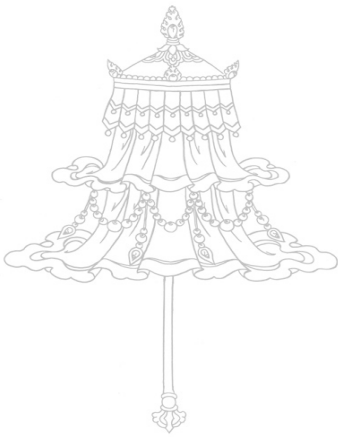


Избегать поведения,  
приносящего страдание:  
внешние обеты.  
2-13-23-24

В будущем я хочу жить  
внимательней.



Кто злится, тот не приносит пользы ни себе, ни другим.



Не зная, что правильно, нельзя правильно поступить. Без желания поступать правильно знание бесполезно.



Желать счастья правильным образом — дело тренировки.



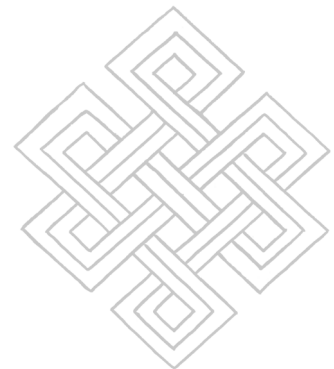
Чтобы сохранять спокойствие, нужно тренироваться.



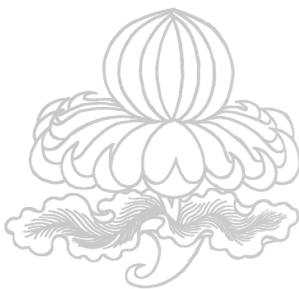
С радостью — но не за счет других — жизнь более значительна.



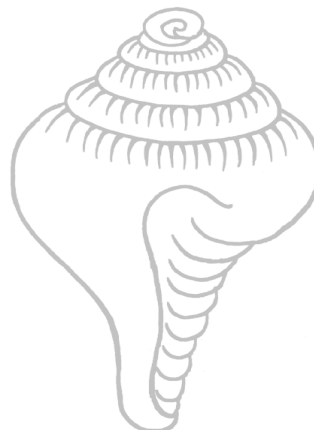
В каждом человеке уже есть все замечательные качества.



В будущем я хочу жить внимательней.



Мне кажется, что у меня гораздо больше качеств, чем я могу представить. Я хочу их в себе развить.



Каждый — кузнец своего счастья, но и несчастья тоже.



1

Когда я влюблен,  
мне кажется  
что и весь мир,  
и я наполнен радостью.

2

Перед Новым Годом  
выкурил свою послед-  
нюю сигарету.

3

С учителями, которые  
мне нравятся,  
я усваиваю знания  
намного быстрее.

4

Когда я смотрю  
интересный фильм, то  
отождествляюсь с его  
героями и чувствуя себя  
так же, как они.

5

На курсах первой  
медицинской помощи  
учат действовать пра-  
вильно и без суеты.

6

На последней школьной  
встрече я изумился,  
каких превосходных  
успехов в разных сферах  
жизни добились мои  
бывшие одноклассники.

7

Прежде, чем решить,  
что делать после расста-  
вания, мне нужно немно-  
го дистанцироваться и  
подумать.

8

В России рождается  
все меньше детей.  
Население стареет.

9

Проблем нет, есть вызов.

10

Я ем много  
и с удовольствием,  
поэтому вешу 150 кг.

11

Я плохо обращаюсь  
со своими друзьями,  
поэтому скоро останусь  
совсем один.

12

Я люблю своего друга за  
то, что он может, а на то,  
что мне не нравится,  
я не обращаю внимание.

13

Я больше не хочу плохо  
отзываться о людях.

14

Я хочу становиться  
не только старше,  
но и мудрее.

15

В спокойствие — сила.

16

В любой сложной  
ситуации уже заложено  
решение.

17

Это удивительно, какие  
возможности для разви-  
тия есть в наших демо-  
кратических странах!

18

Чем лучше мое настро-  
ение, тем лучше у меня  
все получается.



19

Учителя должны поддерживать сильные стороны учеников, а не фокусироваться на их ошибках.

20

Можно взглянуть на ситуацию так: я единственный, кто говорит себе «я», все остальные говорят мне «ты», поэтому они важнее.

21

Желать счастья другим можно научиться.

22

Мой лучший друг иногда странно себя ведет. Так бывает, когда у него в семье складывается не простая обстановка, поэтому я его понимаю.

23

После того, как я получил оценки за последнюю четверть, я твердо решил учиться лучше.

24

Набрав лишний вес, я сейчас стараюсь похудеть при помощи спорта.

25

Когда я начал подражать игре своего кумира в большом теннисе, у меня стало гораздо лучше получаться.

26

Обращайся с другими так, как хочешь, чтобы обращались с тобой.

27

Если друг угодил в яму, и я спрыгну к нему, то это никому не поможет. Если я загляну и скажу: «Тебе нужна лестница», и пойду дальше, то это тоже не эффективно. Активное сочувствие — это принести ему лестницу.

28

Если я хочу помочь пожилому нищему, то я покупаю ему что-нибудь поесть. А если я дам ему денег, то он все равно потратит их на выпивку.

29

Если я могу изменить ситуацию, то меняю ее. Если не могу, то не стоит сердиться, ведь от этого ситуация не изменится.

30

Если я больше узнаю о ситуации в Африке, то мои собственные проблемы покажутся ничтожными.

31

Если я не подготовлюсь к контрольной, то получу плохую оценку.

32

Когда думаешь о себе, то у тебя есть проблемы, когда о других — задачи.

33

Если помогать друг другу, то можно достичь большего, вдобавок так веселее.

34

Если бы мои родители мне больше доверяли, то они бы меньше за меня беспокоились.

35

Если меня кто-то злит, я думаю: «Я провожу с ним всего пять минут, и это ужасно, а он проводит с самим собой 24 часа в сутки — как ему не повезло!»

36

Я бы больше не хотел так сильно волноваться на контрольной.

## Ответы для учителя

Описание основных и соответствующих игровых карточек

Л. Лицевая сторона основной карточки:

*Каждый — кузнец своего счастья, но и несчастья тоже.*

О. Обратная сторона основной карточки:

*Причина и следствие.*

Связанные с ней четыре игровые карточки:

8. В России рождается все меньше детей. Население стареет.

10. Я ем много и с удовольствием, поэтому вешу 150 кг.

11. Я плохо обращаюсь со своими друзьями, поэтому скоро останусь совсем один.

31. Если я не подготовлюсь к контрольной, то получу плохую оценку.

Л. *Чтобы сохранять спокойствие, нужно тренироваться.*

О. *Успокоение ума — создание дистанции.*

5. На курсах первой медицинской помощи учат действовать правильно и без суеты.

7. Прежде, чем решить, что делать после расставания, мне нужно немного дистанцироваться и подумать.

15. В спокойствии — сила.

36. Я бы больше не хотел так сильно волноваться на контрольной.

Л. *В будущем я хочу жить внимательней.*

О. *Избегать поведения, приносящего страдание: внешние обеты.*

2. Перед Новым Годом я выкурил свою последнюю сигарету.

13. Я больше не хочу плохо отзываться о людях.

23. После того, как я получил оценки за последнюю четверть, я твердо решил учиться лучше.

24. Набрав лишний вес, я сейчас стараюсь похудеть при помощи спорта.

Л. *Не зная, что правильно, нельзя правильно поступить. Без желания поступать правильно знание бесполезно.*

О. *Сбалансированное развитие сочувствия и мудрости.*

22. Мой лучший друг иногда странно себя ведет. Так бывает, когда у него в семье складывается непростая обстановка, поэтому я его понимаю.

27. Если друг угодил в яму, и я спрыгну к нему, то это никому не поможет. Если я загляну и скажу: «Тебе нужна лестница», и пойду дальше, то это тоже не эффективно. Активное сочувствие — это принести ему лестницу.

28. Если я хочу помочь пожилому нищему, то я покупаю ему что-нибудь поесть. А если я дам ему денег, то он все равно потратит их на выпивку.

33. Если помогать друг другу, то можно достичь большего, вдобавок так веселее

Л. Желать счастья правильным образом — дело тренировки.

О. Развитие мудрости и сочувствия.

14. Я хочу становиться не только старше, но и мудрее.
20. Можно взглянуть на ситуацию так: я единственный, кто говорит себе «я», все остальные говорят мне «ты», поэтому они важнее.
21. Желать счастья другим можно научиться.
30. Если я больше узнаю о ситуации в Африке, то мои собственные проблемы покажутся ничтожными.

Л. Кто злится, тот не приносит пользы ни себе, ни другим.

О. Избегать гнева. 26-29-32-35

26. Обращайся с другими так, как хочешь, чтобы обращались с тобой.
29. Если я могу изменить ситуацию, то меняю ее. Если не могу, то не стоит сердиться, ведь от этого ситуация не изменится.
32. Когда думаешь о себе, то у тебя есть проблемы, когда о других — задачи.
35. Если меня кто-то злит, я думаю: «Я провожу с ним всего пять минут, и это ужасно, а он проводит с самим собой 24 часа в сутки — как ему не повезло!».

Л. В каждом человеке уже есть все замечательные качества.

О. Будда — зеркало нашего собственного ума. 6-12-19-34

6. На последней школьной встрече я изумился, каких превосходных успехов в разных сферах жизни добились мои бывшие одноклассники.
12. Я люблю своего друга за то, что он может, а на то, что мне не нравится, я не обращаю внимание.
19. Учителя должны поддерживать сильные стороны учеников, а не фокусироваться на их ошибках.
34. Если бы мои родители мне больше доверяли, то они бы меньше за меня беспокоились.

Л. Мне кажется, что у меня гораздо больше качеств, чем я могу себе представить. Я хочу их в себе развить.

О. Отождествление с Просветлением. 1-3-4-25

1. Когда я влюблен, мне кажется что весь мир и я наполнены радостью.
3. У С учителями, которые мне нравятся, я усваиваю знания намного быстрее.
4. Когда я смотрю интересный фильм, то отождествляюсь с его героями и чувствую себя так же как они.
25. Когда я начал подражать игре своего кумира в большом теннисе, у меня стало гораздо лучше получаться.

- Ⓛ. *С радостью — но не за счёт других — жизнь более значительна.*
- Ⓞ. *Постоянное поддержание чистого видения: высшая истина — это высшая радость.*

9. Проблем нет, есть вызов.

16. В любой сложной ситуации уже заложено решение.

17. Это удивительно, какие возможности для развития есть в наших демократических странах!

18. Чем лучше мое настроение, тем лучше у меня все получается.

<b>Тип людей</b>	<b>Знание</b>	<b>Медитация</b>	<b>Поведение</b>
<p><b>Алмазная колесница.</b> Почтения для людей, доверяющих своему внутреннему потенциалу.</p>	<p>Люди, у которых есть доверие к тому, что их истинной сутью являются радость, бесстрашие и любовь, и что эти качества присутствуют всем существам, видят Будду не как что-то внешнее. Это базовое доверие позволяет использовать все, в том числе и самые сильные эмоции, как ступени развития.</p>	<p>Самое главное в методах Алмазной колесницы — это отождествление. Когда объектом сосредоточения в медитации является идеальный образ, это побуждает в практикующем соответствующие качества.</p>	<p>На этом уровне практикующие исходят из того, что все существа — Будды, но только еще не осознали этого. Поэтому здесь нет советов по поводу внешнего поведения. Цель состоит в умении видеть в любом человеке или ситуации что-то значительное и радостное и реализовывать этот взгляд во всех своих действиях. Тот, кто способен действовать избегая приязни и неприязни, осознает, что высшая радость есть высшая истина.</p>
<p><b>Великая колесница.</b> Почтения для людей, стремящихся к Освобождению всех существ.</p>	<p>Люди, имеющие психологический избыток по отношению к окружающим и осознающие, что стремление обрести счастье и избежать страдания свойственно для всех существ, естественным образом развивают сочувствие и мудрость. Но любовь и сочувствие — это как сильные ноги, которые могут сбиться с пути без ясных глаз мудрости. Тот, у кого слишком много только сочувствия, легко становится сентиментальным, а тот, у кого излишек знаний — бюрократическим и жестким.</p>	<p>На этом уровне много внимания уделяется мотивации. Каждая медитация начинается с установки на принесение пользы всем существам и этим же завершается. И сами медитации часто направлены на развитие сочувствия. Кроме того, медитации этого уровня развивают мудрость, которая дает возможность делать что-то действительно полезное.</p>	<p>Так как на этом уровне важнее всего мотивация, здесь используется внутреннее обещание (обет Бодхисаттвы). Оно включает в себя желание привести всех существ к состоянию высшей радости. Поскольку гнев абсолютно противоречит этому взгляду, то очень важным считается избегать его.</p>
<p><b>Малая колесница</b> (Тхеревада). Почтения для людей, желающих, прежде всего, освободиться от собственного страдания.</p>	<p>Согласно закону причины и следствия, мы сами, каждым своим словом, действием и мыслью определяем свое будущее, и все, что мы сейчас переживаем является результатом впечатлений, засеянных в прошлом. Тот, в чьей жизни много страданий, должен сосредоточиться на правильном поведении.</p>	<p>В Малой колеснице используются методы, которые успокаивают ум и помогают фокусировать его на одном объекте. При этом практикующий без напряжения воспринимает любые ситуации жизни. Это позволяет ему выбирать, в чем участвовать: в комедиях или трагедиях жизни. Медитация проникающего видения в конечном итоге приводит к тому, что практикующий понимает иллюзорность это и достигает Освобождения.</p>	<p>Так как основа этого уровня — именно правильное поведение, для достижения собственного освобождения здесь используются внешние обещания. Для мирян установлении 5 обетов: не убивать, не воровать, не лгать, дарить другим сексуальную радость, а не причинять им страданий в этой сфере, а так же не использовать одурманивающие средства, которые погружают ум в замутненное состояние. Кроме того, существует большое количество обетов для монахов и монахинь. Целью этих обетов, в основном является избегание сложных (и эмоционально напряженных) ситуаций, которые могли бы повлечь за собой действия, приносящие вред как самому человеку, так и окружающим.</p>

## Более подробные объяснения к основным карточкам

Относительно трех уровней (трех типов людей):

Три уровня поучений базируются друг на друге, и это значит, что Алмазная колесница включает в себя два предыдущих уровня. Тот, кто видит всех существ как Будд, автоматически переживает любовь (Великая колесница). Тот, у кого есть хорошая мотивация, естественно будет действовать правильным образом (Малая колесница). Для учеников это означает, что у них, собственно говоря, нет шанса распределить карточки неправильно, так как речь идет лишь о различной расстановке акцентов. С помощью самопроверки ученики могут проработать эту информацию более подробно.



Будда — зеркало  
нашего собственного  
ума.  
6-12-19-34

В каждом человеке уже  
есть все замечательные  
качества.



6. На последней школьной встрече я изумился, каких превосходных успехов в разных сферах жизни добились мои бывшие одноклассники
12. Я люблю своего друга за то, что он может, а не за то, что мне не нравится, я не обращаю внимание
19. Учителя должны поддерживать сильные стороны учеников, а не фокусироваться на их ошибках.
34. Если бы мои родители мне больше доверяли, то они бы меньше за меня беспокоились



Отождествление  
с Просветлением.  
1-3-4-25

Мне кажется, что у меня  
гораздо больше качеств,  
чем я могу представить.  
Я хочу их в себе развить.



1. Когда я влюблен, мне кажется что и весь мир, и я наполнен радостью
3. У С учителями, которые мне нравятся, я усваиваю знания намного быстрее
4. Когда я смотрю интересный фильм, то отождествляюсь с его героями и чувствуя себя так же, как они
25. Когда я начал подражать игре своего кумира в большом теннисе, у меня стало гораздо лучше получаться



Постоянное поддержа-  
ние чистого видения:  
высшая истина —  
это высшая радость.  
9-16-17-18

С радостью — но не за счёт  
других — жизнь  
более значительна.



9. Проблем нет, есть вызов
16. В любой сложной ситуации уже заложено решение
17. Это удивительно, какие возможности для развития есть в наших демократических странах!
18. Чем лучше мое настроение, тем лучше у меня все получается



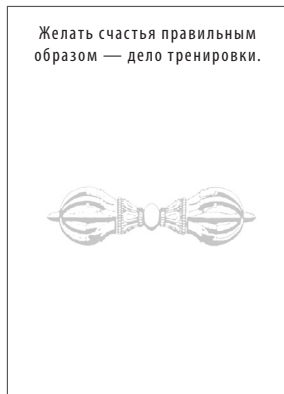
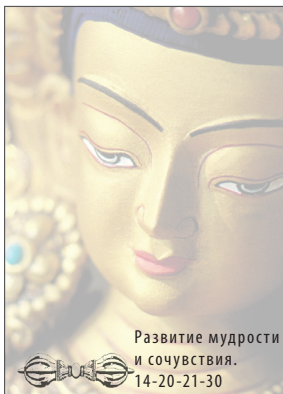
Сбалансированное  
развитие сочувствия  
и мудрости.  
22-27-28-33

Не зная, что правильно,  
нельзя правильно по-  
ступить.  
Без желания поступать пра-  
вильно знание бесполезно.

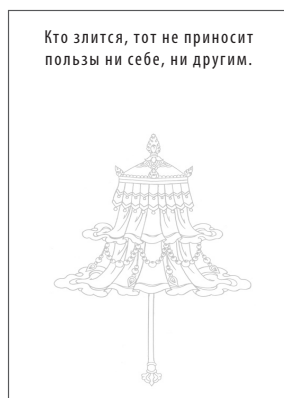


22. Мой лучший друг иногда странно себя ведет. Так бывает, когда у него в семье складывается непростая обстановка, поэтому я его понимаю
27. Если друг угодил в яму, и я спрыгну к нему, то это никому не поможет. Если я загляну и скажу: «Тебе нужна лестница», и пойду дальше, то это тоже не эффективно. Активное сочувствие — это принести ему лестницу
28. Если я хочу помочь пожилому нищему, то я покупаю ему что-нибудь поесть. А если я дам ему денег, то он все равно потратит их на выпивку.
33. Если помогать друг другу, то можно достичь большего, вдобавок так веселее

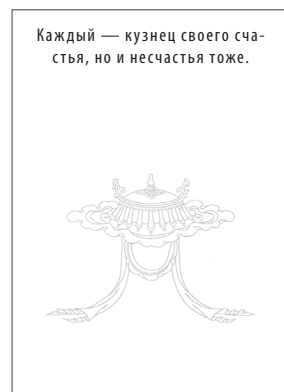




- 14. Я хочу становиться не только старше, но и мудрее
- 20. Можно взглянуть на ситуацию так: я единственный, кто говорит себе «я», все остальные говорят мне «ты», поэтому они важнее
- 21. Желать счастья другим можно научиться
- 30. Если я больше узнаю о ситуации в Африке, то мои собственные проблемы покажутся ничтожными.



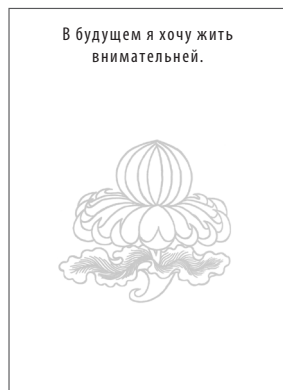
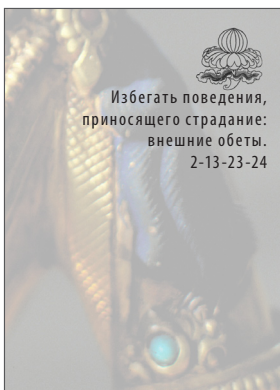
- 26. Обращайся с другими так, как хочешь, чтобы обращались с тобой
- 29. Если я могу изменить ситуацию, то меняю ее. Если не могу, то не стоит сердиться, ведь от этого ситуация не изменится
- 32. Когда думаешь о себе, то у тебя есть проблемы, когда о других — задачи
- 35. Если меня кто-то злит, я думаю: «Я провожу с ним всего пять минут, и это ужасно, а он проводит с самим собой 24 часа в сутки — как ему не повезло!».



- 8. В России рождается все меньше детей. Население стареет
- 10. Я ем много и с удовольствием, поэтому вешу 150 кг.
- 11. Я плохо обращаюсь со своими друзьями, поэтому скоро останусь совсем один
- 31. Если я не подготовлюсь к контрольной, то получу плохую оценку



- 5. На курсах первой медицинской помощи учат действовать правильно и без суеты
- 7. Прежде, чем решить, что делать после расставания, мне нужно немного дистанцироваться и подумать
- 15. В спокойствие — сила
- 36. Я бы больше не хотел так сильно волноваться на контрольной



2. Перед Новым Годом я выкурил свою последнюю сигарету

13. Я больше не хочу плохо отзываться о людях.

23. После того, как я получил оценки за последнюю четверть, я твердо решил учиться лучше.

24. Набрал лишний вес, я сейчас стараюсь похудеть при помощи спорта