

КОЛЕСО САНСАРЫ

тема

Информация для учителя

Буддисты считают, что пока человек не узнает природу своего собственного ума, он будет перерождаться. То, каким будет его следующее воплощение, зависит от преобладавшего мешающего чувства в прожитой жизни.

Сансара и нирвана — два важных понятия в буддизме. Сансара означает несвободное обусловленное состояние ума, Нирвана — освобожденное. Можно было бы предположить, что речь идет о двух разных местах или мирах, на самом же деле различается только образ восприятия. Время и место могут быть при этом одними и теми же.

Быть непросветленным означает воспринимать себя как существующего отдельно от других и действовать на основе этого разделения. В этом состоянии двойственности человек пребывает с безначальных времен. Причиной такого восприятия, по мнению буддистов, является базовое неведение: ум функционирует как глаз, который способен видеть все снаружи, но не видит себя самого. Из-за этого неведения возникает разделение на «меня» и «тебя», на «внутри» и «снаружи», «здесь» и «там». Как следствие появляется желание владеть теми вещами, которые мы воспринимаем отдельными от себя. Так рождается привязанность. Вместе с этим возникает нежелание иметь все, что нам неприятно — так возникает гнев и отвращение. Далее из привязанности возникает жадность, из отвращения — ревность, а из неведения — гордость. Воздействие этих пяти мешающих эмоций побуждает нас думать, говорить и совершать соответствующие этим эмоциям действия. С результатами действий мы встречаемся позже, на основе закона причины и следствия (кармы), а наши привычки приводят к тому, что мы снова и снова действуем, мотивируемые мешающими эмоциями. Так мы бесконечно пребываем в сансаре и не можем выбраться из обусловленных субъективных ощущений и образа мыслей.

Буддисты говорят, что в зависимости от преобладающей мешающей эмоции, после смерти, мы перерождаемся в одном из шести миров.

1. Гордость ведет к перерождению в мире богов. Они чувствуют себя очень хорошо, живут очень долго и у них всего лишь одна проблема — непостоянство. Их приятное состояние проходит, когда, в конце концов, исчерпана хорошая карма.
2. Ревность приводит к перерождению в мире полубогов. У них тоже довольно приятное существование, но они завидуют тому, что есть у богов, и поэтому постоянно пытаются отвоевать их богатства и находятся в состоянии вражды.
3. Желание приводит к перерождению в мире людей. У людей смешанная карма. Они переживают страдание рождения, болезни, старости и смерти, но в зависимости от кармы имеют в разном объеме избыток и сочувствие.
4. Глупость, безразличие и неведение ведут к перерождению в сфере животных. Животные едят других животных или поедаются ими.
5. Зависть ведет к перерождению в мире голодных духов. Эти существа невыразимо страдают. Они воспринимают себя с огромным животом и настолько тонкой шеей, что невозможно ничего проглотить.
6. И наконец, гнев приводит к перерождению в мире паранойи или адских существ. Эти существа страдают еще сильнее. Они ощущают, что горят или замерзают заживо, и это длится непрерывно.

Эти шесть миров (сфер существования) можно найти и в нашем человеческом мире. Например, мир богов можно увидеть на виллах богатых людей, а мир паранойи — в психиатрической лечебнице. Однако же сферы существования не стоит воспринимать как метафоры — после смерти они проявляются в уме в зависимости от преобладавшей мешающей эмоции. Ни один из шести миров не обладает более сильной реальностью, чем другие, они все — проекции существ, переживающих общую карму. Таким же образом мир людей и мир животных представляют собой своего рода общий сон, настолько же реальный или нереальный, как и миры паранойи или богов для существ, которые там находятся.

Сфера людей больше всего подходит, чтобы идти по пути Будды и достичь Просветления. Это обусловлено тем, что боги и полубоги чувствуют себя слишком хорошо, чтобы захотеть что-то изменить. Животные, голодные духи и существа адов слишком сильно страдают, чтобы учиться и развиваться.

Таким образом, в сансаре мы находимся в круговороте существования, как сказал Будда. Колесо поворачивается один раз вверх, один раз вниз. Мы чувствуем себя то лучше, то хуже. Мы «пойманы» в сансаре. Все состояния переживаются очень реально, хотя, согласно буддийскому учению, они нереальны. Наша проблема состоит в том, что мы воспринимаем все реально существующим — хватаемся за это или отталкиваем. Буддийский путь показывает, как узнать истинную природу ума и освободиться из сансары.

Связанные темы:

Карма — причина и следствие
Сансара и нирвана
Перерождение

КОЛЕСО СУЩЕСТВОВАНИЯ — САНСАРА

материалы

- 1. Почему эта тема может быть интересной для школьников?
- 2. Какие цели при этом могут преследоваться?
- 3. С какими темами связана эта тема?
- 4. Как можно преподать тему за один час?

■ 1. Почему эта тема может быть интересной для школьников?

Каждому знакомы плохие и хорошие дни, взлеты и падения. Однако мы редко осознаем, что наша собственная ситуация, в которой мы сейчас находимся — со всеми сопутствующими приятными и неприятными чувствами — была вызвана нами же. Этот раздел учебного курса показывает полную взаимосвязь преобладающих взглядов и манеры себя вести с соответствующими переживаниями. В буддизме такая взаимосвязь называется сансарой и изображается в виде колеса существования. Понятия сансары и нирваны многим ученикам знакомы. Примером может послужить реклама духов под названием «Сансара» или название популярной рок-группы «Нирвана». Понятие «нирвана» часто понимают неправильно. Дословно переведенное, оно означает «освобождение от страдания», но в Великой колеснице (высших поучениях Будды) оно тождественно просветленному состоянию ума.

■ 2. Какие цели при этом могут преследоваться?

- Ученики осознают взаимосвязь преобладающих мешающих эмоций и пережитых ситуаций.
- Они узнают, что переживаемые состояния постоянно изменяются.
- Они поймут, что можно укрепить либо изменить свой настрой, определяющий то, каким образом мы переживаем те или иные события.
- Они познакомятся с буддийским представлением о непрерывной цепи перерождений в колесе существования.

■ 3. С какими другими темами связан этот раздел?

Тема кармы — причины и следствия — тесно связана с данным разделом. Его можно углубить темами «Позитивные и негативные действия» и «Перерождение». Разделы: «Будда-природа» и «Просветление» посвящены буддийской цели — освобождению из колеса сансары.

■ 4. Как можно преподать тему за один час?

В этом разделе учебного курса появляются незнакомые школьникам понятия. Необходимо дать понять, что человек творит будущее своими поступками. Новизна для многих заключается в том, что результаты действий как цепочки причины и следствия пронизывают бесчисленные жизни и что эти жизни могут быть прожиты в различных сферах существования. По этой причине для наглядности используются сравнения или аналогии.

Новый материал прорабатывается постепенно, шаг за шагом и к концу занятия ведет к пониманию буддийской цели. Цель — это выход из колеса существования, Освобождение.

Концепция урока

1. Вступление.

Показать беличье колесо или любое другое. Этот простой пример ясно отражает важные закономерности.

Задается вопрос: «Какие типичные характеристики у колеса?»

— У него следующие признаки: вращается, для этого ему необходим толчок.

— Верхняя часть опускается вниз, а нижняя поднимается вверх.

■ *Краткое обсуждение.*

2. Подведение к теме.

Толчок к размышлению: то бурная радость, то глубокое разочарование.

Знакомо ли вам это?

Образ колеса теперь применяется к миру человеческих чувств. Для наглядности можно использовать проектор (приложение 1). Сначала открыть только картинки, ученики свободно высказывают свое мнение. Затем материал прорабатывается при помощи вопросов. Это может занять совсем мало времени. Важны два результата: ответ на вопрос и логический вывод, создающий связь с образом колеса.

■ *Приложение 1 для проектора*

3. Проработка материала.

Взаимосвязь мешающих эмоций и сфер существования.

Ученикам уже понятно, что состояния постоянно изменяются.

Немного сложнее будет понять: все то, что мы переживаем, определено нашим настроем, и наши чувства при этом являются пусковым механизмом.

Для объяснения этого рассматривается буддийское представление о шести сферах бытия (приложение 2). При этом эмоциональные состояния и соответствующие им буддийские термины вводятся в игровой форме. Существа переживают то один мир, то другой.

Идея. Желаящие поиграть ученики могут вслух зачитывать высказывания и придумывать похожие по смыслу.

С помощью задания натолкните учеников на мысль, что существа могли бы вовсе покинуть сферы существования, однако они привычно позволяют своим мешающим эмоциям управлять собой. Эта мысль иллюстрируется простым изображением миров существования в виде колеса и мешающих эмоций в виде его спиц. (приложение 3).

■ *Приложение 2 для копирования: рабочий лист с пустыми полями, лист с ответами.*

■ *Приложение 3 для проектора.*

■ *Предложение.* Традиционное изображение колеса сансары можно использовать из материалов урока «Двенадцать звеньев взаимозависимого происхождения».

■ 4. Расширение знаний.

Последствия, созревающие многие жизни.

Вопрос: «Почему мы не всегда переживаем последствия сразу в этой жизни?» Юмористическая зарисовка сознания-хранилища (приложение 4) объясняет, что все наши мысли, слова и действия имеют последствия. Эти последствия проявляются не только в этой жизни, они могут переживаться позже частями в других жизнях.

Оттого в повседневности нам многое кажется несправедливым. Плоды не всегда созревают тотчас. А также мы не всегда видим, какое семя мы засеяли!

■ *Приложение 4 для проектора.*

■ 5. Углубление.

Выход из колеса сансары.

К этому этапу уже усвоено, что состояния непрерывно сменяют друг друга, и что мы сами стали их причиной, хоть этого не осознаем.

Толчок к размышлению: вам надоело испытывать взлеты и падения. Это очень часто происходило с вами, и вы захотели выбраться из этих состояний.

Спонтанные высказывания учеников вероятно угаснут в поиске, поэтому в приложении 5 дан буддийский ответ.

■ *Приложение 5 — для проектора или как оригинал для копирования рабочих листов.*



Я словно в раю

- а) Как ваши дела?
- б) Что вы чувствуете?
- в) Что вы пережили? Снаружи? Внутри?
- г) Связано ли ваше переживание с жизненным настроем?
- д) Какой настрой может усилить это переживание?
- е) Продолжительны ли чувства и переживания?



Адские страдания

Переживание связано с настроем. Положительный дружелюбный настрой развивает чувство собственного достоинства, приносит радость и приятные результаты. Отрицательный агрессивный настрой принижает чувство собственного достоинства, приносит разочарование и неприятности.

Как долго продолжаются эти состояния?

Вечный ли рай, и непрекращающийся ли ад?

Нет, эти состояния постоянно сменяют друг друга.

Как случилось, что эти состояния постоянно меняются?

Мы не сможем удержать приятные чувства, даже если захотим.

Хотя мы можем долго мучиться в аду, придет время, когда мы выберемся из этой пропасти.

**взлет и падение
колесо поворачивается, верх опускается вниз,
низ поднимается вверх ...**

Основное мешающее чувство	Совет	Описание жилища из вымышленного романа	Миры: (буддийские понятия)
<p>Гордость / Несговорчивость Мои жертвования были больше всех. Я богат, я чувствую себя превосходно!</p>	<p>Ты очень многого добился, но не будь слишком заносчивым!</p>	<p>Вилла с чудесным садом, окруженная высокой изгородью.</p>	<p>Мир богов</p>
<p>Ревность / Зависть Посмотри-ка, у наших соседей опять новая машина!</p>	<p>Ты не должен завидовать другим. Просто порадуйся за них!</p>	<p>Красивый богатый дом, и соседи, с которыми постоянно соревнуешься.</p>	<p>Мир полубогов</p>
<p>Страстное желание / Привязанность Надеюсь, что вскоре снова влюблюсь, и у меня будут прекрасные каникулы. Мне не нужны проблемы, и я не хочу болеть.</p>	<p>Ты можешь многого добиться благодаря своим способностям, но не привязывайся так сильно к вещам!</p>	<p>Односемейный дом с садиком или милая квартира.</p>	<p>Мир людей</p>
<p>Глупость / Тупоумие Меня интересует только еда и питье! Духовные интересы? — Как бы не так!</p>	<p>Ты должен расширить свой горизонт, иначе ты еще больше отупеешь!</p>	<p>Рядом с трактором в низкой хижине.</p>	<p>Мир животных</p>
<p>Жадность / Алчность Я никому ничего не дам! Если мне плохо, то никому другому не должно быть хорошо.</p>	<p>Ты никогда ничего не даешь, ни себе, ни другим. Попытайся стать щедрым!</p>	<p>Нищенский район трущоб без воды и электричества.</p>	<p>Мир голодных духов</p>
<p>Ненависть / Гнев Я все время под ужасным давлением. Я ненавижу всех, я мог бы...</p>	<p>Лучше перестать злиться и ненавидеть, этим не добьешься счастья!</p>	<p>В условиях войны, где все убивают друг друга.</p>	<p>Адские миры</p>

Задание 1.

Существа своим поведением могут усилить соответствующее состояние или изменить положение. Здесь два совета на выбор:

- «Продолжай поступать так, как раньше!»
- «Можешь попробовать жить по-другому и расширить свои возможности!»

Понятно, какой совет ведет к укреплению состояния, а какой — к переменам. Но мы зачастую усиливаем то, что вовсе неприятно, и не думаем, что есть возможности изменить это состояние.

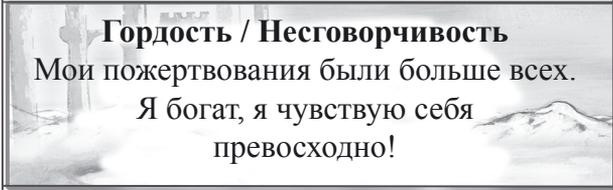
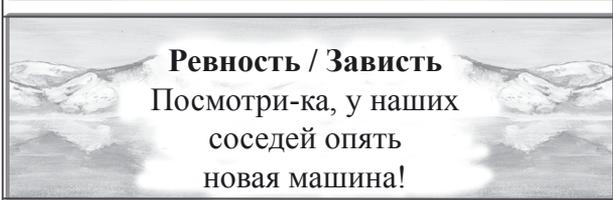
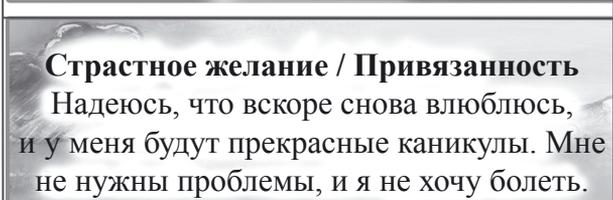
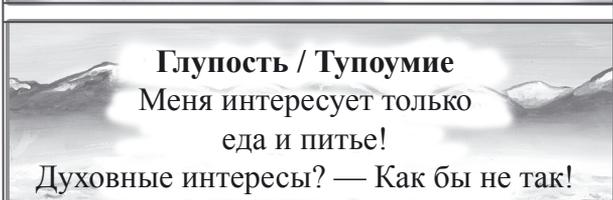
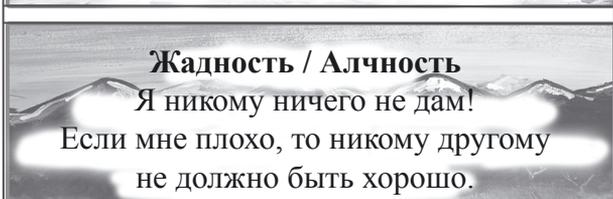
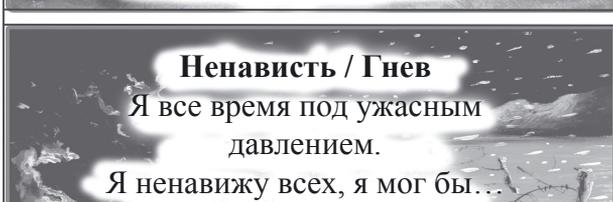
Теперь придумай для существ из каждой сферы полезный совет, используя который они могли бы изменить свое положение.

Задание 2.

В буддизме известны шесть сфер существования. В соответствии с самым сильным преобладающим мешающим чувством эти сферы переживаются существами как реальные миры.

Распредели следующие термины так, чтобы они соответствовали мешающим чувствам!

Голодные духи Адские миры Животные Боги Полубоги Люди

Основное мешающее чувство	Совет	Описание жилища из вымышленного романа	Миры: (буддийские понятия)
 <p>Гордость / Несговорчивость Мои пожертвования были больше всех. Я богат, я чувствую себя превосходно!</p>		Вилла с чудесным садом, окруженная высокой изгородью.	
 <p>Ревность / Зависть Посмотри-ка, у наших соседей опять новая машина!</p>		Красивый богатый дом, и соседи, с которыми постоянно соревнуешься.	
 <p>Страстное желание / Привязанность Надеюсь, что вскоре снова влюблюсь, и у меня будут прекрасные каникулы. Мне не нужны проблемы, и я не хочу болеть.</p>		Односемейный дом с садиком или милая квартира.	
 <p>Глупость / Тупоумие Меня интересует только еда и питье! Духовные интересы? — Как бы не так!</p>		Рядом с трактором в низкой хижине.	
 <p>Жадность / Алчность Я никому ничего не дам! Если мне плохо, то никому другому не должно быть хорошо.</p>		Нищенский район трущоб без воды и электричества.	
 <p>Ненависть / Гнев Я все время под ужасным давлением. Я ненавижу всех, я мог бы...</p>		В условиях войны, где все убивают друг друга.	

Люди

«Мне этого хочется,
а этого и того,
пожалуй, нет»

Боги

«Я замечательный,
у меня все отлично,
у меня приятная жизнь»
.... но потом?»

Полубоги

«Мы тоже великолепны,
но у богов там наверху
наши плоды. Ведь дерево
выросло у нас!
Мы должны бороться!»



Голодные духи

«Мне все время
всего не хватает!
Я постоянно голоден!»

Адские миры

«Я против всех,
все против
меня!»

Животные

«Мне приходится
все время искать
корм и быть
настороже!»

Действия (мысли, слова, поступки) создают новые впечатления

Почему мы переживаем результаты своих поступков, слов и мыслей не всегда в этой жизни?



«Я щедр»
(гордость)



«Меня волнует только еда и питье»
(алчность)



«Никому ничего не дам» (жадность)



«Ты ещё об этом пожалеешь»
(гнев)

Отчаяние переживается как состояние «голодных духов»

Результаты впечатлений зачастую проявляются не сразу»

Старые накопленные впечатления «переливаются через край»

Приятная и роскошная жизнь переживается в состоянии «богов»

Тупоумие, связанность инстинктами, переживается как состояние «мира животных»



Паранойя, страх преследования переживается как «ад»

Какова действительность на самом деле?

Существа переживают свои проекции.

На примере стакана воды можно показать, как по-разному переживают существа так называемую реальность:

Боги переживают его как драгоценный нектар.

Люди пьют H_2O и ходят в туалет после.

Полубоги выплескивают его в лицо врагу.



Голодные духи жаждут пить и не могут.

Для обитателей ада вода в стакане отравлена или обжигает их.

Животные, к примеру, микробы, в нем живут.

Два важных понятия в буддизме — сансара и нирвана. Сансара обозначает неосвобожденное состояние, нирвана — освобожденное. Можно было бы подумать, что при этом речь идет о разных местах и мирах, но на самом деле отличается только переживание. Место и время могут быть одинаковыми.

