

# МУДРОСТЬ, ЛЮБОВЬ, СОЧУВСТВИЕ

тема

## *Информация для учителя:*

*Эта глава описывает так называемый «просветленный настрой» — желание достичь Просветления на благо всех существ.*

В Великой колеснице особое значение имеет *просветленный настрой* (санск. бодхичитта) — желание достичь Просветления на благо всех существ. Эта позиция основывается на осознании того, что объективных предпосылок считать свое личное счастье важнее счастья других не существует. К тому же каждый из нас может говорить о себе лишь в единственном числе, однако существ, которые тоже стремятся быть счастливыми, бесчисленное множество.

Если на буддийском пути человек постепенно познает свою природу, то сочувствие и способности помогать другим развиваются естественным образом. Просветленный настрой придает большую силу практике медитации и повседневной активности. Каждый поступок становится действием *Бодхисаттвы* («героя просветленного настрой»), то есть шагом на пути к Просветлению.

Просветленный настрой намерения проявляется в том, что человек направляет свой ум к Просветлению, никогда не забывая о принятом решении, и при этом заботится о том, чтобы ни одно существо не оказалось исключено из его ума.

Практикующий старается использовать любую возможность, чтобы усилить этот настрой. В просветленном настрое действия этот настрой выражается в поведении, в конкретных поступках, например, в практике *Освобождающих действий* (санск.: парамит). Если любая побуждаемая сочувствием деятельность связана с пониманием, что переживающий, переживаемое и то, что переживается (субъект, объект и действие), неотделимы друг от друга, будучи частями одного целого — то каждое действие становится освобождающим.

Благодаря сочетанию активного сочувствия и неличностной мудрости, сознательно созданный обусловленный просветленный настрой постепенно становится *окончательным (абсолютным, неограниченным) просветленным настроем*. Мудрость и сочувствие становятся настолько естественными, что каждый поступок освобождается от концепции «я делаю что-то с тобой или для тебя» и имеет целью благо всех существ.

При этом необходимо отличать соЧУВСТВИЕ от соСТРАДАНИЯ. Страдая сами, когда другие оказываются в сложном положении, мы отнимаем у себя все возможности. Действительно осмысленно мы можем помочь другим только из позиции силы, психологического избытка и понимания.

**Связанные темы:**

Три колесницы  
Шесть освобождающих действий

# МУДРОСТЬ, ЛЮБОВЬ, СОЧУВСТВИЕ

тема

## *Информация для учителя:*

1. Почему тема может быть интересна для учеников?
2. Какие цели могут преследоваться?
3. Как можно раскрыть тему на уроке?
4. Какие темы можно рекомендовать в качестве продолжения?

### 1. Почему тема может быть интересна для учеников?

В обществе потребления и нацеленности на успех поощряется эгоцентризм. Но ученики знают, что эгоист — не самая приятная компания, и рядом с таким человеком не особенно хочется находиться. Они также знают, что эгоистичное поведение счастья не приносит. Тем не менее, они нередко чувствуют себя неуверенно, сталкиваясь со сложными людьми, и не знают, как вести себя более осмысленно в общении с ними. Буддизм исходит из того, что личные привычки можно изменять на полезные с помощью соответствующей тренировки. Подобно тому как оптимизм и упорство помогают добиться хорошего результата, например, в спорте. Полная самоотдача и радостное усилие очень важны для развития таких качеств, как любовь, сочувствие и мудрость.

### 2. Какие цели могут преследоваться?

- Ученики узнают, что эгоистичное поведение в долгосрочной перспективе является неразумным.
- Они узнают, что с буддийской точки зрения разумное поведение — это любовь, сочувствие и мудрость.
- Они познакомятся с мотивацией и активностью Бодхисаттвы.
- Ученики осознают, что можно изменять свои привычки и развивать способности, и таким образом научиться действовать разумно.

### 3. Как можно раскрыть тему на уроке?

Предложения относительно хода урока и методики. В данном случае предлагаются два урока. На первом из которых вводятся такие понятия как любовь, мудрость и сочувствие. На втором часе речь пойдет о Бодхисаттве.

#### 4. Какие темы можно рекомендовать в качестве продолжения?

На основе этой темы можно сначала сформулировать и проанализировать отличия **позитивных и негативных действий**. Затем для углубленного изучения обратиться к теме **Шесть освобождающих действий**, позволяющей получить представление о практическом выражении мудрости и сочувствия. Затем можно перейти к рассмотрению цели буддизма — **Просветления**, постижения собственного ума.

#### Мудрость, любовь и сочувствие

В Великой колеснице особое значение имеет просветленный настрой (санск. бодхичитта) — желание достичь Просветления на благо всех существ. Эта позиция основывается на осознании того, что объективных предпосылок считать свое личное счастье важнее счастья других не существует. К тому же каждый из нас может говорить о себе лишь в единственном числе, однако существ, которые тоже стремятся быть счастливыми, бесчисленное множество.

Если на буддийском пути человек постепенно познает свою природу, то сочувствие и способность помогать другим развиваются естественным образом. Просветленный настрой придает большую силу практике медитации и повседневной активности. Каждый поступок становится действием Бодхисаттвы («героя просветленного настроения»), то есть шагом на пути к Просветлению.

Просветленный настрой намерения проявляется в том, что человек направляет свой ум к Просветлению, никогда не забывая о принятом решении, и при этом заботится о том, чтобы ни одно существо не оказалось исключено из его ума. Практикующий старается использовать любую возможность, чтобы усилить этот настрой.

В просветленном настроении действия этот настрой выражается в поведении, в конкретных поступках, например, в практике Освобождающих действий (санск.: парамит). Если любая побуждаемая сочувствием деятельность связана с пониманием, что переживающий, переживаемое и то, что переживается (субъект, объект и действие), неотделимы друг от друга, будучи частями одного целого — то каждое действие становится освобождающим.

Благодаря сочетанию активного сочувствия и неличностной мудрости, сознательно созданный обусловленный просветленный настрой постепенно становится окончательным (абсолютным, неограниченным) просветленным настроением. Мудрость и сочувствие становятся настолько естественными, что каждый поступок освобождается от концепции «я делаю что-то с тобой или для тебя» и имеет целью благо всех существ.

При этом необходимо отличать соЧУВСТВИЕ от соСТРАДАНИЯ. Страдая сами, когда другие оказываются в сложном положении, мы отнимаем у себя все возможности. Действительно осмысленно мы можем помочь другим только из позиции силы, психологического избытка и понимания.

# МУДРОСТЬ, ЛЮБОВЬ, СОЧУВСТВИЕ

материал

## Начало урока

### Побуждение.

Все вы знаете компьютерные игры-стратегии. О чем же здесь идет речь? Многие ученики знакомы с виртуальными играми, которые нацелены на то, чтобы стать победителем или достичь высшего уровня. Можно работать в команде, и/или нужно одержать верх над противником. Чем выше уровень, тем сложнее условия.

### ■ Краткая учебная беседа

### Проработка. Различение стратегий.

Ученики, разделившись по группам, должны разработать две стратегии действий на основе разных моделей поведения. Кандидат А — киллер, преследует свою цель совершенно эгоистично и печется только о личных преимуществах. Кандидат Б — командный игрок, добивается своей цели так, что идя к ней, уважает чужие интересы и поступает с другими хорошо. Перед началом игры ученики делятся друг с другом предположениями о том, кто лучше добьется своей цели в долгосрочной перспективе. Потом они работают с рабочим листом в командах. Учитель объясняет взаимосвязь: чтобы достичь цели, нужно вести себя определенным образом. В зависимости от стратегии поведения усиливаются определенные чувства, черты характера и образцы/модели поведения, и таким образом складывается стиль общения с другими.

### ■ Приложения 1 и 1а: Компьютерная игра-стратегия.

### Обеспечение результата. Оценка стратегии.

Ученики с легкостью поймут, что беспощадный подход, который в некоторых играх ведет к успеху, может доставить определенное удовольствие в игре, т. к. если в игре все умерли или все стали врагами, то можно начинать играть сначала. Выбрав такую линию поведения в реальном мире, в итоге остаешься один, без друзей и с неприятными чувствами.

В принципе станет ясно, что альтруист (командный игрок) в долгосрочной перспективе создает лучшие качества посредством своей стратегии поведения. В эту игру можно вписывать любые цели (например, приобретение друзей, построение карьеры, получение хорошей отметки и т.д.) и проиграть ее по указанному выше плану. Результаты фиксируются на рабочем листе (нижние строки), см. **приложение 1а**.

### ■ Приложение 1а: рабочий лист.

**Как вариант:** зачитывается история.

**Чем отличаются рай и ад?**

*В аду много людей сидит за богато накрытым столом со всевозможными яствами: там и сочное жаркое, и ароматные овощи, вкуснейшие десерты с изысканными винами. У всех столовые приборы в руках, но ложки длиной больше метра. Каждый пытается попробовать изысканные блюда, но никому это не удается. Еда падает на пол, все друг друга пачкают, и никто не может утолить голод, не говоря уже о том, чтобы полакомиться гастрономическими изысками. А что же в раю? И там сидят люди за богато накрытым столом. Все точно так же, как и в аду: ложки тех, кто сидит за столом точно такие же длинные. Но как они себя ведут? Здесь, в раю, все кормят друг друга, используя свои метровые ложки. Все сытые и довольные!*

**Перенос на практику.** Введение буддийских понятий.

Понятия «любовь», «сочувствие» и «мудрость» вводятся учителем заранее и ученики относят их к характеристикам «командного игрока». На этом этапе речь идет о том, чтобы ученики осознали, что любовь, сочувствие и мудрость не являются устаревшими понятиями, что это не возвышенный образ поведения, а разумная позиция в жизни.

**Задание.** Что означают понятия «любовь», «сочувствие» и «мудрость»?

■ **Mindmapping** как одна из возможностей для учеников приблизиться к ответу.

Обведенное ключевое слово пишется на доске и к нему подбираются ассоциативные цепочки. Например, слово «любовь». Одна из цепочек к этому слову может быть такой: «пара», затем к слову «пара» подбирается следующая ассоциация, например, «поцелуй» и т.д. Цепочек от слова «любовь» может быть несколько. Затем на **рабочем листе** (приложение 2) представляется буддийское понимание этих слов. С помощью наглядной иллюстрации «глаза, сердце, ноги» в игровой форме удастся понять, сколь мало полезны действия без любви, сочувствия и мудрости. И подытоживая сказанное, можно самим привести примеры полезных действий.

■ **Приложение 2:** рабочий лист.

**Завершение.** Сравнение с собственной позицией и поведением.

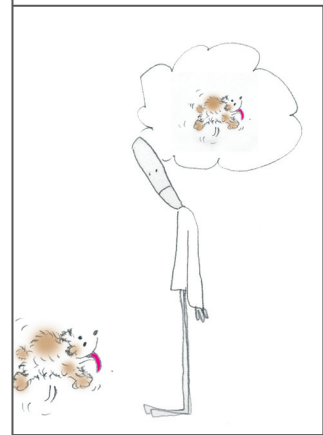
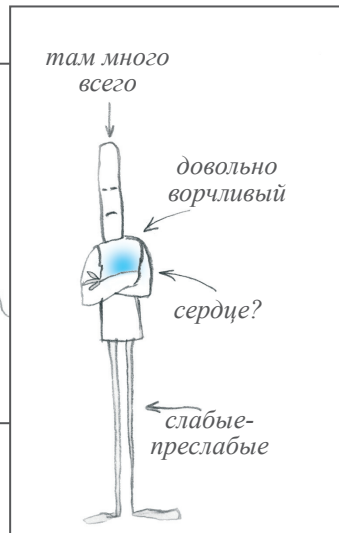
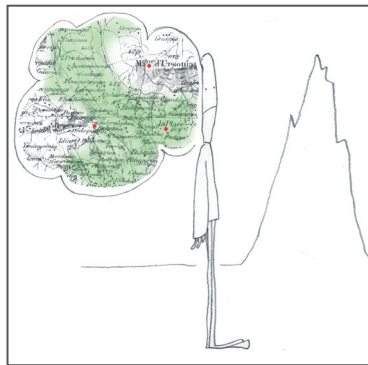
**Рекомендация** — следующую неделю намеренно последи за своим отношением к близким тебе людям и понаблюдай, как оно влияет на твое поведение и ситуацию в целом.

**Предложение.** Можно дополнительно дать на листах «**Четыре неограниченных пожелания**», которые наглядно представляют буддийское понимание любви и сочувствия.

■ **Приложение 3** для рабочего листа:  
«Четыре неограниченных пожелания».

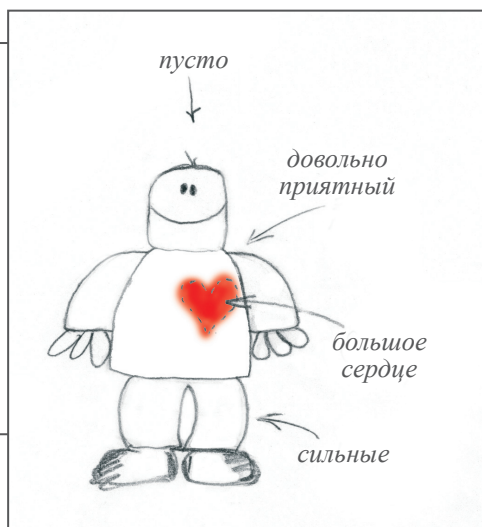
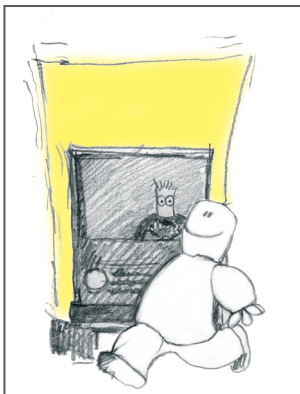
**Только мудрость:**

*Ясное мышление, но отсутствует сила, так как нет сердца-двигателя.*



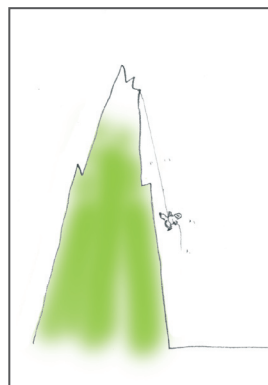
**Только сочувствие:**

*Сила, и слепота, из-за непонимания ситуации и отсутствия мудрости.*



**И то и другое:**

*Знание своей цели и того, как ее добиться, поскольку благодаря мудрости принимаешь осмысленные решения и понимаешь, что происходит. Упорство в достижении цели — при наличии сочувствия есть стимул и сила.*



Если есть правильный настрой, в жизни легче находить верные решения, при этом еще думать о том, что принесет другим максимальную пользу.

## Буддийское значение.

### Любовь —

это значит, желать кому-то/всем всего самого наилучшего, не омрачая это пожелание привязанностью и ревностью.

### Сочувствие —

это значит осознавать, что все существа хотят быть счастливыми и хотят избегать страдания; это также помощь, оказанная без гнева.

### Мудрость —

это значит осознавать, что всё и все связаны между собой и все переживания подобны сну.

## Письменное задание

Дай своё истолкование:

КАК ВЕДУТ СЕБЯ, ИСПЫТЫВАЯ ...

... ЛЮБОВЬ?

... СОЧУВСТВИЕ?

... МУДРОСТЬ?



## Вступление

**Вопрос.** Ради каких целей стоит много учиться и много тренироваться?

**Возможные ответы:** удовольствие, победа, успех, деньги, слава, смысл в жизни...

### ■ Короткая беседа

**Проработка.** Определение мотивации.

**Как побуждение к размышлению** — демонстрация фотографии спортсмена, занимающегося экстремальным спортом, например, скалолаза.

В беседе на уроке высказываются предположения, что его толкает на такое рискованное занятие. Затем вопросы ведут к более точному пониманию мотивации. Есть и другие «герои», например, участники телешоу, посвященных курьезным рекордам. Здесь тоже обсуждаются те же вопросы.

**Указание для учителя.**

**Первый шаг:** невероятные успехи ради своего удовольствия или блага. Здесь ученики видят, что для того, чтобы добиться удивительных успехов, было приложено много усилий и терпения. Ученики осознают, что интересное в любом случае всегда делается с удовольствием, что благодаря тренировке достигаются такие успехи, что человек на избранном пути становится непоколебимым. Так возникает самосознание и внутренняя сила.

### ■ Приложение 1 для пленки проектора: задания А и В.

**В качестве побуждения к размышлению** — фотография акции Гринписа.

При помощи вопросов прорабатывается альтруистическая мотивация.

**Указание для учителя**

**Второй шаг:** личные способности приносят пользу ещё и другим людям.

Если личные успехи полезны для других, то это великолепно. Например, «Врачи без границ» или «Гринпис» или МЧС. Когда используется личная смелость и осознанность для других, растут собственные силы, при этом преодолеваются испытания. Но даже если ты не всегда осознаешь, насколько ты силен и как полезно то, чему ты являешься причиной, все равно возникает польза для других.

### ■ Приложение 1 для пленки проектора: задание С.

Заключительные вопросы для индивидуальной работы и беседа закрепят общий результат.

### ■ Приложение 1 для пленки проектора: задание D.

**Указание для учителя**

Вместо использования проектора материал можно распечатать для каждого ученика и раздать как рабочие листы.



## **Расширение знаний**

Знакомство с буддийским взглядом.

Ученики уже до этого узнали, что мудро и разумно быть сочувственным, но здесь они должны окончательно понять, как можно прийти к этому буддийскому взгляду.

### **Указание для учителя**

**Третий шаг:** самая высшая мотивация — действовать на благо других. Бодхисаттва всегда думает и действует на благо всех существ.

#### ■ **Приложение 2 для рабочего листа**

Текст: «Бодхисаттвы — герои просветленного настроения»

### **Практическое задание.**

**Можно провести в парах**

#### ■ **Приложение 3 для рабочего листа**

Как проявляется недостаточное/преувеличенное сочувствие?

### **Заключительный вопрос.**

**Что ты думаешь о цели Бодхисаттв?**

Самое главное на этом этапе, чтобы ученики поняли, что можно начать с малого и тренироваться. Можно решить в своих повседневных действиях не исключать интересов других людей. Через какое-то время это начнет получаться все легче и человек будет становиться лучше и сильнее. Шаги могут быть следующими: развитие сочувствия по отношению к тем, кто нам нравится, потом к тем, кто нам не очень нравится и, наконец, к тем, кого мы считаем «дураками». При этом ученики свободно выражают свое мнение — сомнения и возражения не должны подавляться.

#### ■ **Заключительная свободная дискуссия.**

**А) Вопросы.**

- 1) Что ими движет?
- 2) Как они тренируются?
- 3) Что особенного они переживают?
- 4) Для кого полезно их мастерство?

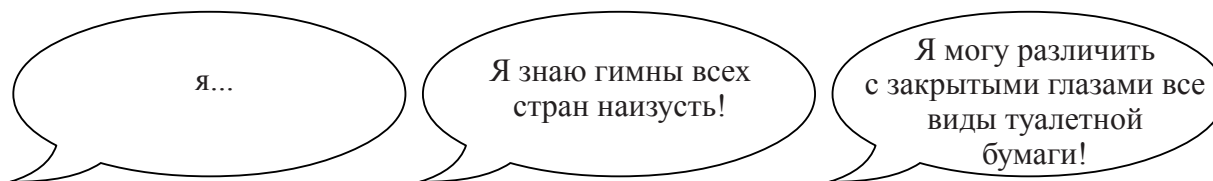


1)

2)

3)

4)

**В) Передача: «А вам слабо...?»**

В передаче выступают люди со своими необычными и подчас курьезными способностями.

**Задание:** обсуди эти способности с партнером, используя четыре вопроса, указанные выше.



**С) Акция Гринпис.**

**Задание.**

Что ты думаешь о защитниках природы?

Напиши ответы на 4 вопроса (см. приложение 1)

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

**Д) У всех людей из заданий А, В и С есть что-то общее.**

**Придумай подходящее название!**

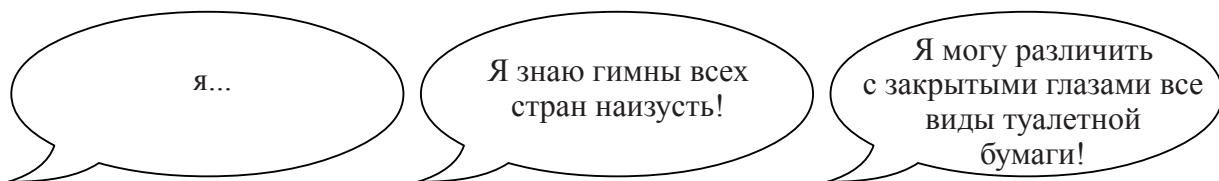
Но все-таки в каких пунктах они явно отличаются друг от друга? Впиши результат:

**А) Вопросы.**

- 1) Что ими движет?
- 2) Как они тренируются?
- 3) Что особенного они переживают?
- 4) Для кого полезно их мастерство?

**Почему люди хотят добиться чего-то необычного?**

1. Они хотят добиться особенных результатов и преодолеть свои ограничения.
2. Их тренировки упорны.
3. Это очень увлекательно и очень сложно.
4. Они становятся знаменитыми.

**В) Передача: «А вам слабо...?»**

В передаче выступают люди со своими необычными и подчас курьезными способностями.

**Задание.** Обсуди эти способности с партнером, используя четыре вопроса, указанные выше.



### С) Акция Гринписа.

#### Задание.

Что ты думаешь о защитниках природы?

Напиши ответы на 4 вопроса (см. приложение 1)

- 1) Они хотят спасти мир от опасности, привлечь внимание общественности и каждого отдельного человека.
- 2) У них хорошее образование.
- 3) Это опасно и интересно.
- 4) Они приносят пользу людям, животным и окружающему миру.

### Д) У всех людей из заданий А, В и С есть общее.

#### Придумай подходящее название.

Но все-таки в каких пунктах они явно отличаются друг от друга? Впиши результат:

Некоторые больше думают о себе, а защитники природы в том числе заботятся о других и о долговременном результате.

## **Бодхисаттвы — герои просветленного настроения.**

Люди стремятся преодолевать свои ограничения. Это видно во многих областях, например, в экстремальных видах спорта. Они годами тренируются, вкладывают много усилий и рискуют, чтобы добиться своих целей. Некоторые используют это желание в своей профессии, например, МЧС или «Врачи без границ». Они сочетают захватывающую, полную риска и приключений жизнь с желанием помогать другим.

А есть люди, которые продвигаются еще на шаг вперед: они развивают высшее намерение — помогать всем живым существам. В буддизме таких называют Бодхисаттвами. Поскольку они поняли, что все существа желают счастья и хотят избежать страдания, у них возникает сильное желание, быть по-настоящему способными помочь. Это сильное желание становится движущей силой. Принимая обет Бодхисаттвы, практикующие буддизм подчеркивают свое намерение с бесконечным усердием и силой развивать свои способности для блага всех существ.

Буддизм исходит из того, что человек в течение многих жизней создает и развивает все свои качества и способности. Каждая ситуация воспринимается как тренировка, чтобы приносить в мир все самое лучшее, и таким образом благодаря усердию, возрастает бесстрашие, радость и способность к осмысленным действиям. При этом важно, чтобы мудрость и сочувствие развивались одновременно. Потому что имеет смысл давать людям то, что им нужно, а это не всегда то, чего они хотят. Тот, кто сочувствует без мудрости, совершает ошибки, в первую очередь в долгосрочном плане. С открытостью и юмором на своем пути Бодхисаттва делает лучшее в любой внешней ситуации, что способствует его внутреннему развитию, и он никогда не оставит решимости добиться своей высокой цели. Таким образом у него внутри накапливается много позитивных впечатлений и его сила становится безграничной.

Бодхисаттва никогда не притворяется в своем сочувствии, так как если он сам не понимает, что делает, и запутан, то и другие не будут счастливы с его «синдромом помощника». Он никому не навязывает свою помощь, но при этом понимает, каким образом люди запутываются в своих отношениях. Он действует сочувственно и мудро, и делает для них хорошие пожелания.

Бодхисаттва использует свое мужество и терпение на основе понимания, что

любые страдания и проблемы подобны сну. Он хочет пробудить людей из плохого сна и помочь им стать более осознанными. Не случайно Просветление сравнивают с пробуждением от кошмара. Человек понимает, что это был всего лишь сон — и тогда отпадают все проблемы и ограничения.

Во многих культурах известны выдающиеся личности, близкие к идеалу Бодхисаттвы — они мужественно и умно посвящают себя благу других людей. В буддийской истории есть биографии мужчин и женщин, которые в совершенстве развили качества бесстрашия, радости и активного сочувствия. Бодхисаттвы есть и в наше время.

### Задание

- а) Какова мотивация Бодхисаттв?
- б) В чем заключается их тренировка?
- в) Как они себя ведут?
- г) Какую они приносят пользу?
- д) Откуда у них берется выдержка и мужество?

### Четыре неизмеримых пожелания

Будда Любящие Глаза (санскр.: Авалокитешвара, тиб.: Ченрези) выражает сочувствие всех Будд. Его четыре руки символизируют «Четыре неизмеримых». Благодаря медитации на этот аспект Просветления в практикующих пробуждаются присущие им качества — и, в первую очередь сочувствие.

#### Задание.

- Сравните эти буддийские пожелания с обведенными фразами ниже (обсуждение в парах).
- Заполните пустые окошки так, чтобы это соответствовало Четырем неизмеримым пожеланиям.

Я так привязан к своей подруге! Я надеюсь, она никогда меня не бросит...

Я помогаю только своему другу, который мне нравится.

Мне абсолютно все равно, что происходит с людьми в Африке.



## Как проявляется недостаточное/преувеличенное сочувствие?

### Задание.

- а) Оцени следующую ситуацию. Присутствуют ли здесь одновременно мудрость и сочувствие?
- б) Предложи свою идею, какое поведение может быть полезным в долгосрочной перспективе.
  - 1) Сочувственный прохожий дает пьяному денег, которые тот сразу тратит на выпивку.
  - 2) Политик запрещает в своей стране использование контрацептивов для регулирования рождаемости, поскольку считает, что каждый ребенок хочет появиться на свет и имеет право на жизнь.
  - 3) Одноклассник, которому легко дается математика, отказывается помочь другому с домашним заданием, говоря, что у него нет времени, и что тот сам виноват, что плохо учится.
  - 4) Одноклассник, у которого плохая отметка по этому предмету, охотно дает списывать у себя другим на контрольной работе.
  - 5) Мама покупает своей дочке все, что та захочет.
  - 6) Парень всегда остается в выходные дома со своей подругой, потому что так хочется ей.
  - 7) Политик распоряжается забить весь скот, так как животные могут заразиться в результате эпидемии.
  - 8) Родители, даже когда голова раскалывается от шума, позволяют маленьким детям беситься.
  - 9) Учитель выступает за исключение из школы ученика, который угрожает безопасности всех остальных учеников.
  - 10) Мама всегда дает ребенку болеутоляющую таблетку, чтобы он не страдал от головной боли.

**Предпосылка для долговременной пользы — это сочетание мудрости и сочувствия.**