

Просветление

тема

Базовый текст:

Освобождение — это такой уровень развития сознания, на котором тело, мысли и чувства не переживаются как реально существующее «я» и на котором больше нет мешающих эмоций. Узнавание истинной природы собственного ума вне надежд, опасений и ложных представлений называется полным Просветлением.

В буддизме известны два уровня Просветления. Постигание того, что тело, мысли и чувства находятся в постоянном изменении и поэтому не являются реальным «я», называется Освобождением. Посредством растворения навязчивой идеи неизменной личности ум испытывает в высшей степени расслабленное состояние, внутренний покой. Это цель буддизма Малой колесницы, называемая Малой нирваной: этого состояния достигают только для собственной пользы.

В Великой и Алмазной колесницах Освобождение является основой для дальнейшего развития вплоть до состояния, называемого полным Просветлением (Великой нирваной). Однажды осознав, что ум подобен открытому пространству, практикующий становится бесстрашным и перестает быть мишенью для мешающих чувств. Это прочная основа для последнего этапа пути к Просветлению.

Благодаря продолжительной практике медитации растворяется любое разделение между переживающим, переживанием и переживаемым. Становится очевидным, что существа, живущие в иллюзии «я», не только переживают обусловленные состояния, но и обладают изначальной природой Будды. Безграничная радость превращает каждый момент в неповторимый опыт, при котором изначальные способности и качества ума раскрываются непроизвольно — совершенно без усилий. Внутренние переживания и внешние миры проявляются в уме, как волны в море, неотделимые от него. Когда нет мешающих чувств и жестких концепций, каждый опыт является выражением мудрости ума, а все действия показывают другим существам возможность достичь Просветления.

Только за пределами надежд, опасений и дуалистических представлений (разделения на субъект и объект, «я» и «ты») высшая истина переживается как высшая радость. На этом уровне окончательного Просветления открывается всеведение, самовозникающая радость, активная любовь и сострадание, которые проявляются беспрепятственно и безгранично.

Просветление

материалы

1. Чем эта тема может заинтересовать школьников?
2. Какие цели могут преследоваться при обращении к ней?
3. С какими темами она связана?
4. Как можно раскрыть эту тему на уроке?

1. Чем эта тема может заинтересовать школьников?

Само слово «Просветление» не является для школьников незнакомым — сегодня можно даже говорить об определенной моде на буддизм. Огромное влияние оказывает на нее кинематограф. Открыто популяризирует буддизм Бернардо Бертолуччи в своем фильме «Маленький Будда», на буддийском подтексте выстроен и блокбастер братьев Вачовски «Матрица», в котором главного героя играет Киану Ривз, снявшийся в первом фильме в роли Будды. Также реклама осознала притягательность буддийских символов.

Но что же действительно означает Просветление? Люди разводят руками в недоумении: «Человек уходит от жизни, чтобы уничтожить свою личность». И это лишь одна из возможных реакций на подобный вопрос.

Здесь ученики должны научиться ясно проводить различия. Освобождение означает познание природы собственного ума и одновременно растворение иллюзии «я». Просветление означает познание природы всех явлений и одновременно достижение всеведения.

Ученики находятся в том возрасте, когда начинают задумываться о смысле жизни и выборе пути. Поскольку помимо потребления, удовольствий и карьерного роста существуют другие цели, занятия дают ученикам толчок к размышлению о человеческом потенциале и возможностях его развития.

2. Какие цели могут преследоваться при обращении к этой теме?

- Ученики понимают, что понятие «Просветление» в нашем обществе описывается с помощью довольно туманных и далеких от истины стереотипов.
- Они узнают, что в буддизме существуют как Освобождение, так и совершенное Просветление.
- Они узнают, что просветленные действуют на благо всех существ.
- Они узнают, что существует непрерывная линия передачи опыта Просветления.

3. С какими темами она связана?

Жизнь Будды
Шесть освобождающих действий
Природа Будды
Позитивные и негативные действия

4. Как можно раскрыть эту тему на уроке?

Обращаясь к этой теме, необходимо ясно понимать, что можно только помочь ученикам составить представление о Просветлении, но невозможно передать настоящий опыт. В буддизме эта ситуация описывается с помощью многочисленных сравнений: например, говорится, что палец, показывающий на луну, и сама луна — не одно и то же. Только тот, кто сам достиг Просветления, полностью понимает его суть.

Важно понять, что Просветление — это опыт. Когда мы рассказываем своим друзьям о каком-то своем переживании, мы можем его описать лишь с помощью слов. Действительный опыт возможно получить только через непосредственное переживание. Так, можно в мельчайших подробностях изучить описание вкуса манго, но для того, чтобы его действительно узнать, нужно самому попробовать этот фрукт.

Поскольку здесь можно работать только с аналогиями и иллюстрациями, в качестве доступа к соответствующему буддийскому содержанию используется притча; выводы для наглядности представляются в виде таблицы. Учитель сам определяет, какой из материалов подходит для его учеников.

Ход урока

Вводная часть: Представления школьников о Просветлении.

Импульс: Используется пленка для проектора с рисунком и вопросами, часть с буддийским ответом пока закрыть!

Сначала ученики спонтанно выражают свои мнения. Затем они обсуждают вопросы на пленке в форме свободной беседы или недолго работая в группах. Ответы в этом «мозговом штурме» фиксируются в виде ключевых слов.

Результат: У школьников много идей, но нет точного представления о Просветлении.

Приложение 1 для проектора

Ознакомление: Используется иллюстрация.

Дидактическое замечание: Просветление можно наглядно представить с помощью довольно простой картинки, которая традиционно используется буддийскими учителями для объяснения этой темы. Когда мы достигаем вершины горы, перед нами открывается полная панорама, мы все видим, все знаем, в том числе дорогу, по которой шли. И отсюда мы протягиваем руку друзьям, и помогаем им подниматься вверх.

На проекторе: Изображение горы с обычными названиями (приложение 2).

Спонтанные высказывания школьников из их собственного опыта (например: эмоции внизу при восхождении, на пути; все, что встречается на пути; переживания на вершине горы...).

Приложение 2 для проектора

Проработка: Используется притча.

Импульс: Теперь эта гора — символическая иллюстрация пути к Просветлению. К этой картинке есть одна история! (Приложение 3)

Дидактическое замечание: Это притча. Учитель может выбрать, подходит ли она для соответствующего класса и возрастной группы. Но тему можно рассмотреть и абстрактно, используя таблицу (приложение 5).

Учитель рассказывает притчу — ученики отправляются в воображаемое путешествие. По завершении рассказа через проектор показывается цветная картинка с изображением горы (приложение 4) и при желании можно еще раз обсудить «стоянки». При этом более подробно рассмотреть последние две.

Возможное задание: Подобрать к указанным этапам восхождения, «стоянкам» (туман, луг и вершина) названия соответствующих чувств.

Ученики подбирают к каждой из стоянок подходящие, вырезанные из пленки карточки с написанными на них названиями чувств (приложение 2).

Подсказка:

Туман	Луг	Вершина
Мешающие чувства	Освобождение	Просветление
затуманенный; запутанный; погруженный в собственные заботы; подверженный взлетам и падениям	свободный; добрый; довольный; расслабленный;	безграничный; счастливый; прекрасный; совершенный

Приложение 3 — для прочтения вслух.

Приложение 4 — цветная иллюстрация для проектора.

Приложение 4 — вырезать карточки.

Приложение 6 — для проектора.

Углубление: опираясь на наглядную таблицу

Примечание: Текст очень непростой! Начинать снизу — со стоянки 1. Не обязательно подробно рассматривать каждый аспект в отдельности, достаточно общего представления.

Приложение 5 — для копирования.

Расширение знаний: представление о Линии передачи

Как это выглядит у нас сегодня?

Импульс с помощью вопросов: Что предпринять, если нам вдруг захотелось самим отправиться в это путешествие? В какое бюро путешествий обратиться? Как найти себе подходящего проводника в горах?

Предположения учеников.

Краткое объяснение, что такое Линия передачи:

Первым прошел этот путь Будда (2580 лет назад). Он показал цель и путь. Затем его опыт повторили ученики, и показали путь тем, кто следовал за ними, и т.д. Такая последовательность людей, на собственном опыте знающих путь, называется Линией передачи. Этот непрерывный поток передачи опыта Просветления жив и по сей день.

Вопрос: Как встретить «проводника» в горах?

Предположения учеников.

Ответ: Нужно хотеть его найти и искать. И иногда встреча происходит как бы «случайно» — благодаря связям из прошлых жизней, по мнению буддистов.

Собственная ситуация:

Импульс: Узнать о пути к Просветлению не означает, что теперь все должны быть альпинистами. Это лишь символическая картинка. Важными становятся такие вопросы: что влечет меня отправиться в путь, какая цель мотивирует, чем я вдохновлен, что могу использовать в своей повседневной жизни, и т.д.

Предложение — углубляющий вопрос: «Почему мы все непросветленные?»

В связи с этим задается вспомогательный вопрос о том, почему мы не испытываем постоянно состояния высшей радости и безграничной любви?

Ответ: Мы очень сильно отождествляемся с постоянно меняющимися мыслями и чувствами, собственными идеями и представлениями, внешними событиями, цепляемся за них и находимся в их плену («деревня в тумане»).

Заключительная свободная беседа.

Можно использовать вопросы (приложение 1).

Завершение урока (возможный вариант):

Веселый перевал непривычных к высоте равнинных жителей.

В зависимости от желания и настроения может быть придумана любая другая аналогичная история, например, пересечение океана или полет в другую Галактику.

На это задание могут добровольно вызваться ученики, одаренные воображением, умеющие рисовать и красиво выражать свои мысли.

на проектор

Можно перечислить качества Просветления и обсудить их в заключительной беседе:

непреходящее осознание;
бесстрашие;
всеведение;
«необусловленная» радость;
активное сострадание;
всеобъемлющая мудрость;
отсутствие жестких представлений;
отсутствие оценок;
отсутствие иллюзий;
отсутствие представлений «я»;
отсутствие мешающих эмоций

вопросы:

Почему?
Как к этому прийти?

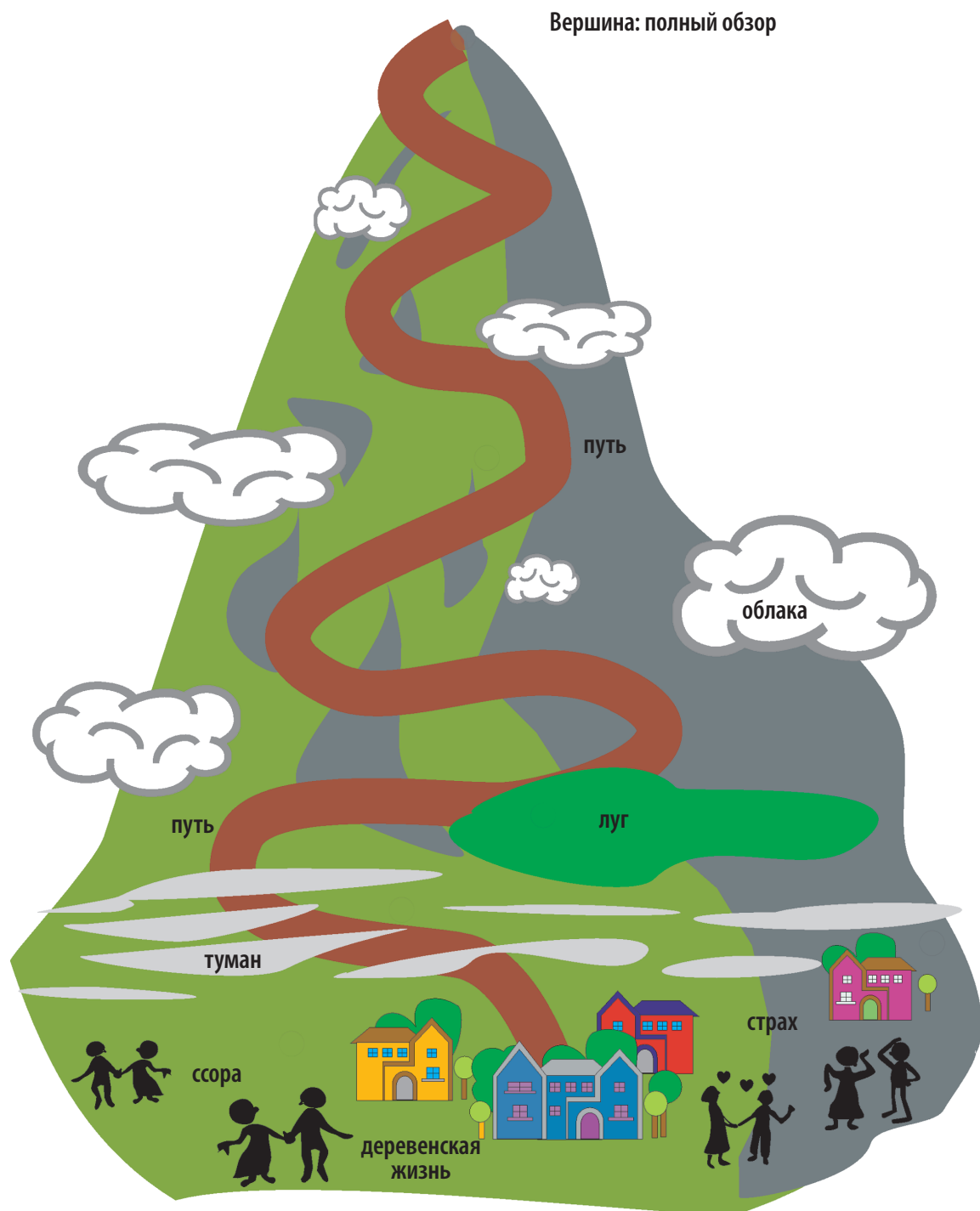
на проектор



на проектор



на проектор



Для чтения вслух

Деревня у подножья горы, или Четверо друзей в пути

Путешествие в шести зарисовках

1. Деревня в тумане

В одной деревне у подножья горы жили самые обыкновенные люди самой обыкновенной жизнью — со всеми маленькими и большими проблемами, свойственными простой человеческой жизни. Они любили друг друга и дрались, обманывали других и себя и впутывались во всяческие истории. Густой туман висел над этой деревней, полностью ее окутывая. Большинство людей чувствовали себя более или менее хорошо или, по крайней мере, привыкли к такому климату. Но среди жителей этой деревни оказались четверо друзей — два молодых человека и две девушки, которым не очень все это нравилось. Однажды одному из них на мобильный телефон пришло сообщение: «Посмотри скорее наверх!» И подняв голову, он понял, что это не розыгрыш: туман в одном месте рассеялся, и можно было видеть часть неба, а также — совсем на короткое мгновение — вершину горы. Он поспешил разделить радость своего открытия с друзьями. Так все они поняли, что кроме тумана есть что-то еще. «Каково там? Мы хотим туда», — решили они, глядя вверх... «Да бросьте вы эту чепуху, оставайтесь внизу с нами! Здесь безопасно», — говорили люди. Однако жажда познания и открытия нового была сильнее любых опасений. И друзья отправились в путь.

2. Отъезд и дорога

Вчетвером они отправились в путь. Они пробирались сквозь нижние слои тумана, время от времени останавливаясь, чтобы перевести дух и оглядеться. Тропинка была едва заметной, но вполне пригодной для восхождения. До них тут явно кто-то поднимался. «Мы не первые, кому в голову пришла эта идея!» Не поддаваясь усталости, они поднимались все выше и выше. Наконец туман начал редеть, и вокруг них было лишь открытое пространство.

3. Зеленый луг

Они оказались над толщей тумана. Как прекрасно впервые увидеть глубокую синеву неба и созерцать величие горы! Воздух здесь свеж и прозрачен. Великолепный зеленый луг манил отдохнуть. «Как здесь хорошо!» Они уселись на траву. «Как прекрасно отдохнуть после все этой борьбы внизу, какая тишина! Какой чудесный покой! Наконец-то мы вырвались из этой деревенской сутолоки и духоты! Никто больше не может нам помешать, здесь мы в полной безопасности, здесь мы свободны».

4. Продолжение пути

После отдыха один из друзей предложил: «Давайте пойдём дальше. Там ещё много того, что можно открыть для себя». Однако двое друзей решили остаться: «Нам и здесь хорошо. Этого достаточно!»

Итак, двое из них отправились в дорогу, полные энергии и решимости. «Что ещё переживём мы на этом пути? Возможно, мы совершим замечательное открытие для всех!» Тропинка круто забирала в гору. Но они упрямо шли вперед, переправляясь через бурные ручьи и пресекая бескрайние поля из валунов. Когда становилось совсем трудно, они воодушевляли и подбадривали друг друга. Последний участок пути к вершине осилить было непросто. Ни о каком возвращении не могло быть и речи — радость открытия была слишком велика. Они собрали все мужество и стали взбираться по отвесной скале. Это было захватывающе! Дышать было тяжело, но они поднимались все выше и выше. И вот уже позади остался последний отрезок пути и друзья счастливо достигли вершины.

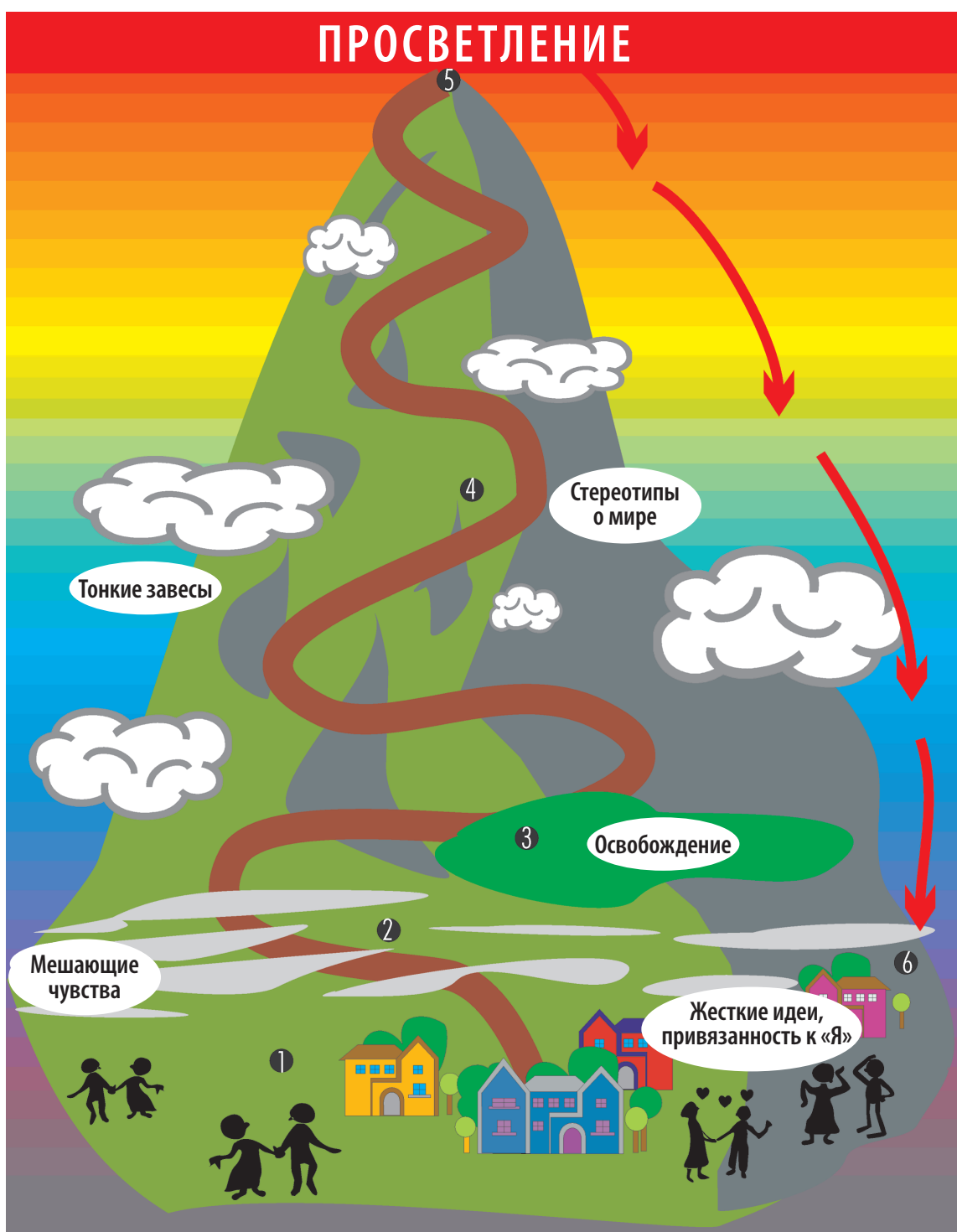
5. Вершина

На вершине перед ними развернулась полная картина — мир лежал как на ладони. Они видели, каким все является и как все взаимосвязано. Совершенно бесстрашно они наслаждались открытостью и безграничностью пространства. Невероятная радость переполняла их. Они увидели, что к вершине горы ведут многочисленные пути, и ясно различили свой собственный путь. Внизу располагалась их деревня. Тогда они почувствовали желание разделить свою радость со всеми людьми. «Мы спустимся вниз и покажем путь всем остальным», — решили они.

6. Работа для блага всех

Сказано — сделано! Они вернулись к себе в деревню и стали жить там, рассказывая о Пути всем, кому это было интересно. Однако интересно было далеко не всем. Но не всем это было интересно. Кто-то слушал вполуха и совершенно не хотел лезть на гору. А некоторые отправились в путь. Внешне жизнь наших двух друзей была ничем не примечательной, практически такой же, как у всех остальных. Но если взглянуть более пристально, то можно было заметить одно большое отличие! Полученный на вершине опыт жил в их сердцах и пронизывал их насквозь. Так как они не были больше связаны собственными заботами и проблемами, у них всегда находился избыток сил для других. Если кто-то печалился, ссорился, беспокоился или нуждался в срочной помощи, они с готовностью находили способ помочь. Другие же рядом с ними обретали новые идеи, прилив жизненных сил и уверенность в себе. Одним своим примером, без особых усилий они могли вдохновлять и привлекать людей. Если же кто-то вел себя грубо и вредил другим, то получал по заслугам. Не имея надежд и опасений, они всегда делали именно то, что было необходимо в данной ситуации и имело смысл. Наши друзья отличались мужеством и были всегда непоколебимы, вне зависимости от того, что происходило.

на проектор



Вырезать

свободный

взлеты и падения

расслабленный

затуманенный

довольный

**погруженный
в собственные
заботы**

прекрасный

счастливый

безграничный

хороший

запутанный

**абсолютно
свободный**

Для копирования

Просветление, обзор (начать снизу с шага 1)

<p>6</p> <p>↑</p>	<p>Снова в деревне Можно быть проводником для тех, кто заинтересован, потому что чувствуешь себя хорошо и у тебя больше знаний и опыта.</p>	<p>Активность на благо всех существ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • мирная • обогащающая • вдохновляющая • защищающая (Бодхисаттва) 	<p>Если мы видим, как существа из-за завес в уме постоянно причиняют страдания себе и другим, им нужно помочь. Также и в повседневной жизни мы постоянно замечаем, что у всех существ есть наивысший потенциал, только они этого не знают. Без усилий и спонтанно, независимо от ожиданий и опасений мы проявляем полную любви активность так, чтобы быть действительно полезными и делиться лучшим</p>
<p>5</p> <p>↑</p>	<p>Вершина Все препятствия преодолены. Можно наслаждаться абсолютно полной панорамой и получить иное представление о мире.</p>	<p>Просветление как полное развитие всех качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> • всеведение • бесстрашие • высшая радость • безграничная любовь (Великая нирвана) 	<p>Это полное развитие качеств ума, так как завесы дуалистических концепций и мешающих чувств полностью устранены. Проявляются всеведение, бесстрашие, самовозникающая радость и активная любовь. Все является лучезарным пространством, играющим и полным возможностей. Высшая истина — высшая радость переживается постоянно. Мы являемся совершенно непоколебимыми</p>
<p>4</p> <p>↑</p>	<p>Дальнейший путь Решение продолжить путь — возникшее из радости первооткрывателя и желания действительно помогать другим</p>	<p>Растворение жестких представлений и тонких завес, переживание пустотности, развитие сочувствия и медитация (Великая и Алмазная колесницы)</p>	<p>Уверенность в том, что ум неразрушим, дает нам мужество для дальнейшего пути. Теперь мы больше думаем о других и желаем всем той же свободы от страдания, когда боль и трудности переходят в разряд наблюдений за природой и констатируются как факт, но больше не воспринимаются лично и не руководят нашими поступками. Мы знаем, что можем развивать наши способности. Желание помогать другим продвигает нас на пути</p>

<p>3</p> <p>↑</p>	<p>Зеленый луг Наслаждение миром и покоем, суета деревни далеко позади, а воздух свеж и чист</p>	<p><i>Освобождение,</i> как преодоление иллюзии «я»</p>	<p>Завеса мешающих чувств удалена, так как мы поняли, что нет ничего неизменного ни в теле, ни в постоянно меняющихся мыслях и чувствах. Так мы расстаемся со своими навязчивыми представлениями о неизменной личности — это ведет к тому, что мы не являемся больше мишенью. Наше собственное страдание позади, и мы обязательно принесем пользу другим</p>
<p>2</p> <p>↑</p>	<p>Начало пути и путь Идея и решение покинуть туман, чтобы найти больше пространства, а также сам этот путь</p>	<p>Дистанция к мешающим чувствам, осмысленное поведение и медитация (Малая колесница)</p>	<p>Мы сыты по горло трудными и болезненными состояниями и на самом деле хотим знать, как достичь Освобождения. Так мы начинаем задумываться о связи причины и следствия, и стараемся избегать приносящих беспокойство и боль мыслей, слов и действий. Благодаря этому наш ум все более и более расслабляется и успокаивается</p>
<p>1</p> <p>↑</p>	<p>Деревня в тумане Мешающие чувства, взлеты и падения, дела и заботы, надежды и опасения, беспомощность... И совершенное незнание причин всему этому</p>	<p><i>Мешающие эмоции:</i> Злость, гордость, жадность, ревность, запутанность Жесткие идеи Дуалистические концепции «себя» и «мира» (Сансара)</p>	<p>Мы ведем самую обыкновенную жизнь, переживаем хорошие и плохие дни. Легко поддаемся собственным мыслям и чувствам, полностью захвачены событиями. Чего-то страстно желаем, от чего-то хотим избавиться, а что-то нам безразлично. Мы боремся, стараемся все держать под контролем, однако все чаще задаемся вопросом — а не являемся ли мы жертвой, ведь все это довольно болезненно, и в конце концов не приносит удовлетворения. Некоторые люди смиряются с подобным состоянием</p>

↑ Начало

Целью буддийского Учения является переживание любящего, игривого и безграничного пространства ума.

Описать подобное состояние ума можно, сравнив его с зеркалом: есть отражения в зеркале, которые появляются и исчезают, но есть и сияние самого зеркала, его потенциал, способность отражать. Ум может следовать за постоянно меняющимися мыслями и чувствами, но также может отождествиться со своим потенциалом, неразрушимой основополагающей природой Будды — и тогда это вневременный опыт.

Просветление переживается как вневременное, безгранично радостное и любящее состояние ума. Когда ум познает себя как неразрушимое пространство, он становится бесстрашным. С этого уровня бесстрашия он видит, как происходят всевозможные вещи, — и становится игривым и радостным. А понимание того, что игривое, безграничное пространство, которым он является, повсюду одинаково, — наполняют его любовью.

