

# БУДДИЗМ И ОБЩЕСТВО

тема

Буддизм содержит вневременные знания и опыт, не зависящие от культуры определенной страны. Поэтому он смог распространиться в разных странах: например в Индии, Центральной Азии, Шри-Ланке, Тайланде, Бирме, Вьетнаме, Камбодже, Лаосе, Китае, Японии, Корее, Тибете и Монголии. Однако в разных странах на первый план выступали различные аспекты учения Будды. Исторический и культурный контекст стран определяет внешний облик буддизма.

После первых робких попыток сближения с буддизмом со стороны некоторых философов (например, Шопенгауера), писателей (Гессе) и так далее, буддизм, с 70-х годов XX века, начинает широко распространяться также и на Западе.

Будда дал 84 000 поучений, которые после его смерти были объединены в три направления. Это «Малая колесница» или Тхеравада, «Великая колесница» или Махаяна и «Алмазная колесница» или Ваджраяна. В то время, как Тхеравада распространилась в Индии и Южноазиатских странах, в Североазиатских странах практиковалась «Великая колесница». В Тибете стала популярной «Алмазная колесница». На Западе в разных странах можно встретить все три направления, но чаще буддизм «Алмазной колесницы».

Далее, три примера могут пояснить влияние, которое буддизм оказывал на политическую и социальную структуру общества в различных культурах.

## Индия во времена Будды

Когда Будда достиг Просветления, в Индии господствовало кастовое разделение. К тому же положение женщины было ниже мужчины. Самыми первыми учениками Будды стали брахманы, которые позже приняли монашеские обеты. Вскоре Будда дал поучения людям из других каст, что стало своего рода революцией. Такой шаг практически уничтожил кастовую систему среди учеников Будды. В то время в индийском обществе существовал запрет на вступление женщин в религиозные общины. Чтобы женщины могли практиковать учение, Будде пришлось создать специальный орден для монахинь. Тем самым он постарался использовать все для общества того времени.

## Буддизм в Тибете

В традиционном тибетском буддизме можно выделить три группы практикующих:

Первая группа — это *монахи и монахини*. Практически каждая тибетская семья посылала ребенка в монастырь, чтобы тот получил монашеское образование. Это был взаимовыгодный обмен: семьи поддерживали монастырь натуральными

продуктами, а монастырь давал мальчикам хорошее образование и достаточно стабильную жизнь монаха. В то время Тибет был феодальным государством, в котором монастырь служил не только местом, где можно было получить религиозное образование, но был одновременно и школой, и университетом и административным центром. Даже медицинскую помощь можно было получить практически только в монастыре.

Вторая группа — *миряне*. Они финансировали монастыри и практиковали буддизм, выполняя короткие медитации каждый день или по особым случаям, например, по праздникам.

Третья группа — так называемые «*йогины*». Они предпочитали ничем не связанный, часто необычный для общего понимания образ жизни. Многие из них, к примеру, проводили долгие годы в пещерах, практикуя медитацию.

В Тибете все было пропитано буддизмом: начиная с глав самого государства (Далай-Лам), глав различных школ «Алмазной колесницы», и заканчивая распорядком дня обычных жителей.

## Буддизм на Западе

Изначальная притягательность буддизма заключалась не только в самом учении, но и в его экзотичности.

Между тем, сегодня различные буддийские направления частично отошли от азиатских традиций. В некоторых странах, например во Франции, носителями учения являются монахи и монахини, в немецкоязычных странах это в основном миряне, а в удаленных странах (например, в США) есть смешанные формы.

Не редкость на Западе и *йогины*. Они не берут на себя каких-либо социальных обязательств и норм, их жизненный стиль не соответствует политкорректности, а, скорее, абсолютной истине. Они упражняются в «чистом видении», воспринимая каждое существо как потенциального Будду.

*Мирской буддизм* понимается как возможность интегрировать поучения в повседневную жизнь. Поведение, отношение, взгляд и медитация все больше становятся самой жизнью. К тому же буддийские здания для медитации или центры предлагают возможность медитировать вместе, получать поучения и необходимую информацию.

*Монахи и монахини* меньше соответствуют мирянам по общему стилю жизни. Но в любом случае у людей и здесь есть возможность засеять хорошие впечатления в ум. Монахи отказываются от испытаний и соблазнов, которые приносит человеку обычная жизнь, и медитируют, нередко, по несколько лет в полном уединении. Таким образом, у буддизма нашлось предложение для любых человеческих склонностей.

**Связанные темы:**  
Женщины в буддизме  
История распространения буддизма  
Три колесницы

Для средней ступени (4-8 класс):  
«У буддизма разные лица»

### 1. Введение

#### 1) Учебные цели:

- узнать, что исторический и культурный контекст соответствующих стран определяет внешний облик буддизма.
- узнать, что независимо от различий, Путь (медитация) и Цель (Просветление) остаются неизменными.
- понять, что с буддийской точки зрения непреходящего счастья не существует на обусловленном уровне. (углубление знаний)
- понять, что все буддисты во все времена и везде стремятся обрести опыт необусловленного счастья ради блага всех существ. (углубление знаний)

#### 2) Базовый текст как вспомогательная информация

#### 3) Связанные темы для углубленного изучения

- Что такое буддийская медитация?
- Просветление
- История распространения буддизма
- Женщины в буддизме

### 2. Ход урока

#### 1) Вступление

Без слов, как немое побуждение к размышлению, продемонстрировать через проектор все изображения из *приложения 1*, при этом закрыть заголовок.

Ученики говорят, что им бросается в глаза, например, по-разному выглядящие буддийские статуи, разные ландшафты, монахи, монастыри и т. д. Затем открывается название заголовка и это означает начало темы.

При демонстрации ряда следующих изображений (*приложение 2*) следует не показывать названий мест. Учитель просит учеников отгадать их. (Индия, Тибет, Россия)

После того, как они угаданы, начинается работа в группах, используется четыре фотографии с сопутствующими текстами (*приложение 3*).

*Приложение 2* можно оставить на время работы с текстами на проекторе, так как истории трех рабочих листов происходят в этих четырех странах.

## **2) Проработка материала**

Учитель вырезает 4 полоски таблицы (*приложение 4*) из пленки. Класс делится на 4 группы. Каждая группа получает свой рабочий лист (*приложение 3, рабочий лист A-D*) а также соответствующую полосу из таблицы и прорабатывает вопросы согласно текстам. Свой групповой результат ученики записывают на полоске пленки.

Группы выкладывают свои результаты на проектор и представляют их. Тексты можно прочесть, если останется время. После сравнения содержания обсуждаются различия и сходства.

В распоряжении учителя есть таблица с ответами (*приложение 5*)

### **В качестве альтернативы:**

В больших классах 4 группы можно разделить еще раз. После работы с текстом группы с одинаковыми текстами могут сравнить результаты и совместно заполнить таблицу.

## **3) Закрепление и углубление**

Учитель возвращается к начальному утверждению «У буддизма разные лица», чтобы еще раз обратиться к двум неизменным основам в буддизме: пути (медитации) и цели (Просветлению).

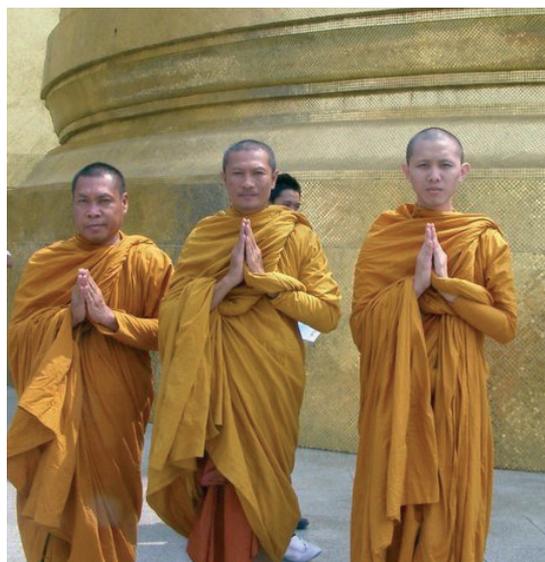
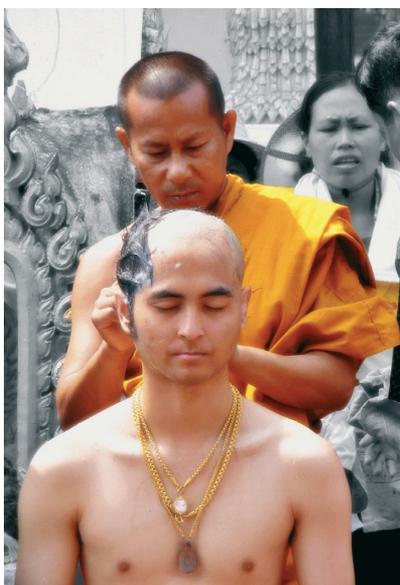
Кроме того, учитель может использовать дополнительную возможность: задать вопрос «что делает нас счастливыми?» (смотри *приложение 6*), вопрос должен побудить к подробной дискуссии.

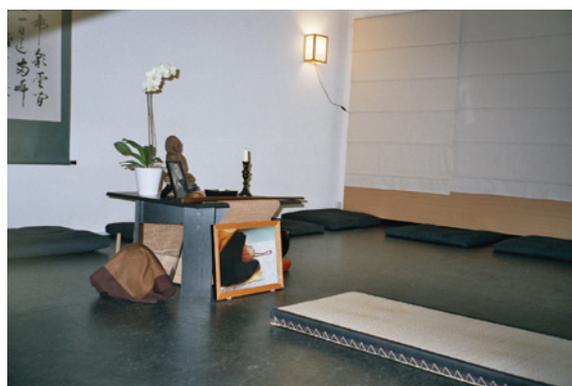
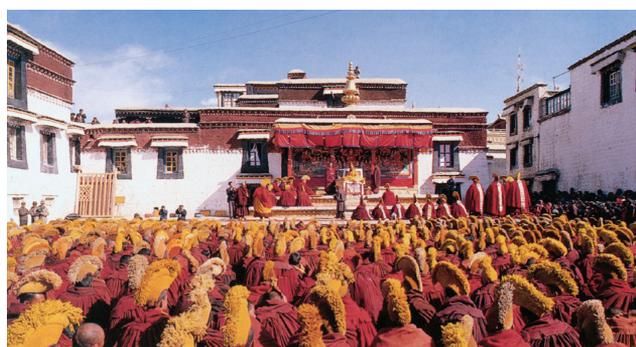
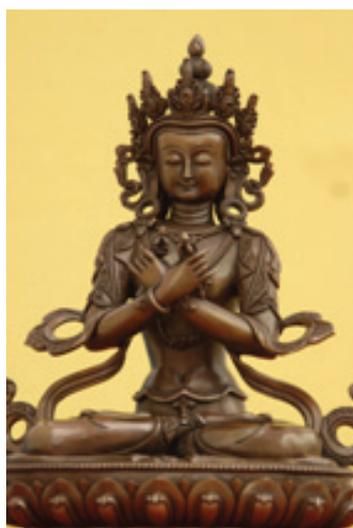
## **4) Предложение:**

Для наглядности учитель может поднести стакан с водой к разным поверхностям, отличным по цвету. Вода «меняет» свой цвет, не меняя при этом сути — оставаясь прозрачной.

Указание для учеников: буддизм сравнивают с алмазом, не имеет значения на какую поверхность (= культуру) его кладут, алмаз лучится этим цветом, не меняясь по сути.

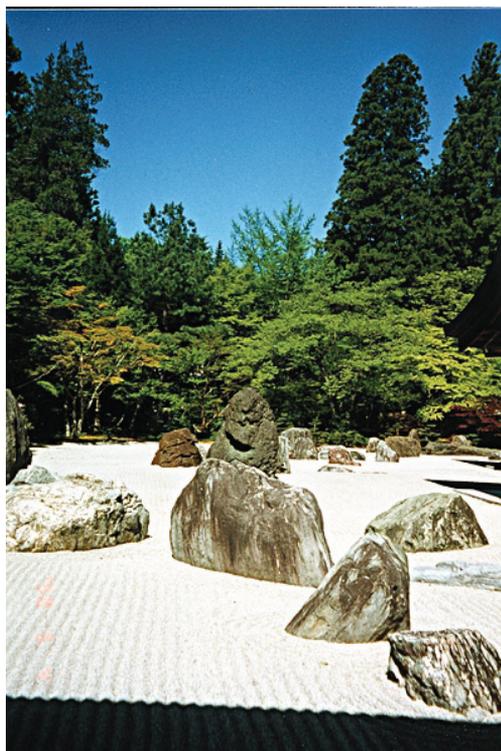
У буддизма  
разные лица





**6** ОСНОВЫ БУДДИЗМА В ШКОЛЕ  
Справочная информация и методические разработки уроков  
для средних и средних специальных учебных заведений.  
Приглашаем к доработке материала.

У буддизма  
разные лица



## Рабочие листы

## Рабочий лист А

*Индия. Закир, 14 лет, 2500 лет тому назад,  
во время Будды, послушник-монах*

Рядом со мной во сне кашляет Кимбила, мой лучший друг. Став учениками Будды, мы вот уже много месяцев странствуем. Раньше Кимбила был неприкасаемым, а я — сын дворецкого из княжества Саваттхи. Наш Учитель Будда не проводит кастовых различий, иначе Кимбила даже не мог бы посмотреть на меня. Учитель говорит: «У нас у всех одинаковая природа». Сначала я думал: «Все же различия есть, иначе не было бы каст!». Но чем дольше я медитирую, тем больше я понимаю его слова. Это правда: у нас с Кимбиллой много общего.



Но сейчас мне пора идти, уже светает. Перед общей медитацией я люблю забежать на речку, чтобы умыться. В роще, где мы медитируем, пока холодно. Мне зябко и трудно сосредоточить внимание на дыхании, не думая о теплом покрывале. Я поднимаю глаза и вижу взгляд своего учителя. Этот человек такой сильный и знает все — я хочу стать таким же, как он. Это придает мне сил, и холод уже не важен.

После медитации мы ходим по деревням с тарелкой для подношений. Это все, что у нас есть, не считая одежды. Кто-то посмеивается, но многие подают нам, сколько могут. Об Учении Будды молва быстро распространяется, и все больше людей начинает использовать его Учение в жизни. Будда собственным примером показывает, что любой может достигнуть Просветления, и что страданию можно положить конец. Многие приходят и спрашивают его о Пути. Будда каждому объясняет, что нужно делать, чтобы достичь Просветления. Часто по вечерам на поучения приходят толпы народа, мы с Кимбиллой не пропускаем ни одного занятия.

**Задание:**

- 1) Прочитайте текст и ответьте на вопросы.
  - А) Что побудило этого человека прийти в буддизм?
  - Б) Как именно он занимается буддизмом?
  - В) Чего он хочет достичь?
  - Г) Как бы вы в нескольких словах описали условия, в которых он живет?
- 2) Занесите результаты в соответствующую колонку на пленке.
- 3) Представьте результаты одноклассникам и кратко расскажите, как живет ваш герой.

## Рабочие листы

## Рабочий лист В

*Тибет. Пема Долкар, 22 года, XIV век, йогиня.*

Я присела возле своей пещеры, в которой медитирую уже 7 лет, и смотрю вниз на отвесную дорогу, по которой приходит мой отец. Сегодня полнолуние, он всегда в этот день приносит мне мешочек с едой на следующие несколько недель. Однако я благодарна своему отцу не только за это.



Когда я была маленькой, я часто плакала из-за того, что все люди однажды умирают. Тогда отец рассказал мне о Будде, и это меня утешило. Позже он постарался ответить на все мои вопросы об Учении. Когда мне самой захотелось прочесть книги с поучениями, я научилась читать и писать. Я была единственной девочкой в деревне, умевшей читать и писать. Некоторые мальчики тоже учатся грамоте, но только если попадают послушниками в монастырь. Я же, как и все девочки, должна была выйти замуж.

К пятнадцати годам я уже знала наизусть многие тексты Будды, и вместо замужества мне больше всего хотелось медитировать в уединении. Когда я сказала об этом своим родителям, моя мама сильно расстроилась, а отец был рад.

Так я отправилась в старую пещеру, расположенную над монастырем. В первые два года мне было сложно сидеть на твердой скале. Но чем дольше сидишь, тем меньше обращаешь на это внимания. Богатство внутренних переживаний в медитации становится важнее. Люди из деревни со временем научились ценить мой труд. Иногда они приносят мне подарки: еду, одежду или благовония. Когда я упражняюсь в медитации, я не отделена от них, ведь я стремлюсь достигнуть Просветления на благо всех живых существ.

Слышу шаги. Это идет отец.

**Задание:**

- 1) Прочитайте текст и ответьте на вопросы.
  - А) Что побудило этого человека прийти в буддизм?
  - Б) Как именно он занимается буддизмом?
  - В) Чего он хочет достичь?
  - Г) Как бы вы в нескольких словах описали условия, в которых он живет?
- 2) Занесите результаты в соответствующую колонку на пленке.
- 3) Представьте результаты одноклассникам и кратко расскажите, как живет ваш герой.

## Рабочие листы

## Рабочий лист С

*Германия. Лаура, 16 лет, 2001,  
практикующая мирянка.*

Мне посчастливилось родиться в семье, в которой я могу исполнить множество своих желаний. Мой отец работает врачом в больнице, он хорошо зарабатывает, а мама занимается домашним хозяйством и нами (у меня есть сестра). В отношении друзей, мне тоже не на что жаловаться. Несмотря на все это, я была не совсем счастлива. Мне чего-то не хватало: сейчас — развлечения, вечеринки, алкоголь, а потом — работа, семья, дети, дом и отпуск раз в год.



Мне этого не достаточно! Я встретила одного интересного парня, он рассказал мне о боевом искусстве, которым сильно увлекался. Он считал, что в поединке можно среагировать на движение, которое противник даже не начал. Или, что можно хорошо бороться, только если ты абсолютно расслаблен или хотя бы не разозлен. В разговоре он несколько раз повторил слово «буддизм». Вечером я решила поискать в интернете что-нибудь на эту тему. К своему удивлению, я обнаружила, что за углом от нашего дома находится буддийский центр. Там, от одной супружеской пары, практикующих буддизм уже 18 лет, я узнала, что не мир сам по себе содержит счастье и смысл, а то, как мы к этому миру относимся.

Теперь я тоже медитирую каждый день сама или с друзьями. Я становлюсь все более уравновешенной и радуюсь жизни. И хотя я не могу объяснить, что такое Просветление, оно является моей целью.

**Задание:**

- 1) Прочитайте текст и ответьте на вопросы:
  - А) Что побудило этого человека прийти в буддизм?
  - Б) Как именно он занимается буддизмом?
  - В) Чего он хочет достичь?
  - Г) Как бы вы в нескольких словах описали условия, в которых он живет?
- 2) Занесите результаты в соответствующую колонку на пленке.
- 3) Представьте результаты одноклассникам и кратко расскажите, как живет ваш герой.

## Рабочие листы

## Рабочий лист D

*Америка, Эшли, 19 лет, 2004, практикующая мирянка.*

Мои родители бывшие хиппи. Поскольку ребенок я поздний, мне ничего не удалось застать из той эпохи «всемогущих растений». Но зато здесь, вдоль залива Сан-Франциско, как и раньше, можно найти целый букет разных духовных идей. В общем, мои родители живут в духовном хаосе, немножко того, немного другого: Аюрведа, Инь и Ян, холотропное дыхание и йога — все вперемешку. Поженились они в христианской церкви.



Я была счастлива, когда в 16 лет у меня появился друг, который регулярно ходил в группу Дзен. Там меня поразило то, чего я не знала дома: там не было пустой болтовни, но были ясные формы белого и черного цвета, установленные правила, в которых можно ориентироваться, а когда работаешь, делаешь то, что ты делаешь прямо сейчас, и ничего больше.

Также мне помогли медитации: мой ум стал яснее, и все это облегчило мою повседневную жизнь. Раньше я не могла долго оставаться на одном месте, я думала, что где-то обязательно должно быть что-то получше. Теперь я знаю, что это зависит не от внешних условий, а только от внутренних. К тому же иногда у меня появляется счастливая возможность учиться у великих мастеров.

В начале мои родители скептически наблюдали за тем, что я делаю. Сейчас они перестали узнавать свою строптивую дочку. А недавно они высказали желание переменить мою однонаправленность в жизни.

**Задание:**

- 1) Прочитайте текст и ответьте на вопросы:
  - А) Что побудило этого человека прийти в буддизм?
  - Б) Как именно он занимается буддизмом?
  - В) Чего он хочет достичь?
  - Г) Как бы вы в нескольких словах описали условия, в которых он живет?
- 2) Занесите результаты в соответствующую колонку на пленке.
- 3) Представьте результаты одноклассникам и кратко расскажите, как живет ваш герой.

## Рабочие листы

## Результаты работы в группах

	Закир из Индии	Пема из Тибета	Лаура из Германии	Эшли из США
<b>Что побудило этого человека прийти в буддизм?</b>				
<b>Как именно он занимается буддизмом?</b>				
<b>Чего он хочет достичь?</b>				
<b>Как бы вы описали условия, в которых он живет?</b>				

Ответы

	Закир из Индии	Пема из Тибета	Лаура из Германии	Эшли из США
<b>Что побудило этого человека прийти в буддизм?</b>	Будда	Отец Общество Окружение	Друг СМИ Буддийский центр	Воспитание Родители Друг
<b>Как именно он занимается буддизмом?</b>	Информация Изучение Медитация	Информация Изучение Медитация	Информация Изучение Медитация	Информация Изучение Медитация
<b>Чего он хочет достичь?</b>	Просветление Стать таким же, как Будда	Просветление	Счастье Просветление	Хорошо справляться с жизнью
<b>Как бы вы описали условия, в которых он живет?</b>	Кастовое общество Нищета Бездомность	Добровольное затворничество Питание и одежда за счет других	Современное общество Образование Доступность СМИ	Современное общество Образование Однонаправленность

Рабочие листы

*Углубление*

Рабочий лист С

**Что делает меня счастливым?**

**Ответы:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Рабочие листы

### Буддийский взгляд:

- Все, что мы испытываем, недолговечно.
- Ничто не обладает твердой реальностью (иначе ничего нельзя было бы изменить).
- Деньги, друзья, вечеринки могут принести счастье на время, а не навсегда. Когда деньги и вечеринка кончаются, исчезает и счастье. > **Обусловленное счастье** всегда приводит к страданию. И даже самая счастливая и долгая связь заканчивается болезненно.
- Приверженцы буддизма стремятся, по меньшей мере, избавиться от страданий и обрести безусловное непроходящее счастье.
- Буддисты (их можно назвать людьми внутреннего мира), ищут счастье в собственном уме. Их внимание обращено не на переживания, не на объекты, которые мы способны воспринимать (деньги, вечеринки, друзей и т.д.), а на переживающего. Таким образом, их интересует сама способность переживать. То, что переживается — лишь картинки, которые приходят и уходят, подобно внешнему Диснейленду.
- Этот взгляд становится возможным, когда из ума удаляются вредные впечатления и засеиваются хорошие. Для этой цели в повседневной жизни буддистами используются ежедневные медитации, а также правильный настрой (никому не причинять вреда), хорошее поведение (проявлять сострадание и доброту) и чистое видение (что у всех существ есть природа Будды и все явления подобны сну).
- Знакомый опыт: если у вас только что всплыли в уме хорошие впечатления (вы, например, выигрываете в лотерею или неожиданно получаете наследство), в такую минуту вы счастливы и даже любите своих неприятелей.

## Рабочие листы

### *Дискуссия:*

Сравните свои ответы с буддийской точкой зрения

### *Углубление*

*Ответы к приложению 6*

Что делает меня счастливым?

*Возможные ответы:*

Деньги  
Друзья  
Вечеринки  
Одежда  
Компьютер  
Машина  
Семья

## Рабочие листы

### Буддийский взгляд:

- Все, что мы испытываем, недолговечно.
- Ничто не обладает твердой реальностью (иначе ничего нельзя было бы изменить).
- Деньги, друзья, вечеринки могут принести счастье на время, а не навсегда. Когда деньги и вечеринка кончаются, исчезает и счастье. > Обусловленное счастье всегда приводит к страданию. И даже самая счастливая и долгая связь заканчивается болезненно.
- Приверженцы буддизма стремятся, по меньшей мере, избавиться от страданий и обрести необусловленное непроходящее счастье.
- Буддисты (их можно назвать людьми внутреннего мира), ищут счастье в собственном уме. Их внимание обращено не на переживания, не на объекты, которые мы способны воспринимать (деньги, вечеринки, друзей и т.д.), а на переживающего. Таким образом, их интересует сама способность переживать. То, что переживается — лишь картинки, которые приходят и уходят, подобны внешнему Диснейленду.
- Этот взгляд становится возможным, когда из ума удаляются вредные впечатления и засеиваются хорошие. Для этой цели в повседневной жизни буддистами используются ежедневные медитации, а также правильный настрой (никому не причинять вреда), хорошее поведение (проявлять сострадание и доброту) и чистое видение (что у всех существ есть природа Будды и все явления подобны сну).
- Знакомый опыт: если у вас только что всплыли в уме хорошие впечатления (вы, например, выигрываете в лотерею или неожиданно получаете наследство), в такую минуту вы счастливы и даже любите своих неприятелей.

### Обсуждение

Для старшей ступени (9-11 класс):

### 1. Введение

Буддизм на протяжении уже более 2500 лет успешно, радостно и эффективно живет в разных культурах, проявляя свою многогранность, и не теряет своей привлекательности и силы.

#### 1) С чего можно начать

##### Мозговой штурм

- **Где в обществе можно встретить буддизм?**
  - > реклама, звезды музыки и кино, телевидение. и т.д. Упоминания о буддизме часто всплывают в передачах о дружелюбных и/или интересных людях, но иногда о нем упоминается в связи с чем-то таинственным.
- **Почему это так?**
  - > буддисты часто нравятся людям, которые стремятся к уравновешенности, дружелюбию, пониманию, терпению, внутреннему спокойствию, успеху, признанию и т.п.
- **В каких странах есть буддизм?**
  - > Тибет, Шри-Ланка, Япония, Россия, Германия, США, Польша ...
- **Почему буддизм бывает такой разный?**
  - > По-видимому, он может что-то дать любому народу.

#### 2) Учебные цели

- Узнать, что в западном мире можно использовать разные уровни буддизма, чтобы решать личные проблемы и принимать решения.
- Узнать, что в западном мире можно использовать разные уровни буддизма, чтобы решать политические проблемы и принимать имеющие смысл решения.
- Понять, что буддизм работает с основными условиями существования человека, стремясь растворить иллюзию о наличии эго и связанные с ним восемь мирских дхарм.
- Узнать, что различные уровни буддизма можно использовать во всех культурах и во все времена, для того чтобы находить имеющие смысл решения, так как упомянутые основные условия существования присутствуют в любое время в любом месте.
- Узнать причины, почему идеи буддизма приобретают все большее значение в современном обществе (этот вопрос больше относится к углублению).

### 3) Базовые тексты и таблицы как дополнительная информация.

#### 4) Ссылки на связанные темы:

- Что такое буддийская медитация?
- Просветление
- История распространения буддизма
- Женщины в буддизме
- Три колесницы
- Насколько реальна реальность?

## 2. Дидактический материал

### 1) Вступление

Ученики под руководством учителя осуществляют упомянутый выше «мозговой штурм», при этом вопросы и ответы записываются на пленку проектора или на доску.

### 2) Этап проработки материала

В зависимости от количества учеников класс делится на 4 группы. Проблемный вопрос может касаться или одной, или разных тем. Каждая группа выбирает сама.

Ученикам выдается *приложение 1 и 2*. После прочтения, при необходимости, поясняются непонятные моменты в своих группах, либо вместе с учителем.

*Приложение 3* — содержит задание. Отведите ученикам достаточно времени, так как дискуссия может разгореться.

Представитель от каждой группы предлагает классу принятые решения и ответы на вопросы. На основе этого полемика может продолжиться.

Подходы для решения задач, в соответствии с основными идеями буддизма, будут общими.

### 3) Закрепление

Важнейшие результаты каждой из групп фиксируются на ватмане и затем представляются в распоряжение учеников.

Ученики могут в качестве домашнего задания или на уроке прочесть в интернете о буддизме на Западе на сайте <http://www.school.buddhism.ru> и проверить свои знания.

#### 4) Углубление

Ученики могут понять на основе кратких текстов и прилагающихся таблиц, как по-разному буддизм проявляется на относительном уровне (то есть в нашем обычном мире), в демократических странах.

Эти таблицы кроме того предоставляют возможность углубить знание о буддизме в отдельных областях, если использовать и другие темы проекта. Здесь полезно продолжить темой «Насколько реальна реальность».

## Буддизм и общество

Основная информация	Малая колесница	Великая колесница	Алмазная колесница
	<p><b>Поведение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Защищать жизнь других</li> <li>• проявлять щедрость</li> <li>• незапятнанное (сексуальное) поведение</li> <li>• говорить правду</li> <li>• примирять поссорившихся</li> <li>• достойная доверия речь</li> <li>• быть довольным</li> <li>• развивать доброжелательность</li> <li>• развивать правильный взгляд</li> </ul> <p><b>Информация:</b> Причина и следствие (карма):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Наше обусловленное существование функционирует по закону причины и следствия.</li> <li>• Таким образом наше будущее в наших руках.</li> <li>• Позитивные действия имеют позитивный результат, негативные — негативный.</li> </ul>	<p><b>Настрой:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Любовь и сочувствие</li> <li>• Щедрость</li> <li>• Разумный стиль жизни/дисциплина</li> <li>• Терпение</li> <li>• Радостное усилие</li> <li>• Медитация</li> </ul> <p><b>Мудрость:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие интуиции для блага всех</li> </ul> <p><b>Пустотность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• окончательной реальности не существует, все обусловлено, все состоит из частей и поэтому непостоянно (это касается как иллюзии «я», так и всех явлений).</li> </ul>	<p><b>Взгляд:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• у всех есть природа Будды, другими словами — потенциал, чтобы стать Буддой.</li> </ul> <p><b>Чистое видение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• всех и всё видеть на самом высоком уровне чистоты (то есть видеть качества, а не изъяны).</li> </ul> <p><b>Высшая радость:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• это высшая истина (значит, чем мы радостнее, тем ближе к Просветлению. Чем запутаннее и невротичнее, тем дальше от него).</li> </ul>

Совместная работа тела, речи и ума			
<b>Настрой ума</b>	<b>Медитация</b>	<b>Медитация</b>	<b>Медитация</b>
	<p><b>Цель:</b> Успокоить ум (мысли, чувства)</p> <p><b>Результат:</b> Дистанция к ситуациям, которые могут вызвать негативное поведение.</p>	<p><b>Цель:</b> Включить всех существ</p> <p><b>Результат:</b> Если думать о себе, имеешь проблемы, если о других — задачи. То есть другие более важны.</p>	<p><b>Цель:</b> Отождествление с Просветлением при помощи просветленных учителей или аспектов Будд.</p> <p><b>Результат:</b> Удержание Чистого видения. Вести себя, как Будда, пока не станешь Буддой</p>
	<p><b>«Буддист»</b> в переводе с санскрита или тибетского означает: <b>«человек внутреннего мира».</b> (Это значит, что только собственный ум может стать счастливым, а никто и ничто другое).</p>		
<b>Важно</b>		<p>Великая колесница включает в себя Малую колесницу, но основной упор делается на развитие сочувствие и мудрости.</p>	<p>Алмазная колесница включает в себя Великую и Малую колесницы, но основной упор делается на отождествление с целью, Просветлением.</p>

## Буддизм и общество

Культуры очень сильно отличаются друг от друга (сравни: Уганду и Германию, Лаос и Россию), но в каждой стране, в каждом обществе, в каждом человеке есть одни и те же качества.

### Человек:

У каждого человека собственная история, образование, мотивация, желания, надежды, опасения и опыт. Он несет гены своих родителей, думает, говорит и действует исходя из этого. Связанные с этим чувства, мысли, идеи, представления и способности в итоге определяют поступки, которые влияют на его жизнь.

### Государство/общество:

Разумеется, общество состоит из людей, обладающих упомянутыми выше качествами. В любом случае, руководят обществом тоже люди. Не важно, были ли они выбраны демократическим путем, унаследовали ли трон или завоевали власть силой и устанавливают диктатуру — они остаются людьми. И эти люди живут своими тенденциями. Даже при коммунизме, когда были антикапиталистические принципы, многие властимущие жили совершенно по-капиталистически. Почему?

### Будда описал это восемью мирскими дхармами (заботами):

**Радость — страдание**

**Слава — бесславие**

**Похвала — хула**

**Обретение — потеря**

Все устремления человека направлены на то, чтобы достичь целей, указанных в столбце слева, и избежать переживания того, что перечислено в правом столбце. Если мы достигаем целей (слева) — мы обусловлено счастливы. Если соответствующие условия пропадают, то мы оказываемся справа и страдаем.

Так как эти восемь мирских дхарм (забот) относятся ко всем людям, то буддизм подходит для любых людей и культур.

Основой восьми мирских дхарм (забот) является иллюзия эго, которую мы не распознаем как таковую.

## Примеры:

В стакане есть вода. В этот момент мы переживаем ее отдельно от себя. Но когда мы ее выпиваем, в конце концов, мы считаем, что вода — это «я». Но после похода в туалет, у нас не возникает идеи, что часть нашего «я» утекла в канализацию...

Если у нас обнаружат рак, нам будет очень сложно осознать опухоль как часть своего «я».

Если бы «я» обладало конечной реальностью, то ничего нельзя было бы изменить. Но опыт показывает, что различные мысли и чувства постоянно приходят и уходят, тело видоизменяется, даже если мы просто посмотрим на наши фотографии, сделанные в разные годы....

Культуры, общества, государства и идеологии влияют на нас в значительной степени, но человеческая основа остается при этом неизменной.

## Буддизм и общество

### Задания:

- Сформулируйте четыре актуальные темы: две из личной жизни и две из сферы политики. Темы должны содержать проблему. Если вам ничего подходящего не приходит на ум, ниже приведены несколько примеров.
- Прочитайте *приложения 1 и 2*
- Разбейте класс на четыре группы, каждая группа получает свою тему.

### Ход работы:

- Просмотрите внимательно оба приложения. Все, что непонятно, проясните в группе или с помощью учителя.
- Попытайтесь обсудить выбранную проблему на основе *приложений 1 и 2* и найти оптимальное решение, которое понравится всем.
- Возьмите *приложение 2*. Ответьте в группах на следующие вопросы:
  1. Почему люди повсюду на земле действуют очень похоже?
  2. Как мы можем искусно решать личные проблемы?
  3. Когда закончатся наши основные проблемы?
  4. Выскажите свое мнение по поводу восьми мирских дхарм, используя примеры из своей жизни. Сильно ли вы при этом отличаетесь от ваших одноклассников, друзей, родственников?
  5. Можете ли вы себе представить, что обсужденные вами проблемы можно решить на долгий срок с помощью буддизма и в других культурах, в другие времена. Обоснуйте свое мнение.

## **Примеры проблемных ситуаций:**

### **— из личной жизни:**

- развод родителей
- ссора с другом, подругой
- призыв в армию
- проблемы с деньгами

### **— из сферы политики:**

- перенаселенность
- соблюдение гражданских прав
- плохое образование
- ограничение свободы слова

## Буддизм и общество

### Современный мир и буддизм

Сегодня буддизм переживает резкий подъем — это только мимолетное модное увлечение или созревший плод определенных предпосылок? Многие люди искусства называют себя буддистами, реклама, используя буддийское содержание, повышает товарооборот, все чаще появляются новые фильмы, в которых обсуждается тема буддизма, Далай Лама стал лауреатом Нобелевской премии Мира в 1989 г., все больше книг и газет затрагивают буддийские темы.

### Посмотрим на наш мир с двух разных точек зрения:

#### 1. С точки зрения человека:

- История показывает, что общество, в котором любовь и сочувствие закреплены законом, живет гораздо дольше и благополучнее. В демократических обществах это выражено в устройстве социальной системы, которая поддерживает слабых. Перед законом все равны. Буддист бы добавил: «Потому что у всех есть природа Будды».
- В буддизме приветствуется критическое мышление. Только тот, кто проверяет и получает свой собственный опыт, может что-то подтвердить или опровергнуть. По этой причине, буддизм также называют «религией опыта».
- К чему стремится каждый человек? Конечно, к счастью! (Это также означает исключение и отторжение страдания). И чаще всего, в «Алмазной колеснице» говорится, что высшая радость — это высшая истина. Любое радостное состояние (конечно если оно не обретено за счет других) гораздо ближе к вневременному Просветлению, чем любая из мешающих эмоций — гнев, печаль или депрессия и т.д.

#### 2. С точки зрения науки, исследований и технологий:

- Современные компьютерные технологии доказывают, что (а) пространство и информация неотделимы, и поэтому все чаще (б) вместо разделяющего мышления «или-или» допускается объединяющее «и то, и другое», которое является глубинной мудростью буддизма.

- Ученые, исследовавшие человеческое восприятие в 1960-е годы, исходили из того, что ничтожно малый процент восприятия носит личностный характер, почти 100% — это реальность. К 2004 году уже считалось, что реально существующего в нашем восприятии лишь 20%, а сейчас некоторые ученые предполагают, что процент реальности равен нулю, именно так это описывал Будда в своей теории восприятия и познания.
- Физики уже давно не считают атом самой мельчайшей частицей. Кварки и глюоны уже ближе к ключевым утверждениям, которые даны Буддой в Сердечной сутре (части Пражняпарамиты): «Форма есть пустота, пустота есть форма, форма и пустота неразделимы...», «Звук есть пустота, пустота есть звук, звук и пустота неразделимы...», «Радость есть пустота, пустота есть радость, радость и пустота неразделимы...».

#### **4. Прочитайте текст.**

#### **5. Выполните задания из приложения 5.**

#### **6. Обсудите вопросы.**

## Буддизм и общество

Для каждого изречения буддийской мудрости подберите из списка четыре соответствующие достижения/ценности современного мира.

Обсудите полученные результаты.

Буддийская мудрость и взгляд		Современные достижения и ценности	
<b>А.</b>	<b>Пространство есть информация.</b>	1.	Отдых с приключениями.
		2.	Уход за престарелыми.
		3.	Образование для всех.
		4.	Система образования.
<b>В.</b>	<b>Радость есть пустота, пустота есть радость ...</b>	5.	Компьютерная анимация захватывает кинематограф.
		6.	Закон для всех один.
		7.	Человек все дальше проникает в космос.
		8.	Прозрачность демократии.
<b>С.</b>	<b>Ум по сути своей сочувственен.</b>	9.	Открытие новых генетических функций.
		10.	Прилежание вознаграждается (образование).
		11.	Свобода выбора.
		12.	Здоровое питание.
<b>Д.</b>	<b>У каждого существа есть природа Будды.</b>	13.	Здравый смысл.
		14.	Профсоюзы.
		15.	Равноправие.
		16.	GPS
<b>Е.</b>	<b>Ум ясен, открыт и ничем не ограничен.</b>	17.	Мобильный телефон.
		18.	Исследования мозга.
		19.	Хоспис.
		20.	Постоянное исследование нового.
<b>Ф.</b>	<b>Будда просил критично проверять его Учение.</b>	21.	Интернет.
		22.	Отсутствие суеверий.
		23.	Отсутствие догм.
		24.	Детские сады.

<b>Г.</b>	<b>Форма есть пустота, пустота есть форма...</b>	25.	Системы коммуникации.
		26.	Больницы.
		27.	Медицинское страхование.
		28.	Помощь близким.
<b>Н.</b>	<b>Причина и следствие (карма)</b>	29.	Нанотехнологии.
		30.	Свобода слова.
		31.	Квантовая физика.
		32.	Радуга.
<b>І.</b>	<b>10 позитивных действий</b>	33.	Моральная ответственность.
		34.	Захватывающие переживания.
		35.	Стремление узнать свои границы.
		36.	Защита животных.
<b>К.</b>	<b>Каким все является (Дхарма)</b>	37.	Чувство ответственности.
		38.	Избирательное право.
		39.	Правдолюбие.
		40.	Теории восприятия.

A. \_\_\_\_\_

F. \_\_\_\_\_

B. \_\_\_\_\_

G. \_\_\_\_\_

C. \_\_\_\_\_

H. \_\_\_\_\_

D. \_\_\_\_\_

I. \_\_\_\_\_

E. \_\_\_\_\_

K. \_\_\_\_\_

## Лист ответов

Все равно, какая проблематика обсуждалась, всегда есть несколько возможностей.

**Три главные тенденции****1. Тхеравада (Малая колесница)**

- Позитивное поведение с помощью тела, речи и ума (см. *приложение 1*: «Тхеравада». Поведение).
- Никому не причинять вреда.
- Ограничить или даже совсем отказаться от своих личных желаний, надежд и опасений, чтобы иметь возможность действовать отстраненно, с дистанцией.
- Последняя возможность: отступление, отказ (поэтому в «Тхераваде» чаще всего встречаются монахи и монахини).

**2. Великая колесница:**

- Действовать сочувственно, терпеливо и мудро.
- Осознавать пустотность всех явлений: вещей, ситуаций и существ.
- Осознавать непостоянство.
- Отказ от эгоистических устремлений.
- Воспринимать ситуации как задачи или вызов.

**3. Алмазная колесница:**

- Видеть достоинства явлений: вещей, ситуаций, существ.
- Искать не недостатки, а возможности.
- С радостью принимать любой вызов.
- Думать, как бы в этом случае поступил Будда? > нелично, на основе чистого видения (когда все фантастично, просто потому, что происходит).

## Лист ответов

**Ответы:**

1. Все люди действуют под влиянием восьми мирских дхарм (забот). Они хотят быть счастливыми и не хотят страдать.
2. Мы должны стараться решать проблемы не только в личную пользу, а для блага других.
3. Если мы растворим иллюзию «эго», то больше не страдаем. Если «я» перестает быть в центре внимания, то появляется больше пространства для взгляда и образа мыслей, больше свободы для действий и осмысленной речи.
4. Ученики придут к выводу, что все люди стремятся к мирским дхармам, перечисленным в левой колонке, и стараются избегать тех, что справа. Если их не избежать, то приходится мириться с тем, что есть, испытывая страдание в большей или меньшей степени.
5. Буддизм не зависит от эпохи, моды, культуры и государства, так как у всех людей — будь то Сталин или американский президент, крестьянин средневековья или тайский рыбак, — есть иллюзия «эго», которая проявляется в восьми мирских дхармах. Поэтому практический буддизм, растворяющий иллюзию «эго» и относящийся к существам сочувственно с точки зрения долгосрочной перспективы, может быть полезен в любое время.

Лист ответов

A. 16, 17, 21, 25

B. 1, 20, 34, 35

C. 2, 24, 27, 28

D. 3, 6, 15, 38

E. 5, 7, 9, 29

F. 8, 11, 14, 30

G. 18, 31, 32, 40

H. 10,12, 33,37

I. 4, 19, 26, 36

K. 13, 22, 23, 39