

ДОКТОР СИЭЛ КЛЭРИДЖ

МАЛЕНЬКИЕ БУДДЫ... А ТАКЖЕ ИХ РОДИТЕЛИ!



БУДДИЙСКИЕ СЕКРЕТЫ
ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

Колесо времени (Ориенталия)

Сиэл Клэридж

**Маленькие Будды...а так
же их родители! Буддийские
секреты воспитания детей**

«Ориенталия»

2012

УДК 294.3+159.922.7
ББК 86.35+88.8

Клэридж С.

Маленькие Будды...а так же их родители! Буддийские секреты воспитания детей / С. Клэридж — «Ориенталия», 2012 — (Колесо времени (Ориенталия))

ISBN 978-5-91994-050-0

Доктор Сиэл Клэридж – детский психолог, практикующая буддистка и мама девяти детей. Опираясь на профессиональный опыт и буддийское образование, доктор Клэридж выработала свою методику воспитания детей на основе буддийских ценностей и назвала ее «Воспитание детей с раскрытием природы Будды» (Buddha Heart Parenting). В книге «Маленькие Будды. а также их родители!» доступным современным языком излагаются основы Учения Будды, а затем подробно представляется буддийская методика воспитания детей, главным принципом которой является развитие сострадания и любви. Для широкого круга читателей.

УДК 294.3+159.922.7

ББК 86.35+88.8

ISBN 978-5-91994-050-0

© Клэридж С., 2012

© Ориенталия, 2012

Содержание

Благодарности	6
Предисловие	7
Раздел 1	8
Возможность, которая есть у родителей	9
Как пользоваться этой книгой	12
Почему родителям нужен буддизм и почему буддистам стоит стать родителями	14
Четыре благородные истины	17
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Сиэл Клэридж
Маленькие Будды... а также их родители!:
буддийские секреты воспитания детей

*Пусть
все существа достигнут Просветления*

Dr. C.L. Claridge

Buddha heart parenting: enrich your family with Buddhist wisdom and compassion

Vajra Publications
Kathmandu

By arrangement with Vajra Publications Jyatha, Thamel, P.O. Box 21779, Kathmandu, Nepal
www.vajrabooks.com

Печатается с согласия Vajra Publications Катманду (Непал)

Перевод с английского: *Н. Машкова* под общей редакцией канд. ист. наук *Е. Леонтьевой*

© Vajra Publications, 2012.

© Перевод на русский язык. *Н. Машкова*, 2015.

Благодарности

Я никогда не написала бы эту книгу, не будь она адресована моим детям. Они вызвали во мне страстное желание «во всем разобраться» и делать для них лучшее, на что я способна. Когда они появились на свет, я посвятила себя не только им, но вообще всем детям и их родителям. Дети – это будущее, и, помогая им раскрывать свой потенциал, называемый в буддизме просветленной природой, мы совершаем нечто очень важное.

Мои дети мне очень дороги. Каждому из них принадлежит особое место в моем сердце, и я глубоко признательна им за то, что они пришли в мою жизнь, – а также за их вклад в появление этой книги.

Я высоко ценю помощь моей невестки Шеннон, чей ясный ум обогатил мой первый черновик теплотой и смыслом.

Я искренне благодарна тысячам родителей, с которыми работала много лет. Вы помогли мне отточить навыки и знания, описанные в этой книге. Я училась по мере того, как учились вы. Мы проходили этот путь вместе.

Как практикующая буддистка я нахожусь еще на первых ступенях лестницы, ведущей к пониманию буддийской философии. Я многим обязана досточтимой Тензин Чёньи (доктор Диана Тейлор), которая поддерживала меня и давала бесценные советы. Она дважды внимательно вычитала и отредактировала рукопись, проверяя мое толкование буддийских принципов. Огромное спасибо ей за это. Теперь я уверена в точности приведенных здесь буддийских формулировок; более того – подвергая сомнению мое понимание, доктор Тейлор заставила меня пристальнее присмотреться к различным аспектам буддийского учения, которые я, как выяснилось, воспринимала не вполне верно.

Работая во многих странах, я изучала буддизм по тем книгам и лекциям, которые были доступны в местах моего пребывания. Без участия Геше Таши Церинга из Института Ченрези и вдохновляющей поддержки Ламы Сопы Ринпоче в моем образовании не доставало бы человеческого тепла.

Книга о воспитании детей – это книга о семейных связях, и я не была бы тем, кем являюсь сегодня, без любви моих родителей и брата. Как это обычно бывает в семьях, в моей жизни близкие всегда играли важную роль. Мой брат Гордон открыл мне глаза на буддийскую философию. Спасибо.

Наконец, выражаю признательность моему спутнику жизни – кто мог бы желать лучшего? Мне никогда не хватит слов благодарности для него.

Предисловие

Быть родителями – тяжкий труд. Однажды отец признался мне, что сплошь и рядом делает ошибки. Я тогда была подростком, так что его заявление не удивляет, но какие бы промахи, по его мнению, он ни совершил, в чем-то он наверняка поступал правильно. Сегодня мы, его дочери и сыновья, легко находим общий язык. Папа и мама заложили основу для этого еще в нашем раннем детстве. Конечно, наши родители были далеки от идеала. Они то внушали мне веру в свои силы, то вконец подрывали ее. Поэтому любая книга, которая поможет родителям вести переговоры на минном поле воспитания детей, наверняка принесет пользу.

В мире издается много пособий по этой теме, но нет ни одного, полностью основанного на буддийских принципах. В буддизме все строится на взаимосвязи причины и следствия. Если мы делаем что-то полезное, это принесет хорошие плоды. Это оптимистическая философия, которая дарит возможность достичь полной свободы от неведения и, следовательно, от любых страданий. Вероятно, за одну жизнь нам этого не добиться, но можно хотя бы начать.

Учение Будды прежде всего объясняет, в каком положении мы находимся сейчас. Его средства самосовершенствования предназначены не только монахам и монахиням, но и мирянам – то есть родителям. Эти поучения и методы составляют «крыло мудрости» буддизма.

Второе крыло этой птицы – сочувствие, или сострадание. Что значит быть сочувственным к ребенку, когда он впадает в приступы детского гнева или подлизывается к вам ради вожделенной игрушки? Как проявлять сочувствие к полуторагодовалому малышу и шестилетнему первокласснику? Сегодня перед родителями встают такие задачи, с которыми раньше никто не сталкивался. Наши дети растут в обществе, которое поощряет их неустанно требовать и хотеть большего и при этом все сильнее загрязняет мир.

Хотя обстоятельства жизни меняются, наши способы взаимодействия друг с другом, к счастью или несчастью, такие же, как и 2500 лет назад. Мы невольно попадаем в те же ловушки гнева, разочарования, гиперреакции; мы по-прежнему так сильно желаем своим детям счастья, что часто достигаем противоположного эффекта.

Ценность этого издания в том, что в нем сочетается опыт буддийской практики автора с годами материнства и работы в качестве детского психолога.

Я рада тому, что здравый смысл и доброта Сиэл Клэридж нашли свое выражение в этой книге.

*Тензин Чёньи (доктор Диана Тейлор),
путешествующий учитель
Фонд сохранения традиции Махаяны*

Раздел 1

Почему буддизм?

Семья – это место, где умы вступают в контакт друг с другом. Если эти умы любят друг друга, дом красив, как сад цветов. Но если эти умы пребывают в дисгармонии друг с другом, сад выглядит разоренным, будто по нему прошла буря.

Будда Шакьямуни

В этом разделе автор делится своим мнением, что выполнение родительских обязанностей с позиций буддийской мудрости и сочувствия – это наиболее эффективный и полезный подход к воспитанию детей. Здесь мы найдем рассуждения о том, почему родителям нужен буддизм и почему буддистам стоит становиться родителями. Так дается базовое понимание взаимной интеграции буддийской философии и современной психологии – основы для мудрого родительского подхода.

Возможность, которая есть у родителей

Ум каждого существа, включая нас с вами, обладает всеми совершенными качествами, потому-то мы и стараемся его познать. Сейчас мы пока еще не способны увидеть невероятное богатство, присущее уму. Но чем больше мы будем стремиться к его постижению, тем большему количеству существ мы принесем пользу, сможем и их привести к Просветлению. Вот почему мы практикуем.

Ханна Нидал

Будь вы буддистом, который интересуется воспитанием детей, или родителем, который интересуется буддизмом, эта книга покажет вам, как создать мощную синергию этих двух сфер жизни, эффективно и сочувственно выполнять родительские обязанности и увлеченно практиковать Дхарму.

Вот принцип, полезный для всех: действия должны совершаться осознанно и направляться сочувствием и мудростью. Вместе с ролью родителя мы обретаем дополнительную мотивацию, возможность внутреннего развития и более глубокое понимание буддизма.

Практиковать буддизм, воспитывая детей, – по сути, то же самое, что практиковать буддизм, не будучи родителями; в любом случае это работа с умом. Но жизнь, в которой появляются дети, часто становится более осмысленной. Они предоставляют нам мириады возможностей углубить практику и понимание буддизма, позволяют научиться по-настоящему жить Дхармой.



Сочувствие, или сострадание, – активное желание, чтобы существа были счастливы и свободны от страданий.

Мудрость подразумевает различные виды знания, но главное – понимание, что все явления иллюзорны по своей природе и неотделимы от воспринимающего ума.

*Те, кто смотрит на мирскую жизнь как на помеху Дхарме,
Не видят Дхармы в повседневных делах.*

Они еще не поняли, что не бывает повседневных занятий вне Дхармы.

Доген, мастер Дзэн. XIII век

Многие полагают, что буддист лучше всего будет развиваться в медитационной пещере. На самом деле лишь немногие из нас способны вести аскетический образ жизни в уединенных местах, но все мы можем практиковать Дхарму «здесь и сейчас», – кем бы мы ни были и в какой бы ситуации ни находились. Буддизм концентрируется на личной ответственности за внутреннее развитие, основанное на рациональном, глубоком и комплексном отношении к человеческой жизни.

Вот почему буддийский подход к партнерству и воспитанию детей начинается с личной ответственности человека за свой рост и совершенствование качеств ума. Здесь навыки и стратегии сочетаются с мудростью и сочувствием, что позволяет достичь успеха – и в выполнении родительских обязанностей, и в собственном развитии. Такой подход я называю Buddha Heart Parenting (воспитание детей с раскрытием природы Будды).

Я разработала эту систему для того, чтобы обеспечить родителей, дедушек и бабушек, а также нянь и всех, кто заботится о подрастающем поколении, этическими правилами воспитания, основанными на буддийских принципах сострадания и любви. Эти методы просты и

легки в применении, благодаря им отношения становятся гармоничными, а дети растут энергичными и уверенными в себе. Я дала этой системе такое название, поскольку, если в своей заботе о детях мы основываемся на буддийской философии и буддийских взглядах, мы фактически обращаемся к изначально совершенной природе ума – природе Будды. Мы относимся к своим подопечным так, как относился бы Будда.

Когда мы понимаем, что у всех существ есть одна и та же неотъемлемая природа, что они стремятся достичь счастья и избежать страданий, нам легче сохранять должный уровень сочувствия и любящей доброты. Эта общая суть – тот «мотор» внутри нас, который заставляет становиться лучше, ведь если мы сами полезны для других, мы тоже счастливы. Конечно, иногда по невнимательности мы допускаем промахи, но все же в основном и родители, и ребенок стараются как могут.



Дхарма – здесь Учение Будды, включающее в себя философские знания; медитации, то есть практические упражнения, развивающие ум; и наставления о том, как вести себя в повседневной жизни.



Предлагаемый здесь подход учит смотреть на фундаментальные причины человеческих действий – люди ведут себя так, как чувствуют.

У каждого человека есть тенденция думать в первую очередь о себе. Мы склонны считать, что другие люди и наши дети своим поведением «вынуждают» нас злиться, обижаться и тому подобное. Предлагаемый здесь подход учит смотреть на фундаментальные причины человеческих действий – люди ведут себя так, как чувствуют. Мы можем внести это понимание в медитацию и смотреть на всех остальных именно под таким углом: своим поведением существа выражают свое состояние счастья или страдания. Это открытие позволит сохранять спокойствие посреди конфликта, отвечая состраданием и мудростью.

Пытаясь выяснить, почему люди ведут себя именно так, мы переносим внимание с себя на них. Для начала присматриваемся к поведению наших детей и ближайшей родни, изучаем его причины, а позже можем включить в поле своего наблюдения семью в ее более широком понимании. Потом мы расширяем эти границы еще – обращаемся к обществу и к миру, понимая, что непосредственной причиной неловкого поведения существ является их страдание. Таким образом мы развиваем добросердечие и любовь ко всем.

Из этой любви вырастает сочувствие, то есть желание, чтобы существа были свободны от страдания и его причин. Наша медитация на понимание других и развитие сострадания может считаться успешной, если мы чувствуем ко всем живущим то же, что мать по отношению к единственному ребенку, когда тот заболевает. В любой ситуации: за едой, на прогулке и так далее – она держит в уме свое больное дитя, ощущает его страдания как нестерпимые для себя и желает ему поскорее от них избавиться. Именно такое чувство мы принимаем в свою медитацию, и это дарит родителям уникальную возможность развивать сострадание.

Пробудив в себе всеобъемлющее сочувствие, мы сможем очень быстро вспомнить, что если наши дети ведут себя неправильно, значит они страдают. Тогда мы сумеем остаться спокойными и выбрать такой способ реагирования, который будет самым полезным. Иначе наш ответ на поведение детей вызовет еще больше страданий и у них, и у нас самих.

Есть масса других буддийских техник, которые могут оказаться ценными в подобных ситуациях и помочь нам развить в себе сочувствие к ребенку, сохраняя спокойствие в разгар семейного переполоха. Три из них особенно полезны и легки в применении. Одна подразумевает понимание, что на протяжении мириад жизней, проведенных нами в различных телах, наши дети непременно побывали нашими родителями. Они заботились и беспокоились о нас так же, как мы о них; осознав это, мы сможем удержаться в равновесии и не поддаваться на провокацию. Другая практика предлагает представить себе, что ребенок – это Будда, который принял рождение, чтобы помочь нам достичь Просветления. Наконец, можно сосредоточиться на природе и потенциале Будды, неотъемлемо присущих нашим сыновьям и дочерям.

Применять эти техники чрезвычайно полезно – и не однажды, а постоянно, особенно когда мы сердимся на детей. Важно помнить, что без трудных ситуаций, которые часто связаны с воспитанием потомства, мы не получили бы благоприятной возможности по-настоящему практиковать Учение Будды. Не будь песка, не появился бы жемчуг.



Просветление – окончательный плод буддийской практики, состояние Будды. Характеризуется свободой от страданий, всеведением, бесстрашием, радостью и безграничным сочувствием ко всем существам.

Цель этой книги – облегчить нам достижение Просветления, пробудить Будду внутри нас и позволить ему направлять все наши родительские действия. Вот что значит раскрытие природы Будды. Благодаря этому взаимоотношения в семье получают прочный фундамент из сострадания: оно разовьется и в родителях, и в детях. С помощью этих методов у наших подопечных будет больше шансов реализовать свой потенциал и достичь подлинного и неизменного счастья.

Главный вопрос этой книги – «как?». Как мы растим детей, пробуждая в них природу Будды? Первые главы повествуют о том, почему родители и дети ведут себя по отношению друг к другу определенным образом. Если мы это поймем, а затем станем использовать методы и инструменты, предложенные в последних главах, мы сумеем до неузнаваемости преобразить и семейные отношения, и всю свою жизнь. Особое значение здесь придается сердцевинным поучениям Будды о сострадании, непостоянстве, пустотности и взаимозависимом происхождении, а также способам интеграции этих качеств и понятий во все аспекты воспитания. Достичь этого помогут Восьмеричный путь и практика парамит, или Освобождающих действий: щедрости, разумного поведения, терпения, радостного усилия, медитации и мудрости.



Я твердо верю, что все родители желают, чтобы их семейные связи строились на взаимном сочувствии, мире и дружбе.

Кроме того, здесь показывается, почему некоторые современные подходы к выполнению родительского долга часто не дают ожидаемых результатов и не согласуются с буддийской философией. Определенные общепринятые способы воспитания могут даже принести больше вреда, чем пользы. Сегодня появляются иные теории в области детской психологии, весьма близкие к буддизму, и мы увидим, как они дополняют друг друга и предоставляют мощные преобразующие инструменты.

Насколько действенны предлагаемые в этой книге взгляды и средства? Мне и многим другим они помогли. Будда просит нас внимательно слушать, размышлять над услышанным, сомневаться и ничего не принимать на веру без тщательного анализа; поэтому, читая эти страницы, не спеша взвешивайте точность и истинность написанного, смотрите, насколько это подходит лично вам. Применяйте советы на практике и судите сами. Может быть, вы хотите отточить лишь несколько навыков – однако это отражает ваше стремление усовершенствовать свои семейные отношения, чтобы стало лучше и вам, и вашим детям.

Я твердо верю, что все родители желают, чтобы их семейные связи строились на взаимном сочувствии, мире и дружбе. Но часто советы, которые эксперты дают нам на этот счет, вовсе не помогают этого достичь. Техники управления поведением, применяющие метод «поощрения и наказания», далеки от идеала, поскольку не ведут к раскрытию в детях потенциала Будды. Отдельные рекомендации для родителей эффективно изменяют внешнее поведение детей, но без совершенствования внутренней мотивации и отношения к миру мы не получаем необходимых и действенных средств, которые развивали бы ребенка и нас самих на духовном пути, вели бы к углублению взаимной любви и сопереживания. Нам нужен своего рода срединный путь, на котором родственные связи трансформируются и обретают прочную основу сострадания и мудрости. Мы все способны этого достичь, главное – решительно взяться за работу над собой.

Как пользоваться этой книгой

Трансформация, которой мы жаждем, может потребовать времени и усилий. Нам нужно будет потрудиться над собственным развитием, одновременно совершенствуя на практике свои родительские навыки. Мы можем разработать программу медитации и изучения буддийских принципов и идей;

она позволит посвящать внутреннему росту хотя бы несколько минут в день. А книга призвана поддержать эту работу полезными знаниями и придать ей новый импульс. Она предоставит вам практические средства, позволяющие использовать понимание буддийского учения во взаимоотношениях с детьми.

Когда вы читаете о различных подходах и упражнениях, согласующихся с буддийскими истинами, у вас наверняка появляется ощущение: «Как же это верно!». То, о чем я пишу, глубоко связано с сочувственной природой Будды, присущей нам всем. Раскрывая ее в себе, мы можем успешно действовать во всех сферах нашей жизни, а не только в роли родителей.

Советую вам сначала прочитать всю книгу, чтобы как можно глубже понять основополагающую мотивацию, идеи и принципы, а следовательно – общую концепцию воспитания детей с раскрытием природы Будды. Затем вернитесь к началу и выберите те навыки, которые вы хотели бы развить в себе. Порядок – с чего начать, а к чему приступить во вторую очередь – определите сами. Советую начинать с более простых вещей и каждый раз работать только над одним из методов; как только вы почувствуете, что достигли желаемого, двигайтесь дальше.

Все эти навыки и стратегии необходимо вырабатывать на практике. Для этого потребуется время: ошибочные механизмы реагирования на поведение детей исчезнут далеко не сразу. Они складывались годами, и нужно будет приложить много усилий, чтобы создать новые полезные и действенные привычки.

Будьте добры к себе. Ваше развитие не всегда будет линейным, и это нормально. Иногда мы какое-то время успешно продвигаемся вперед, а потом старые стереотипы вдруг проявляются снова. Сохраняйте терпение и сочувствие к себе. Не занимайтесь самобичеванием. Если вы вступили на этот путь, значит, вы движетесь в верном направлении. Ваша природа Будды всегда доступна.

Материальные блага привязывают нас к сансаре – но родительская роль может привести к Освобождению.



Сансара

Это санскритское слово часто переводят как «обусловленное существование». Люди, привязанные к иллюзии своего «я» и охваченные мешающими эмоциями, совершают неловкие поступки, которые приводят их к рождению в шести мирах. Это шесть непросветленных состояний сознания, пронизанных различными видами страданий и неудобств. Из сансары можно освободиться, поскольку причиной перерождений является ошибка восприятия, неведение, незнание истинной природы ума.

Почему родителям нужен буддизм и почему буддистам стоит стать родителями

*Движимый любовью и сочувствием
К тем, кто еще не узнал эту подлинную природу,
Я посвящаю свои действия благу других:
Пусть все существа достигнут освобождения!
Я проявился в человеческом теле,
Чтобы дарить другим то, что им нужно.*

Миларена

Сострадание и мудрость – сердцевина буддийской философии. Для воспитания детей сбалансированное сочетание этих качеств важно в той же степени, как и для всего буддизма в целом. Это два крыла птицы – с одним она не полетит. Если родители обладают сочувствием, но забывают о мудрости, они ничего не добьются. Мудрость необходима для того, чтобы понять, как распорядиться сочувствием. Иначе оно принесет больше вреда, чем пользы, – и детям, и нашим взаимоотношениям с ними.

Буддийский лама Трунгпа Ринпоче показывал разницу между собственно состраданием и тем, что он сам называл состраданием идиота – то есть сочувствием без мудрости. Это весьма удачный термин: с таким подходом мы чувствуем себя хорошо, полагая, что действуем на пользу своим детям, но фактически поступаем как идиот или глупец, безразличный к реальности и к подлинным результатам своих шагов.

Например, мы сопереживаем дочери, потому что ей чего-то наговорили друзья и она теперь расстроена. Мы думаем, что должны вмешаться и «исправить положение». Но, сделав это, мы помешаем дочери учиться на опыте.

Другой пример: наш малыш обожает сладости. Он все время плачет, умоляя дать ему конфетку, и мы из сочувствия соглашаемся. Когда сын подрастет, он будет страдать от кариеса, избытка сахара в крови и лишнего веса.

Если бы в этих ситуациях мы соединили сострадание с мудростью, мы поступали бы совсем иначе, и наши действия принесли бы ребенку пользу. Только мудрость помогает нам правильно реагировать на чужое страдание.

Если благодаря буддийскому подходу к воспитанию мы уравновесим мудрость и сочувствие, это жажется не только на нашей жизни и жизни детей. Будучи родителями, мы обладаем уникальной возможностью влиять на людей в более широком масштабе. Методика воспитания природы Будды может произвести такую внутреннюю трансформацию, которая принесет людям больше мира и покоя, – ведь спокойствие во внешнем мире создается за счет внутреннего покоя в умах людей.

В целом умиротворенность – явление не внешнее, а внутреннее, и обрести ее помогает внимательность в сочетании с беспристрастностью. Многие люди думают, что если будут медитировать, их ум придет в состояние покоя. Это до определенной степени верно, но медитация совершается не только на специальной подушке и в специальной позе.

Медитация – это способность сохранять осознанность в разные мгновения нашей повседневной жизни. Возьмите, например, мытье посуды – мы можем внимательно мыть посуду, чтобы она стала чистой, а можем внимательно мыть посуду, чтобы мыть посуду. Таким образом мы можем концентрироваться на самом опыте мытья посуды. Если мы решим применить осо-

знанность во время этой деятельности, то целью будут не чистые тарелки, а полное присутствие в самом процессе. Тогда мы лучше осознаем и выбранную задачу, и работу по ее выполнению.



Беспристрастность – в буддийском контексте означает свободу от привязанности и неприязни, а также равно невозмутимое отношение к хвале и хуле.

Играя с детьми, мы тоже можем выбрать, на чем сосредоточиться или к чему применить осознанность. Можно играть, чтобы выработать в детях какой-то навык или просто их успокоить, а можно это делать, чтобы радоваться и наслаждаться игрой и общением. В любом случае мы сознательно присутствуем в моменте.

Иногда мы будем читать детям сказку просто ради того, чтобы читать и наслаждаться нашим взаимодействием, а в другой раз задачей чтения будет помочь им выучить алфавит или узнать что-то новое. Общаясь с ребенком, мы можем поставить перед собой цель «просто общаться» – и осознанно держаться ее.



Осознанность и внимательность – ясное присутствие, позволяющее практикующему полностью осознавать объект, на котором он сконцентрирован. Это отчетливое и направленное состояние. Тибетский глагол «dran pa» означает также «помнить» или «полностью присутствовать».



Улыбка, озаряющая наше лицо, вызывает отклик в сердце ребенка.

Решив, за что взяться максимально внимательно и осознанно, мы не отвлекаемся на другие вещи. Этой возможностью стоит пользоваться с мудростью и сочувствием – так, чтобы выбрать действие, которое будет полезным для детей сейчас и спустя время.

Внимательность приносит умиротворенность, которую мы будем распространять вокруг себя постоянно. Когда мы спокойны и полны любящей доброты, это передается детям. Они чувствуют, что их ценят. Они могут узнать что-то новое или научиться вести себя правильно во время и после наших совместных забав.

Покой доступен нам тогда, когда мы способны утихомирить свой рассеянный или взволнованный ум и присутствовать в том, что есть. Если нам удалось этого достичь, мы счастливы и улыбаемся. Улыбка, озаряющая наше лицо, вызывает отклик в сердце ребенка. Она расслабляет наши лицевые мышцы, питает осознанность и чудесным образом всех успокаивает. Это ощущение блаженной неподвижности поддерживает нас в исполнении родительской роли.



Просветленный настрой (на санскрите бодхиचितта) – решение достичь Просветления и привести к нему всех существ без исключения.

Развивая в себе сочувствие и Просветленный настрой, мы обретаем силу создавать атмосферу мира и гармонии прежде всего в семье, затем в более широкой среде, а в конечном итоге везде, куда бы мы ни отправились. Вот почему возвращение Просветленного настройа, или бодхичитты, составляет важную часть буддийских медитаций.

Если мы, кроме того, сумеем создать атмосферу неличностной любви в семье, поможем детям тоже развить сочувствие и тем самым достичь внутренней гармонии, то мир и радость будут возрастать в геометрической прогрессии.

Все методы буддийского пути способствуют совершенствованию Просветленного настройа. Он уводит нас от концентрации на себе и, следовательно, освобождает от страданий. Используя буддийские методы, мы научимся возвращать в себе бодхичитту в любой жизненной ситуации.

Некоторые из читателей наверняка знакомы с основами буддийской философии Махаяны, а другие, возможно, нет. Обзор, приведенный ниже, предоставит необходимую базу для понимания этих истин. Изучение и практика буддизма принесет пользу каждому; кроме того, в конце книги содержится список других источников, которые дадут вам дополнительную информацию.



Махаяна, или Великая колесница, – второй после Хинаяны (Малой колесницы) цикл поучений Будды. Хинаяна концентрируется на успокоении ума и ведет к малой нирване, индивидуальному освобождению от страданий. Махаяна развивает сочувствие и любящую доброту, показывает иллюзорность всех явлений обусловленного мира и ведет к Просветлению, состоянию Будды.

Обобщенно говоря, буддизм – это способ восприятия мира и здравый смысл. Обычно нам непросто пробиться к здравому смыслу из-за неведения.

Здесь под здравым смыслом я имею в виду разумный и полезный для всех образ жизни. Когда мы освобождаемся от мешающих эмоций, происходящих из неведения, остается только совершенная и незапятнанная природа Будды. Иногда я предпочитаю использовать термин «сердце Будды», поскольку тем самым подчеркивается «сердечный» аспект этого Учения.

Дхарма предоставляет методы, с помощью которых мы учимся жить «от сердца Будды». Они сопровождаются множеством подробных психологических объяснений сущности ума и принципов его функционирования. Психология – наука об уме, и буддийские методы часто похожи на средства когнитивно-поведенческой терапии.



Неведение – омраченное состояние ума, препятствующее постижению истинной реальности. Оно ведет к страданию, поскольку не позволяет понять, что все явления непостоянные, составные и взаимозависимые.

Кто же такой Будда, о котором мы столько слышим? Он был великим учителем, известным под именами Гаутама и Шакьямуни. Более 2500 лет назад он родился в царской семье племени шакьев и получил имя Сиддхартха. С детства его тщательно оберегали от неприятных впечатлений, и лишь став взрослым мужчиной, он понял, что такое старость, болезнь и смерть. Это переживание заставило его задуматься о смысле жизни. Встретив медитирующего йогина, Сиддхартха решил отказаться от царских привилегий и начал путь отшельника, искателя истины. Шесть лет он учился у самых известных святых своего времени. Он практиковал

то потворство своим желаниям, то аскетизм, но ни то ни другое не принесло ни ответов на его вопросы, ни мудрости, которую он искал. Аскетизм довел его до истощения, и, отказавшись от этого пути, царевич сел под раскидистым деревом из семейства тутовых (сегодня его называют деревом Бодхи) и решил медитировать до тех пор, пока не произойдет одно из двух: либо он обретет искомое знание, либо умрет. К счастью для всех нас, он достиг Просветления. Он нашел ответы на все свои вопросы. Тогда его назвали Буддой, или Пробужденным.

Затем у него стали появляться ученики, и он понял, что его мудрость может служить другим людям. Он начал передавать им все, чему научился, и делал это все последующие 45 лет вплоть до смерти – она наступила, когда Просветленному исполнилось 80 лет.



Ум в буддизме определяется как свойство воспринимать, распознавать или переживать.

Считается, что ум обладает тремя аспектами: 1) ясностью, то есть способностью знать явления, которые в нем возникают в безграничном множестве; 2) пустотностью: он свободен от любого независимого существования; 3) безграничностью: он подобен открытому пространству, не привязан к центру и краю. Кроме того, при наличии действенных методов ум способен полностью познать себя.

Первые поучения, данные Буддой, содержат его основополагающее понимание – это Четыре благородные истины. Вместе с Восемьмеричным путем эти наставления образуют основу буддизма.

Четыре благородные истины

1. Истина о страдании

Первая из Четырех благородных истин гласит, что существует страдание. Изначальный санскритский термин здесь – «дукха», и он означает нечто более широкое, чем страдание; вернее было бы перевести его как «неудовлетворенность». Под словом «дукха» понимается любое состояние, отличающееся от полного и вневременного счастья. Спектр «неудовлетворенности» очень широк: он включает физический и психический аспекты, охватывает все неприятные ощущения, от легкого дискомфорта до нестерпимой боли и смерти.

Все эти виды страдания можно подразделить на три группы:

– Страдание страдания – это все неприятные состояния тела и ума.

– Страдание перемен – это более специфический вид страдания, поскольку мы принимаем его за счастье. Но любое обусловленное счастье мимолетно, и когда оно исчезнет, мы будем чувствовать себя хуже.

– Всепронизывающее страдание – очень тонкое страдание, неотделимое от сансары; оно заключается в том, что все в мире зыбко и ненадежно, состоит из меняющихся условий. Мы несем с собой из жизни в жизнь умственные впечатления, определяющие наше восприятие мира. Находясь в цикле обусловленного существования, мы не замечаем этот вид неудовлетворенности, но тот, кто покинул сансару, ясно видит, что это было страдание.

2. Истина о причине страдания

Вторая Благородная истина определяет причину страдания. Будда объясняет здесь закон кармы, или причинно-следственной зависимости, показывая, что источником неприятностей являются вредные поступки самого человека. Все люди стремятся к счастью, но их ум замутнен неведением: часто они ошибочно полагают, что можно добиться успеха за счет других, выгадать свой кусочек радости, причинив кому-то боль. Но это большая ошибка. Все действия, которые человек совершает посредством «трех ворот» – тела, речи и ума, – оставляют в уме впечатления, которые Будда называл семенами (на санскрите биджа). Однажды, когда сходятся все необходимые условия, семя прорастает, и мы переживаем события и ситуации, по характеру соответствующие нашим поступкам. Если мы давали радость, мы испытаем что-то приятное: если причиняли страдание, у нас будут трудности.

Важнейшее или так называемое базовое неведение означает непонимание истинной природы ума. Человеческий ум изначально совершенен и безгранично богат, но в непросветленном состоянии не осознает своего богатства и потому непрерывно ищет внешних источников радости, любой ценой пытаясь их заполучить.

*Как растения вырастают из семян,
И радость, и невзгоды появляются
в результате прошлых действий.
Как может из горького семени вырасти
сладкий плод?
Видя эту всеобъемлющую истину,
Мудрый должен думать:
«Злые поступки приведут к болезненным
переживаниям,
А добрые дела рождают мир и счастье».*

Будда Шакьямуни

Почему же человек совершает вредные поступки? Их непосредственной причиной являются так называемые мешающие эмоции, которые произрастают из базового неведения. Все люди подвержены чувствам. Когда мы встречаем что-то приятное, нам хочется, чтобы оно было нашим и никогда не исчезало. Если же любимая вещь теряется, мы расстраиваемся. Это желание и привязанность. При виде неприятных вещей или людей мы страдаем – нам хочется избавиться от того, что мешает, и лучше навсегда. Это неприязнь и гнев. Часто мы просто запутаны – не понимаем, что происходит. Это неведение.

Три описанные эмоции, которые Будды называл тремя ядами ума, составляют основу для всех остальных. Кроме того, иногда мы сравниваем себя с другими и по привычке приходим к выводу, что мы лучше. И так полагают почти все люди! Почти каждый из тысячи прохожих на улице считает себя лучше других. Это гордость. Бывают также случаи, когда нам кажется, что кто-то у нас что-то отнимает, что нас не ценят, против нас плетут интриги, – это болезненное чувство ревности.



Карма

Закон причинно-следственной связи: ничто не происходит без причины, ничто не остается без последствий. Все явления возникают как следствия множества причин схожего свойства.

Эти пять мешающих чувств переплетаются друг с другом, образуя всевозможные комбинации – 84 000 различных беспокойных состояний ума.

Таким образом, базовое неведение, то есть незнание истинной природы ума, ведет к эгоизму и мешающим чувствам; чувства провоцируют нас на неловкие поступки; а от них в сознании-хранилище остаются семена, которые позднее созревают в виде неприятных ситуаций. Эти подсознательные впечатления определяют наши сегодняшние привычки и реакции, формируют восприятие мира и события жизни.

Буддийские мастера утверждают, что кармические семена созревают в виде четырех факторов.

Первые плоды наших действий этой жизни появятся сразу после смерти этого тела. Когда тело уже не поставляет в ум никаких чувственных впечатлений – ничего не слышит, не видит и так далее, – ум погружается в состояния, похожие на сны. Те ощущения, которые будут возникать у нас в этих сновидениях, – это и есть первое созревание кармы. Если мы причиняли много страданий другим в этой жизни, в результате появятся кошмары. Если же мы в основном делали для других что-то приятное и полезное, то посмертные сны будут легкими и радостными.



Ум не рождается вместе с телом и не умирает – он вневременный и безграничный, как пространство.

Через 49 дней после смерти тела этой жизни кармические впечатления в уме сформируются в определенную тенденцию, и ум устремится к новому перерождению. Он присоединится к только что оплодотворенной яйцеклетке, и начнет развиваться зародыш – новое тело. Каким будет это тело, привлекательным, сильным, здоровым или нет, – это второй результат созревания кармы.

Третий результат – это то окружение, в котором мы родимся вновь. Это и родители, их характеры и их обеспеченность; это и страна, и климат, и политическая ситуация. Например, щедрые люди в будущем родятся в богатых семьях или в плодородных странах.

Наконец, карма определяет и то, какими склонностями мы будем обладать в новой жизни. Будем ли мы любить свободу и давать ее другим, много ли у нас будет страхов и так далее – все это четвертый кармический результат того, что мы делаем сейчас.

Таким образом, тело человека тоже является продуктом ума, поскольку оно создано прошлыми действиями, а те, в свою очередь, обусловлены теми или иными умственными состояниями. Но тело имеет определенные размеры и очертания; оно стареет и умирает, распадаясь на части. Ум же свободен от таких характеристик, как форма или протяженность, запах или цвет и так далее. Ум не рождается вместе с телом и не умирает – он вневременный и безграничный, как пространство.

3. Истина о прекращении страдания

Третья Благородная истина гласит, что возможно прекращение страданий.

В связи с этой истиной Просветленный часто приводил в пример самого себя. Он говорил: «Я освободился от страданий, поскольку избавился от привязанности». Главной привязанностью, от которой следует избавиться, считается привычка отождествляться с неким отдельным, обособленным «я». Такое отождествление принято называть «эго».

Мы часто говорим, что одни люди эгоистичны, а другие альтруистичны. Эгоист думает только о себе, заботится о собственном благе. «Мои интересы превыше всего». «Все мое верно и хорошо только потому, что оно мое». Такая привычка помещать себя в центр вселенной очень ограничивает и обедняет человека: эгоист не способен любить, и его самого тоже мало кто любит. Поэтому внутренне эгоисты обычно глубоко одиноки, хотя и могут быть окружены «поклонниками». Они капризны, требуют к себе особого отношения и не способны сопереживать другим ни в горе, ни в радости.

Альтруисты ведут себя совершенно иначе. Они любят заботиться о других и радуются, когда им удается кому-то помочь. Они с готовностью дарят людям свое время, свою любовь и мудрость, не боясь ничего потерять.

Эго называют иллюзорным – ведь эгоизм является не более чем позицией человека по отношению к миру. Глупо думать, что мы центр вселенной. Ведь людей на свете так много – почему же центром должны быть именно мы? И сколько тогда у вселенной центров?

Эго – всего лишь привычка, в ней нет ничего вечного, неделимого, материального. Оно нереально, и «растворить иллюзию» – значит, преодолеть эту привычку, глубоко осознать, что она пуста. Вместе с исчезновением этого заблуждения навсегда исчезает и страдание. Ум обретает глубокий покой и уже не тревожится ни о чем личном – как говорят буддийские учителя, «мы больше не чувствуем себя мишенью».

4. Истина о пути

Наконец, Будда провозгласил Четвертую благородную истину: «Есть путь к прекращению страданий». Так врач прописывает больному лекарство и назначает лечение.

Вообще говоря, путь к прекращению страданий – это все поучения и методы, данные Буддой за те 45 лет, которые он посвятил обучению людей Дхарме.

Будда доверял здравомыслию и независимости своих учеников. Вот почему он никогда не давал им строгих правил, которые непременно нужно соблюдать. Но если у кого-то возникали сомнения или вопросы, Будда давал советы о том, как лучше организовать жизнь. Примером этому служит Благородный восьмеричный путь: 1) правильное воззрение, 2) правильное намерение, 3) правильная речь, 4) правильное действие, 5) правильный способ поддержания жизни, 6) правильное усилие, 7) правильная память, 8) правильное сосредоточение.

Позднее мы еще вернемся к Восьмеричному пути, чтобы рассмотреть его подробнее, поскольку на его ступенях основан весь буддизм и, следовательно, без его понимания невозможно применять методы воспитания детей, направленные на раскрытие природы Будды.

Знание Четырех благородных истин образует основу для успешной буддийской практики. Даже поверхностное осмысление закона причинноследственной связи поможет нам улучшить свою жизнь – ведь мы поймем, какие поступки ведут к страданию, а какие – к счастью, и сможем избежать множества неприятностей. Если же мы глубоко проникнем в смысл этих поучений и будем применять верные методы, мы выработаем подлинное стремление вырваться из циклического существования и сумеем достичь Освобождения.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.