



САМАДХИ

THICH NHAT HANH
AND THE
PLUM VILLAGE COMMUNITY

Planting Seeds

Practicing Mindfulness
With Children

Edited by Sister Jewel (Chan Chau Nghiem)



BERKELEY, CALIFORNIA

ТХИТЬ НЯТ ХАНЬ
И ОБЩИНА «СЛИВОВАЯ ДЕРЕВНЯ»

СЕМЕНА ВНИМАТЕЛЬНОСТИ

Практики осознанности
для детей



Редактор сестра Джуэл (Тян Тью Нгьем)



Москва
2017

УДК 294.3+159.922.7

ББК 86.35+88.8

T 92

By arrangement with Unified Buddhist Church, Inc.

Перевод с английского Ф. Маликовой
Редактор серии «Самадхи» Александр А. Нариньяни

Тхить Няг Хань

T 92 Семена внимательности : Практики осознанности для детей / Тхить Няг Хань; [пер. с англ. Ф. Маликовой]. — М. : Ганга, 2017. — 272 с. : ил. — (Самадхи).

ISBN 978-5-9909022-1-3 (рус.)

ISBN 978-1935209805 (англ.)

Книга представляет собой руководство по практикам внимательной осознанности как для родителей и педагогов, так и для детей разных возрастов. Материал книги основан на многолетнем опыте работы с детьми в буддийской общине «Сливовая деревня» под духовным руководством известного буддийского мастера Тхить Няг Ханя.

УДК 294.3+159.922.7

ББК 86.35+88.8

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Unified Buddhist Church, 2011

© Wietske Vriezen, illustrations, 2011

© Ф. Маликова, перевод, 2014

© Издание на русском языке, оформление. ООО «Ганга», 2017

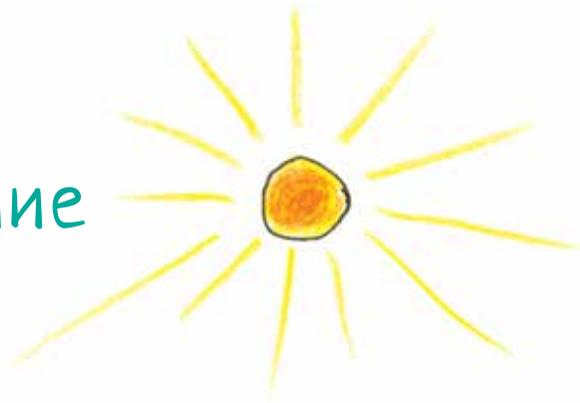
ISBN 978-5-9909022-1-3 (рус.)

Эта книга предназначена для взрослых, детей и семей разного состава, для людей с любыми физическими и умственными способностями, в том числе для тех, у кого ограничены возможности опорно-двигательного аппарата, зрения и слуха. Заменяйте, пожалуйста, слова в тексте на более подходящие для вашего ребёнка. Например, говорите «двигайся», если в тексте сказано «иди». Говорите «выпрямись», если написано «встань», или говорите «потянись к земле», если написано «коснись земли». Если в тексте написано «Я ощущаю, что моё тело лежит на земле», вы можете сказать «Я ощущаю, что мои стопы касаются земли» либо «Я ощущаю свою связь с землёй через силу притяжения» или «через колёса моей коляски». Чтобы получить более подробную информацию и узнать о дополнительных практиках, посетите сайт «Семена внимательности»: www.plantingseedsbook.org.

Пусть эта книга поможет заронить семена внимательности в саду вашей жизни и в жизни детей, которых вы воспитываете. И пусть вы сами, ваша семья, ваша школа и ваша община соберёте богатый урожай покоя, удовлетворённости и духовного единения.



Оглавление



Предисловие 9

1

Как внимательность способна помочь 13

2

Практика с детьми в «Сливовой деревне» 21

3

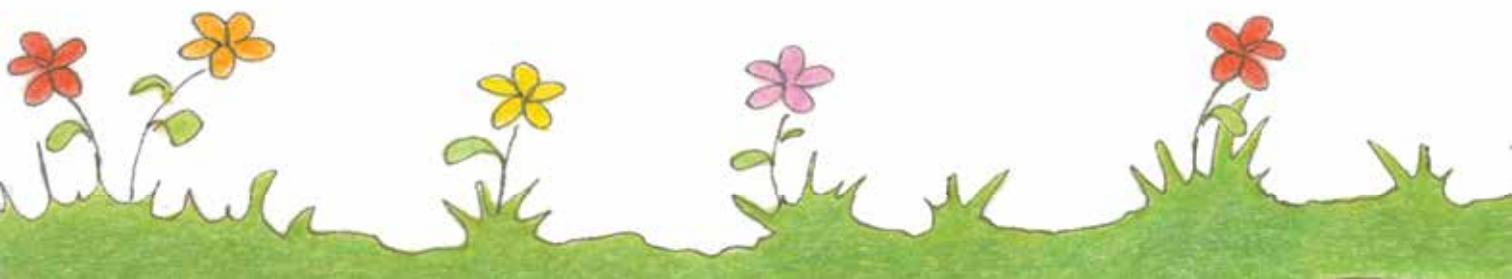
Развитие в себе собственной внимательности 41

4

Внимательное дыхание и слушание
колокольчика 69

5

Я свободен: медитация 83



6

Усиление связей друг с другом и с землёй 115

7

Понимание и сострадание 143

8

Совместные игры и наслаждение природой 167

9

Взрачивать наше счастье, принимать
наше страдание 185

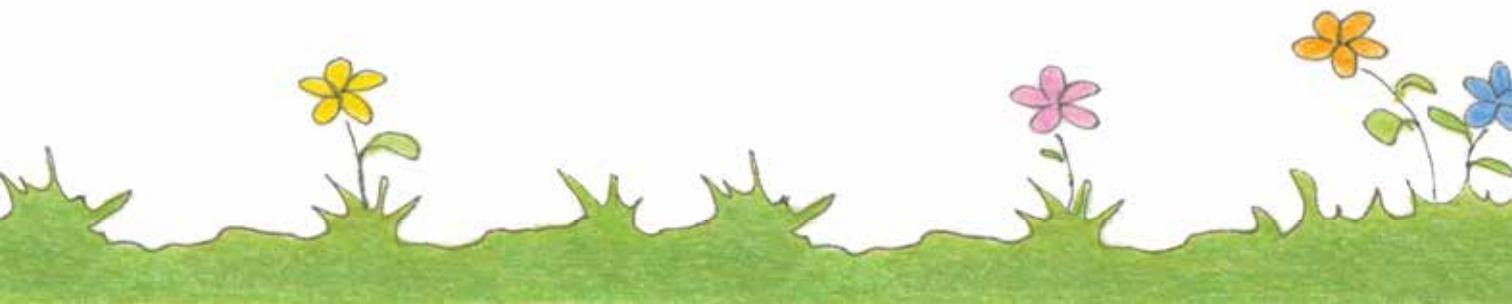
10

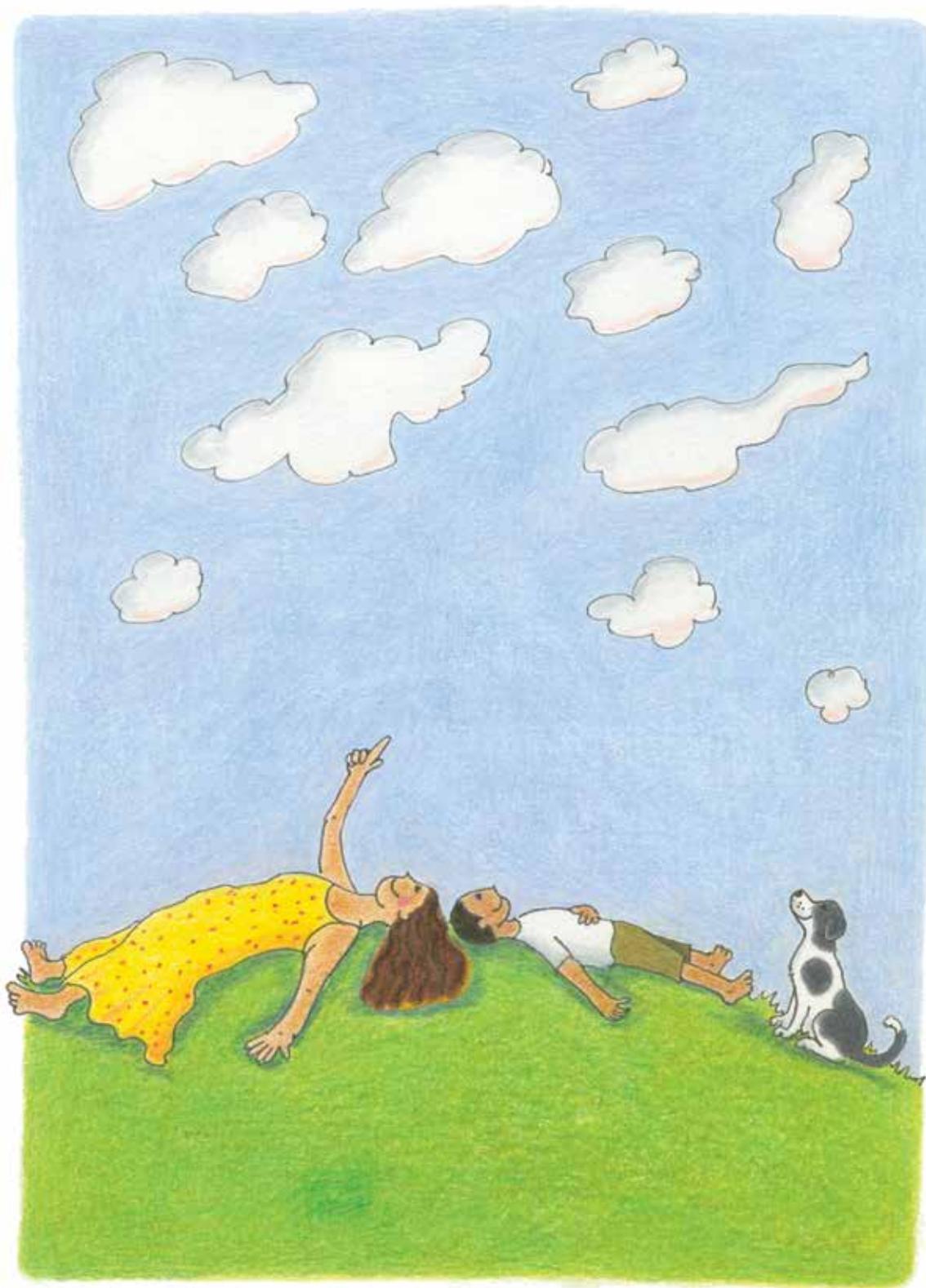
Классная комната, полная любви: справляемся
с трудностями 209

11

Всё связано, всё продолжается 227

Дополнительные материалы 238





Предисловие

Из всего того, чему мы учим наших детей, учение о внимательном присутствии — одно из самых важных, но зачастую мы упускаем его, стараясь лишь успеть выполнить программу и справиться с задачей руководителя группы детей. Тхить Няг Хань обращает наше внимание на более глубокие возможности наших взаимоотношений с учениками, основанные на двух универсальных человеческих потребностях: любить и понимать. Говорят, что присутствие учителя в классе — неписаная программа обучения. Преобразование наших школ и нашего общества начинается с нашего собственного преображения благодаря практике развития в себе внимательной осознанности.

АДЕЛЬ КЭМЕРЕР, ИЗ СЕМИНАРА ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ,
КОТОРЫЙ ТХИТЬ НЯГ ХАНЬ ПРОВЁЛ В 2008 ГОДУ В ИНДИИ

Внимательность получает всё большее признание в качестве инструмента обучения. Она развивает чуткость, эмоциональное и познавательное восприятие, а также понимание собственного тела и координацию, межличностное сознание и навыки. Самое главное — уменьшая стресс,

тревожность и враждебность, внимательность способствует укреплению и нашего благополучия в целом, и состояний покоя, уверенности и радости. Зачастую наша система образования сосредоточивается на соревновательной стороне процесса, уделяя мало внимания социальному и эмоциональному обучению. Важно, чтобы школы учили ключевым научным навыкам, в которых нуждаются дети, но также необходимо, чтобы школьное обучение помогало детям развивать в себе эмоциональную устойчивость и социальную терпимость. Внимательность — мощное орудие, помогающее детям развивать умение наполнять покоем самих себя и окружающий их мир.

Несколько лет назад директор Уэлхамской школы для девочек в Дехраду не предложил мне провести несколько занятий с ученицами, чтобы помочь им справиться со стрессом в экзаменационный период. Я обнаружил, что простое внимательное дыхание и упражнения при ходьбе помогли ученицам стать спокойнее и уменьшить состояние тревоги. Откликаясь на приглашение Школы при американском посольстве в Дели, я провёл десятидневные курсы по внимательности для учителей. Эти учителя продолжали встречаться один раз в неделю. Хотя они были очень заняты, они отдали приоритет этим собраниям, поскольку обнаружили, что внимательность имеет очень большое значение для благополучия их самих и подопечных детей. Шерил Перкинс, учительница с тридцатилетним опытом из Школы при американском посольстве, недавно сказала: «Никогда в своей жизни я не использовала ничего, что успокаивало бы учениц в моём классе так, как это делает колокольчик внимательности».

Я посещаю «Сливовую деревню» с 1989 года, и каждое лето Тхить Нят Хань устраивает семейный ретрит¹. На этих ретритах люди всех возрас-

¹ От англ. *retreat* — «уединение, убежище, отступление». В буддийской традиции — удаление от внешнего, суетного мира, пребывание в одиночестве и зачастую в молчании. Групповой или индивидуальный ретрит, как правило, посвящается интенсивной практике медитации и работе над собой. В отличие от классических ретритов традиции тхеравады, в «Сливовой деревне» основной акцент в ретритах делается не на уединении и молчании, а на групповой работе, взаимной поддержке и построении гармоничных взаимоотношений.

Предисловие

тов практикуют осознание того, кто они такие, что они чувствуют, думают, говорят и делают, а также что происходит внутри них и вокруг. Эта книга и прилагающиеся к ней аудиозаписи являются плодом десятилетнего процесса развития и обновления в коллективной практике с детьми, которая проводится в общине «Сливовая деревня». Тхить Нят Хань вместе с другими практикующими, как монахами, так и мирянами, делится глубиной своих познаний в данном вопросе, рассказывает истории и даёт конкретные практики, которые могут принести пользу семьям, учителям и всем тем, кто работает с детьми.

Эта книга представляет собой руководство, которым взрослые могут пользоваться и делиться с детьми. Она призывает нас самих практиковать внимательность, чтобы учить, опираясь на собственный опыт. Если мы будем применять описанные в этой книге инструменты, работая со своими семьями или с детьми в группах, то это принесёт пользу и детям, и взрослым, поскольку результатом будут мир, свободное общение и радость. Каждый человек в группе воздействует на других. Если внутри школы или общины будут складываться небольшие группы людей, практикующих внимательность, мирная энергия станет наполнять всё вокруг нас. Начнёт развиваться чувство взаимосвязи людей между собой и с окружающей природой. В этой целостной и здоровой атмосфере каждый ребёнок может открыто и радостно развивать в себе собственные уникальные таланты.

Дхармачарья Шантум Сетх, Дели, Индия, 2010 год



1

Как внимательность способна помочь

Вы не можете передать мудрость и прозрение другому человеку. Но есть семя. Хороший учитель прикасается к этому семени, даёт ему возможность пробудиться, прорасти и дать всходы.

Тхить Нят Хань

Внимательность помогает нам понять, что происходит в настоящий момент. Если мы внимательно делаем вдох, то осознаём этот свой вдох. Это внимательность по отношению к дыханию. Когда мы наслаждаемся чаепитием, сохраняя полное осознание настоящего момента, — это внимательность питья. Когда мы идём, осознавая каждый шаг, который делаем, то это внимательность ходьбы. Практика внимательности не требует, чтобы мы делали что-то ещё. Мы можем практиковать внимательность в своей комнате или по дороге из одного места в другое. Мы можем делать всё то же самое, что делаем всегда, — ходить, сидеть, работать, есть и разговаривать, — с той разницей, что занимаемся этим с осознанием того, что мы делаем.

Внимательность — это энергия, которую мы можем вырабатывать для самих себя. Все мы можем внимательно дышать. Все мы можем внимательно двигаться. Каждый человек обладает способностью быть внимательным, так что это не что-то нам незнакомое. Во всех нас есть семя внимательности. Если мы будем непрерывно практиковать, это семя станет сильным, и, когда бы нам ни понадобилась энергия внимательности, она всегда будет в нашем распоряжении.

Практика внимательности будет повышать качество наших знаний, а также улучшать качество нашей жизни, помогая нам справляться со своими страданиями и принося с собой покой, понимание и сострадание. Она может помочь нам улучшить или восстановить отношения и принести примирение, так что мы можем почувствовать радость жизни. Важно не только читать и говорить о внимательности, но на деле её практиковать.

Если, глядя на прекрасный закат солнца, вы внимательны, то можете глубоко его прочувствовать. Если же ваш ум не сосредоточен и отвлекается на что-то другое: уносится в прошлое или в будущее, либо поглощён вашими планами, — на самом деле вы не пребываете здесь и не можете наслаждаться красотой захода солнца. Внимательность позволяет вам быть в полном присутствии здесь и сейчас, чтобы наслаждаться чудесами жизни, обладающими способностью исцелять, преображать и питать нас.

Остановка

Согласно Будде, внимательность есть источник счастья и радости. У каждого из нас есть семена внимательности, но обычно мы забываем их поливать. Если мы знаем, как прибегнуть к помощи дыхания, шагов, то можем соприкоснуться со своими семенами покоя и радости и дать им возможность проявиться к нашему собственному удовольствию. Вместо того чтобы принимать прибежище в абстрактном понятии «Бог», «Будда» или «Аллах», мы понимаем, что с Богом, Буддой или Аллахом можно соприкоснуться в своём дыхании и своих шагах.

Это кажется лёгким и доступным для каждого, но требует некоторого упражнения. Практика остановки чрезвычайно важна. Как мы останавливаемся? Мы останавливаемся, осознавая свой вдох, свой выдох и свои шаги. Наша основная практика — это внимательное дыхание и внимательная ходьба.

Если мы хотим в полной мере наслаждаться дарами жизни, то должны практиковать внимательность весь день — принимаем ли мы ванну, готовим завтрак для своих детей, едем на работу или занимаемся с детьми в классе. Каждый шаг и каждый вдох могут быть благоприятной возможностью для радости и счастья. Жизнь полна трудностей. Если у нас в запасе недостаточно счастья, нам нечем оберегать себя от отчаяния. С помощью внимательности мы можем сохранять свою внутреннюю радость, чтобы лучше справляться с испытаниями, которые выпадают нам в жизни. Мы можем заложить фундамент свободы, широты и любви внутри себя самих.

Обрести ясность

До того как я основал «Сливовую деревню», я жил в уединённом жилище примерно в часе езды от Парижа. Оно стояло в лесу на холме. Однажды приехала семья беженцев из Вьетнама. Отец семейства искал работу в Париже, и он попросил меня присматривать за его пятилетней дочерью, которую звали Тхуи, что значит «вода».

Тхуи и другой ребёнок оставались со мной, и мы договорились, что во время моей вечерней медитации они будут отправляться спать и больше не станут разговаривать или играть. Они были очень тихими, когда перед сидячей медитацией я надевал монашескую одежду и зажигал палочку благовоний.

Однажды Тхуи и несколько других девочек играли около дома и зашли, чтобы попросить попить воды. У меня был натуральный яблочный сок, который дал мне сосед. Я предложил девочкам по стакану. Последняя порция сока досталась Тхуи, которая не захотела его пить, потому что в нём было много мякоти. Она оставила стакан на столе и побежала играть. Примерно через

час она вернулась в поисках воды, потому что очень хотела пить. Я показал на её стакан яблочного сока и спросил: «Почему ты это не пила? Сок очень вкусный!» Она посмотрела на сок и увидела, что теперь он совсем прозрачный, потому что за час мякоть осела на дно. Девочка с радостью выпила его.

Потом она спросила меня, почему яблочный сок стал чистым, и я ответил, что он в течение часа практиковал сидячую медитацию. И она поняла! Мы оставили стакан в покое на час, и поэтому сок в нём стал прозрачным. Она сказала: «Теперь я поняла, почему ты практикуешь сидячую медитацию: ты хочешь быть светлым». «Да, — ответил я, — ты поняла, что значит сидячая медитация. Если ты знаешь, как сидеть, как принять устойчивую позу, если ты знаешь, как делать вдох и выдох, то через некоторое время внутри тебя будут покой и ясность». Вот почему нам нравится делать сидячую медитацию каждый день. Мы подражаем стакану яблочного сока — или яблочный сок подражает нам!

Ум в кувшине²

Материалы: маленький колокольчик и приглашающая палочка³, чистый сосуд с водой, палочка для помешивания, разноцветный песок или разные бобы, горошины, зёрна, которые будут медленно тонуть в воде, например, цельный рис, просо или овёс. (Сначала попробуйте проделать это сами, потому что кое-что может не утонуть. Сухие зёрна кунжута плавают, но, если замочить их на ночь, они должны тонуть.)

² Это адаптированное упражнение из «Поросячьей медитации покоя»: [MacLean K. L. *Peaceful Piggy Meditation*. Park Ridge, IL: Albert Whitman & Co., 2004].

³ Колокольчик представляет собой металлическую чашу, по которой ударяют специальным стержнем. Почтительное отношение к колокольчику требует употреблять выражение «приглашать колокольчик». — *Прим. пер.*

Предлагаемые слова, направляющие детей к нужным выводам, даны курсивом. Ответы, которые давали нам дети, взяты в квадратные скобки.

Покажите большой чистый сосуд, наполненный водой, и поставьте в середине круга детей. Выставьте несколько контейнеров с цветным песком.

Сосуд с водой — это наш ум, а песок разных цветов — наши мысли и чувства. Какие у вас бывают мысли, когда вы просыпаетесь?

[Скоро увидимся с друзьями в школе, хотим поспать подольше, хотим есть.]

Каждый из вас может взять песок того цвета, который кажется подходящим для ваших чувств или мыслей, а затем высыпать его горсть в сосуд.

Попросите другого ребёнка начать мешать воду так, чтобы песок закружился.

А какие у вас мысли, когда вы идёте в школу, во второй половине дня и вечером, когда вы собираетесь ложиться спать? В течение дня у детей могут возникать чувства радости и печали, раздражения, гнева, покоя и сонливости. Для каждого чувства они продолжают добавлять свой песок в разноцветную кружащуюся воду.

Ребёнок, который мешает воду, может взбалтывать песок ещё быстрее. *Вот какой у нас ум, когда мы торопимся, напряжены, злимся или огорчаемся. Можете ли вы в этом состоянии видеть всё ясно? Приятно ли это состояние? Приведите несколько примеров, когда вы чувствовали себя похожим образом.*

[Когда мама кричит на меня, когда я боюсь, когда я дерусь со своим братом.]

Теперь пригласите колокольчик и скажите детям, чтобы перестали мешать воду. *Давайте дышать с колокольчиком и наблюдать, как весь песок медленно оседает на дно кувшина. Дети часто делают вывод, что это хорошо расслабляет.*

Вот что происходит с нашим умом, когда мы медитируем, когда мы внимательны к своему телу и к своему дыханию. Какой теперь стала вода?

[Она чистая. Она спокойная.]

Внимательность — это когда мы осознаём и всё замечаем.

Для меня быть внимательным значит смотреть глубоко, чтобы видеть, что делается с другими. Важно поливать хорошие семена, чтобы люди росли и развивали хорошие качества и становились ещё лучше.

Рияз, 11 лет
Школа при американском
посольстве, Дели

В нашем уме могут оставаться мысли и чувства, но они мирно лежат на дне, потому что мы знаем, как возвратиться к дыханию, которое их успокоит.

Также мы можем выбрать, какие именно чувства и мысли мы хотим пробудить в своём уме. Иногда бывает, что мы можем взглядеться в свои грустные мысли и чувства, чтобы лучше их понять. Или же мы можем вызвать в себе такие мысли, которые сделают нас счастливыми, например — выражающие доброту, сострадание и прощение. Важно осознавать свои мысли, чтобы уметь направлять их в нужную сторону, а не идти у них на поводу.

но осознавать свои мысли, чтобы уметь направлять их в нужную сторону, а не идти у них на поводу.

Польза практики внимательности для детей⁴

Учителя часто призывают своих учеников «быть внимательными», но, возможно, они не учат их тому, как это делается. Практика внимательности учит, как быть внимательными, и такая внимательность усиливает и академическое, и социально-эмоциональное обучение.

Внимательность — это очень действенный ответ на стресс, она улучшает нервный процесс, который называется «исполнительная функция» и подразумевает способность организовывать работу, распределять время, расставлять приоритеты и принимать решения. Дети, в том числе те, которым поставлены диагнозы нарушений, связанных со стрессом, могут

⁴ Заимствовано из руководства для учителей доктора Эми Зальцман [Saltzman A. *Mindfulness — A Guide for Teachers* // Teachers Guide | The Buddha. PBS: Public Broadcasting Service. 07 July 2010. www.pbs.org/thebuddha/teachers-guide].

Как внимательность способна помочь

получить пользу, научившись фокусировать своё внимание, становясь менее реактивными и более сострадательными по отношению как к самим себе, так и к другим.

ВНИМАТЕЛЬНЫЕ ДЕТИ⁵

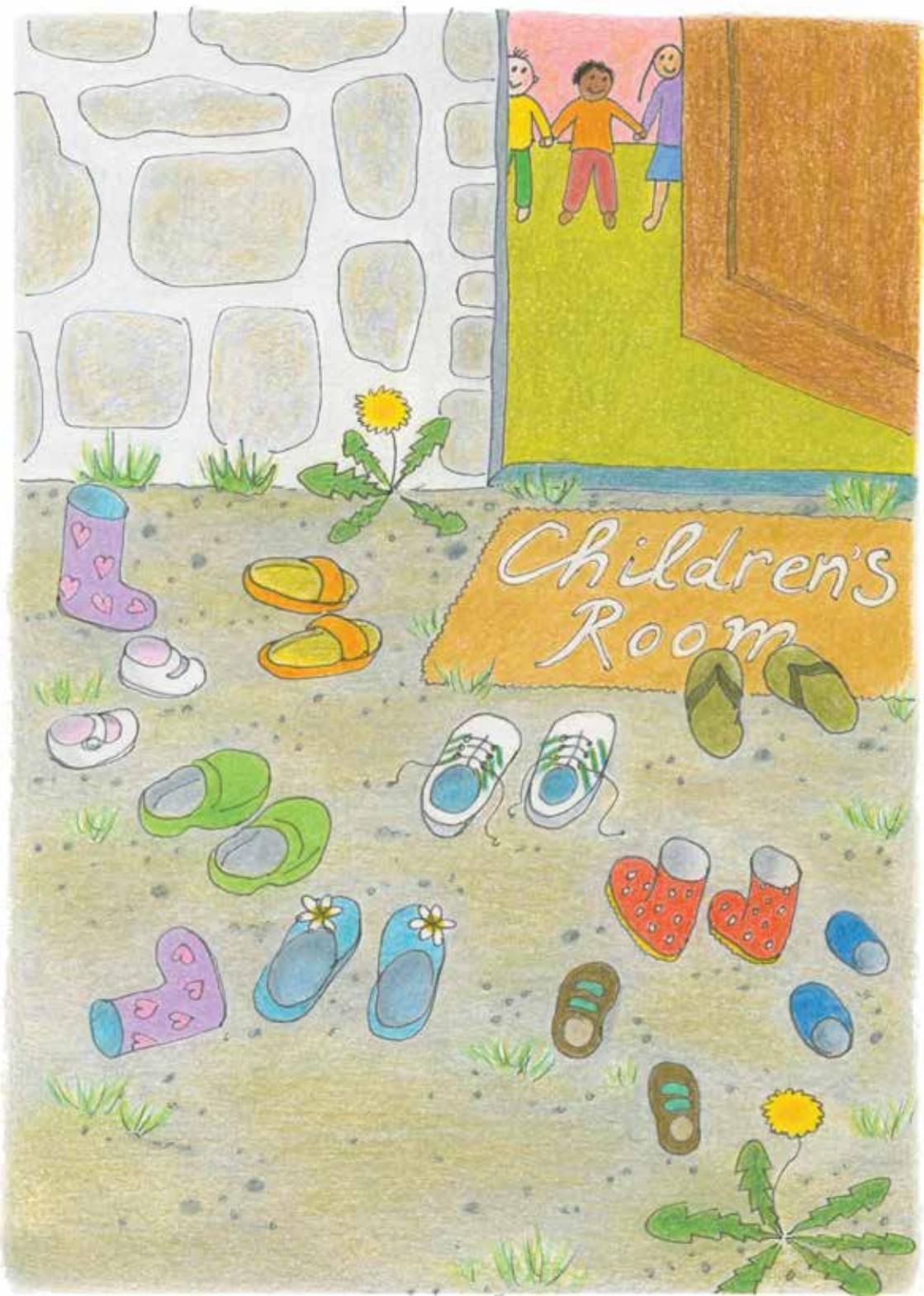
- больше способны фокусироваться и сосредоточиваться;
- ощущают больше спокойствия;
- ощущают меньше напряжения и тревоги;
- лучше контролируют импульсивное поведение;
- обладают повышенным самосознанием;
- умело находят способы реагирования на неприятные эмоции;
- умеют сопереживать другим и понимать их;
- обладают природным умением разрешать конфликты.

ВНИМАТЕЛЬНЫЕ УЧИТЕЛЯ⁶

- обладают осознанностью по отношению к самим себе и чутки к своим ученикам;
- чувствуют потребности учеников;
- поддерживают эмоциональный баланс;
- воспитывают обучающееся сообщество, где ученики осваивают теоретические дисциплины и развиваются в эмоциональном и социальном плане;
- растут как профессионалы и как личности;
- умеют справляться со стрессом и уменьшать его;
- имеют здоровые взаимоотношения на работе и дома.

⁵ Характеристики из [*Teachers and Students Who Have Received Mindful Schools Instruction // Mindful Schools: Using Mindfulness to Teach Children to Be Emotionally Aware, Empathetic, and Mindful of Their Thoughts and Actions*. 09 Aug. 2010. www.mindfulschools.org.].

⁶ Взято из: [Schoeberlein D. *Mindful Teaching and Teaching Mindfulness*. Somerville, MA: Wisdom Publications, 2009].



2

Практика с детьми в «Сливовой деревне»

Я во многом полагаюсь на способность юного поколения перенимать то, чему не учат в школе, — например, внимательное дыхание, внимательную ходьбу, глубокое понимание и умение остерегаться гнева.

Тхить Няг Хань

Каждое лето сотни детей приезжают в наш ретритный центр в «Сливовой деревне», чтобы участвовать в семейном ретрите. Зачастую здесь бывает представлено около пятидесяти национальностей. Дети говорят на английском, французском, немецком, испанском, на иврите и других языках, и им очень нравится общаться друг с другом. Я люблю прогуливаться с детьми, и они всегда присоединяются ко мне, когда я занимаюсь медитацией при ходьбе. Мы взбираемся на холм, идём в лес и наслаждаемся нашим чувством единства. Пройдя половину пути при нашей ходьбе-медитации, мы садимся и наслаждаемся красотой лета. Дети всегда сидят вокруг меня очень тихо и радостно, и это наполняет меня счастьем. Медитация при ходьбе — одна

из вещей, которые нравятся мне больше всего, особенно когда меня сопровождают дети.

Удивительно, что дети, даже самые маленькие, тоже наслаждаются тишиной. Это не давящая тишина, но очень выразительная и значительная. В «Сливовой деревне» мы называем её Благородной Тишиной, потому что она может исцелять, питать и приносить нам покой. Дети умеют внимательно ходить в безмолвии, умеют внимательно дышать и наслаждаться своим дыханием. Вместе мы рождаем энергию покоя и радости. Никто из нас не хочет смотреть телевизор или играть в электронные игры, и мы живём без этого просто замечательно!

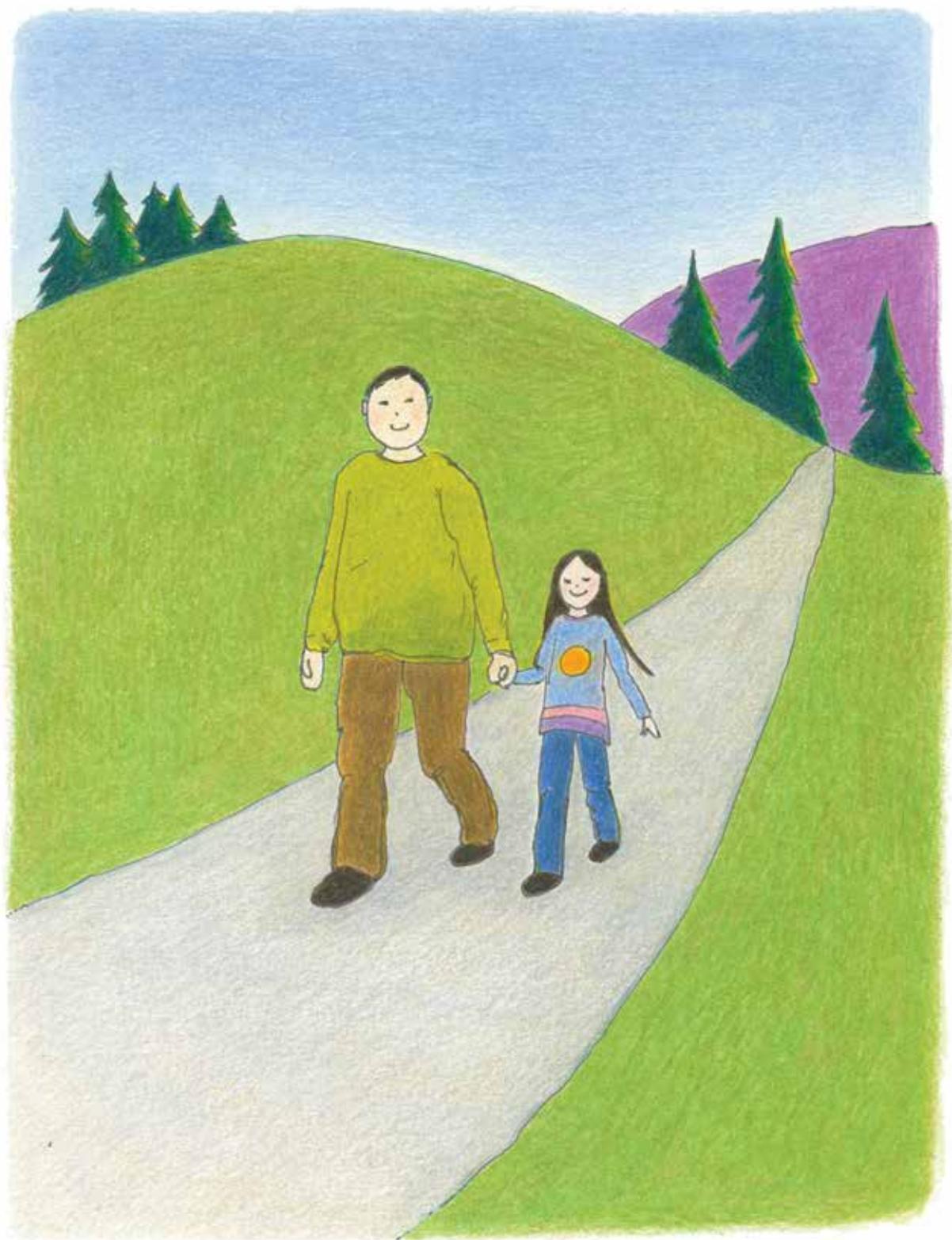
Если детям нравится «Сливовая деревня», то не потому, что мы здесь так хорошо организованы. В «Сливовой деревне» мы совсем не организованы! «Сливовая деревня» нравится детям потому, что они учатся практиковать внимательную ходьбу, внимательное сидение и внимательное дыхание. Вместе мы создаём очень сильную энергию покоя, внимательности и радости. От чего в «Сливовой деревне» дети получают пользу больше всего — это не беседы о Дхарме или другие формальные уроки, а тишина и покой, рождающиеся в сообществе.

Обмен опытом

Практиковать семьёй

Сестра Кук Нгьем и сестра Ань Нгьем, «Сливовая деревня», Франция

Семьи, приезжающие на ретрит, могут обучаться и практиковать вместе, семьёй. Участие детей в любой деятельности приветствуется, но по желанию они могут находиться отдельно и играть. То, как мы делаем всё в течение целого дня, *само по себе* есть ретрит. Мы предлагаем много повышающих внимательность инструментов, которые помогают взрослым и детям взять паузу и вернуться в настоящий



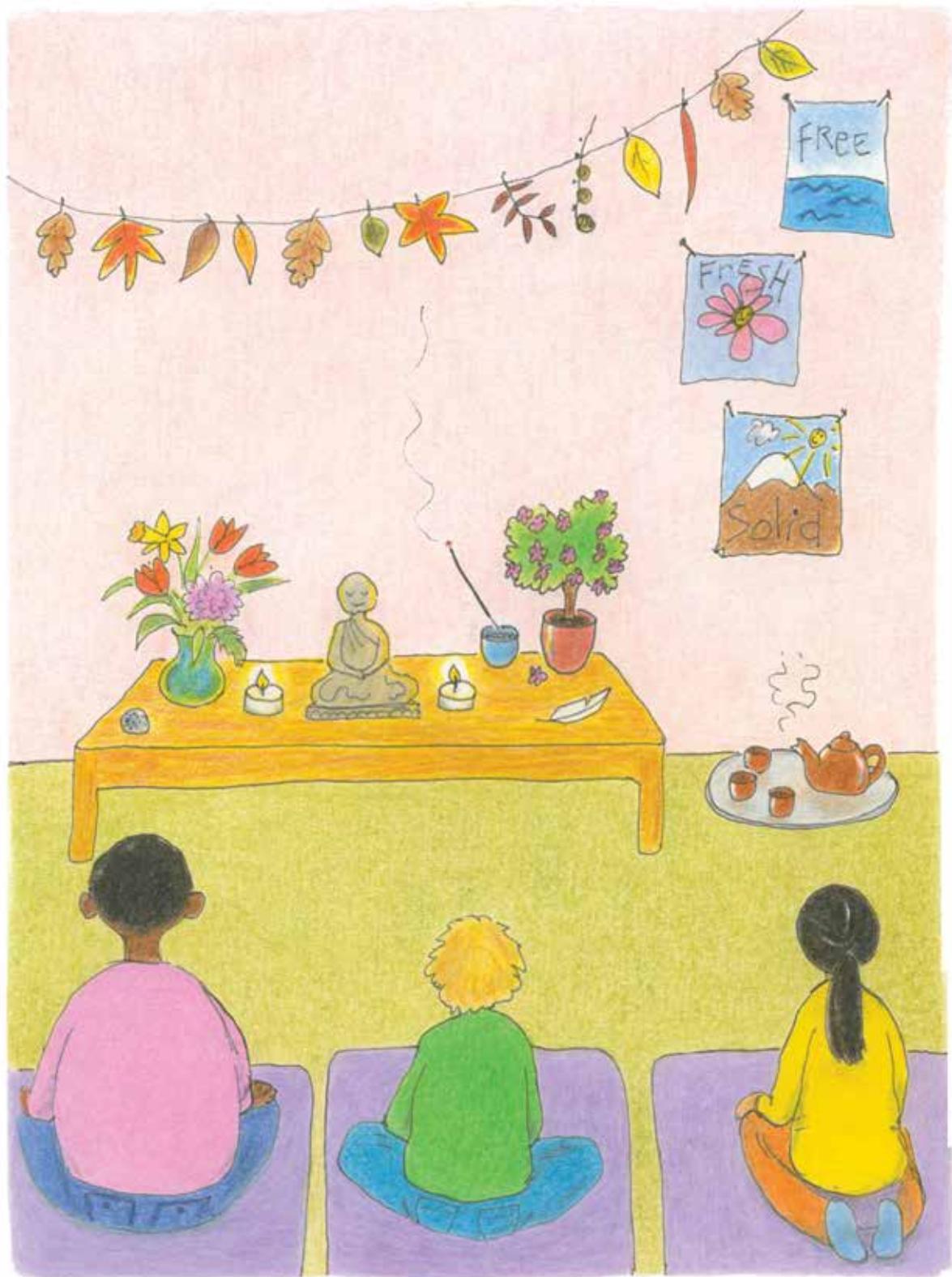
момент. В наших центрах мы слышим звук колокольчиков по многу раз в день. Каждый раз, когда мы слышим один из этих колокольчиков внимательности, все мы останавливаемся — перестаём двигаться, перестаём работать, перестаём разговаривать. Даже дети учатся прекращать беготню и игры. Все возвращаются к своему дыханию, чтобы объединить тело и ум в настоящий момент.

Когда останавливаются родители, останавливаются и дети. Останавливается вся деревня. Вообразите, как пятьсот или шестьсот человек одновременно останавливаются, чтобы дышать и расслаблять тело и ум. Детей эта практика увлекает за собой потому, что все делают одно и то же. Если такие моменты происходят часто в течение дня, практика для нас становится как воздух, которым все мы дышим. Она становится образом жизни. Нет отдельных практик для детей и для взрослых: сущность практики одинакова для каждого. Семьи на ретрите вместе осваивают внимательность и развивают её в себе — и таким образом учатся применять эти практики дома, в своей повседневной жизни.

Поливать семена красоты и добра

У детей есть потребность в духовном обучении и росте, а также большая способность к этому. Если объяснять детям духовную практику прямо и просто, то она для них становится приятной и полезной. Детская программа собирает их всех вместе и даёт им чувство сопричастности и взаимосвязи. Это пространство, где они могут ощущать пребывание в уникальной атмосфере сострадания и радости, которую не всегда могут обеспечить школы.

Иногда люди вручают нам своих детей, как бы говоря: «Вот, исправьте их, пожалуйста». Но у нас нет планов исправлять детей. Мы предлагаем им пространство, чтобы они были теми, кем хотят быть. Мы делимся с ними некоторыми из практик. Но, что важнее всего,



мы позволяем им быть теми, кто они есть. Если им надоело, они могут научиться практиковать: «Вдох — мне надоело, выдох — если мне надоело, всё в порядке». Мы даём им пространство, чтобы ощущать и принимать свои чувства как они есть.

Детская программа посвящена тому, чтобы заботиться о детях, делиться и контактировать с ними с позиции внимательности, сострадания и мудрости.

Комната покоя: подготовка пространства для детей на ретрите

То, насколько нам нравится быть в том или ином месте, во многом зависит от энергии, которая рождается в нём. Одно помещение может быть хорошо декорировано, но казаться холодным и недружелюбным, а другому может не хватать цвета и мебели, но оно ощущается как простое, просторное и удобное. Мы вместе можем создать нужную атмосферу. Детская комната должна ощущаться как островок безопасности для детей и тех, кто с ними работает. Любой ребёнок должен беспрепятственно входить туда, даже вне времени, отведённого для занятий. В детской комнате можно заниматься искусствами и ремёслами, играми и слушать рассказчика, но главное, что она должна предоставлять, — это покой.

Особый угол с несколькими драгоценными предметами на алтаре — небольшой статуэткой будды или бодхисаттвы, подставкой для благовонных палочек, одной-двумя свечами, несколькими цветками или небольшим растением — могут способствовать тому, что это пространство будет ощущаться как священное. Когда дети и их родители входят в детскую комнату в самый первый день ретрита, мы предлагаем им оставить обувь снаружи. Когда они усядутся и успокоятся, мы предлагаем им закрыть глаза и представить,

что они только что вошли в такое место, которое очень отличается от того, что осталось за пределами этой комнаты. Мы просим их вообразить, что они только что ступили в такое место, в котором время вдруг замедляется, делая менее торопливыми и их самих. Они меньше спешат, меньше отвлекаются и больше сосредотачиваются. У них более медленный шаг, их слух более чуток, их речь более спокойна, и им не нужно кричать. Возможно, им понравится встать у алтаря и поклониться или просто смотреть на предметы на алтаре. Иногда мы разучиваем простую песенку, чтобы объединить энергию группы.

Зажжённые благовония могут сделать атмосферу спокойной и особенной. Мы подносим благовония перед первым и последним занятием дня. Разумеется, эта комната также может быть местом, в котором позволительно играть, бегать и кричать, если все уже познакомились с царящим в ней покоем. Мы возвращаем детей к покою по крайней мере дважды в день: на первом и последнем собрании каждого дня.

Многие из элементов детской комнаты на ретрите можно применять в школах и дома. Входя в комнату, дети могут выполнять маленький ритуал, который поможет им вернуться к осознанию тела и дыхания, а также ощутить внутренний покой. Вместо того чтобы снимать обувь или кланяться, они могут, перед тем как сесть, сделать три глубоких вдоха и выдоха. Дети могут держать на своем столике камешки внимательности, потом взять их и сделать три глубоких вдоха и выдоха. Все вместе могут спеть успокаивающую песню.

Предложения для подготовки детской комнаты

Поставьте у входа приглашающий знак или повесьте приветственный транспарант, на котором написаны имена всех детей.

- В начале ретрита повесьте плакат с двумя обещаниями (на с. 145), чтобы дети часто его видели.
- Вывесьте красивые рисунки о медитации с камешками, чтобы помочь детям помнить о четырёх шагах (на с. 82).
- Вывесьте плакат с «Размышлениями за едой» (на с. 156).
- Прикрепите к нижней части стены или нескольких стен листы бумаги, которые дети могут разукрашивать в течение ретрита, чтобы получилась непрерывно обновляющаяся коллективная стенная роспись.

Обмен опытом

Не ставить целей, работая с детьми

Брат Фан Зунг, монастырь «Олений парк», США

Между «практикой» и «не-практикой» нет чёткой границы. На деле лучше всего и более действенно, если мы посвящаем себя детям, не думая о том, что мы учим их практике. Наше присутствие и обыкновенность — самое главное для того, чтобы превратить любые занятия в удовольствие. Больше всего пользы детям приносят наша отзывчивость, наши душевные качества, наши теплота и доброта. Легко и непринуждённо мы можем делиться с ними чудесами и радостью в любом конкретном деле.

Просто находиться в присутствии

Наша основная практика заключается в том, чтобы пребывать во внимательном присутствии для самих себя и для тех, кто нас окружает. Мы можем ощущать детей и атмосферу, просто рассла-

бывшись в настоящем моменте. В Соединённых Штатах дети иногда называют это «зависать», «отрываться» или «заниматься ничегонеделанием». Этот замечательный способ существования имеет в своей основе практику «бесцельности», непринуждённого пребывания в текущей ситуации.

Мы входим в пространство детей и сливаемся с их кругом, ничего не требуя и не добиваясь, чтобы что-то происходило. Есть много пространства и времени, и нет никакого напряжения. А затем через улыбку, смех, соучастие, постепенное раскрытие всё начинает течь и двигаться естественно.

Нет строгих и неукоснительных правил относительно того, как вести себя с детьми; нет и никакого особого метода, за исключением, возможно, некоего трепетного чувства или сильного любопытства. Это как если бы мы собирались отправиться в путешествие туда, где никогда не были, и со всей внимательностью и энергией были готовы получать новые впечатления.

Так что находиться в присутствии — это означает просто *быть* с ребёнком, позволить ребёнку открыть для нас, кто он такой: как он говорит, какой у него голос, как он двигается, во что хочет играть, как улыбается, каковы выражения его лица, что ему снится, какова его жизнь вообще. Это значит быть открытым в принятии того, что нам предлагается, и импровизировать с ним так, чтобы предаваться игре, но заботливо присматривать за детьми. Пусть наше взаимодействие будет медитацией в движении.

Единство и непохожесть

Иногда мы разделяем детей на маленькие группы по возрасту и языку, потому что в таких более знакомых обстоятельствах они скорее почувствуют себя комфортно. Однако некоторые дети сильнее

ощущают общность с другими, когда мы собираем в большой круг детей разновозрастных и разноязычных. Для детей это само по себе урок, на котором они учатся воспринимать различия в культуре и возрасте. Также для них важно видеть вовлечение «трудных» или «других» детей и наблюдать, как взрослые учитывают эти различия и одинаково благосклонны ко всем культурам, языкам и возрастам.

Спонтанная игра и учёба

Планировать занятия — это прекрасно, но спонтанность тоже может обогащать нашу работу. Мы составляем план так, чтобы всегда оставить место для спонтанности. Мы принимаем во внимание уровень энергии детей и соответственно строим работу с ними. Например, если у детей много энергии, мы предлагаем занятия на свежем воздухе, хотя иногда действительно глубокое расслабление (которое дети называют ещё дремлющей медитацией), потому что избыток энергии в них на самом деле может означать, что они устали. Когда они спокойны и внимательны, мы можем делать что-то в помещении, например, рисовать или рассказывать. Для спонтанной деятельности нет никакого рецепта.

Самое важное для того, чтобы возникли яркие моменты взаимодействия, творчества и духовного роста, — это внимание и гибкость.

Трудные моменты: личные истории

Когда мы находимся с детьми, у каждого из нас бывают важные моменты узнавания или объединения, которые остаются с нами на всю жизнь. Они наполняют работу с детьми смыслом и удовлетворённостью. Они учат очень многому о нас самих, о нашем восприятии и нашей уязвимости.

Иногда мы думаем, что, раз мы взрослые, нам всегда нужно себя контролировать и делать вид, будто мы знаем, что делаем. Мы думаем, что никогда не должны позволять детям увидеть, как бываем уязвимы или как теряем свой авторитет. Но подчас, когда мы, взрослые, обнаруживаем свои подлинные чувства и слабости прямо в этом настоящем моменте, могут происходить чудеса. Мы можем быть честны по отношению к самим себе и к тому, что происходит, выкинув вон свои представления о том, как всё должно быть, и, погрузившись в настоящий момент, верить, что истина этого момента хороша такой, какая она есть. Когда происходит это истинное погружение и принятие, в детях и в общей обстановке что-то изменяется.

Предательство

Брат Фан Зунг, монастырь «Олений парк», США

Однажды, когда я учил медитации с камешками группу из сорока или пятидесяти детей, всё пошло не так, как было задумано. Дети были разного возраста, от совсем малышей до старших подростков. Среди них были четверо или пятеро мальчиков, которым явно наскучило слушать и больше нравилось отвлекать меня. Я был близко знаком с каждым из них, занимался и играл с ними в отдельности, когда они приезжали в монастырь со своими семьями. Мне было трудно вести занятие, потому что эта группка мешала мне, едва я начинал что-то объяснять. Это отвлекало и других детей. На лбу у меня выступил пот, и все в классе поняли, что я попал в затруднительное положение. Все ждали, когда же кто-нибудь восстановит порядок. Поскольку я был близко знаком с этими детьми, я не хотел, чтобы брат-монах, который тоже присутствовал там, вывел из класса кого-то из них. Но я чувствовал себя преданным этими мальчиками. Они ставили меня в неудобное положение перед всеми, и я был уязвлён и сердит.

Когда я поднял камешек в третий раз и сказал: «Этот первый камешек символизирует цветок, нашу способность сохранять „свежесть“ внутри», беспорядок стал невыносимым. Всё ещё обливаясь потом, я опустил руки, закрыл глаза и начал следить за своим дыханием. Я отпустил ситуацию, которая вышла из-под контроля. Класс затих, и все ждали, когда я снова заговорю. Я чувствовал, что жар внутри меня понемногу остывает, и осознал свой гнев и свою обиду. Я сказал: «Вдох — я испытываю боль. Выдох — испытывать боль нормально». Сестра-монахиня пригласила колокольчик. «Вдох — я ощущаю, что друзья меня предали. Выдох — я улыбаюсь им с любовью и пониманием». Некоторое время я продолжал такую медитацию, отдавая себе отчёт о своих чувствах и особенно отмечая то, что происходит в классе. Все знали, что происходит, но никто не знал, что делать.

Когда ситуация получила признание и должное уважение, что-то изменилось. По словам Тхая⁷, мы назвали ситуацию её «истинным именем». Те мальчики были замечены. Они получили от группы свою долю внимания, но также и что-то ещё — осознание, что они мешали группе. Я почувствовал, что они поняли это, потому что начали меняться их движения. Они выпрямились, успокоились и стали слушать и уделять внимание тому, что происходило в группе.

Оказалось, что то утреннее занятие было посвящено не медитации с камешками, а работе с нашими эмоциями и возникающими трудностями. Мы спросили детей, что они чувствовали, когда другие ребята их отвлекали, и как они сами поступают, когда злятся или расстраиваются. Получилось так, что то занятие обогатило новым опытом всех нас.

Размышляя теперь о том событии, я понимаю, что мы должны были предвидеть необходимость разбивать группу на две части и сначала работать с мальчиками. Также я понимаю, что упорно держался за своё представление о том, как должно было проходить то утро. Я сопротивлялся тому, что

⁷ Во вьетнамской традиции уважительное обращение к духовному учителю, в особенности к буддийскому монаху.

происходило в настоящий момент, и насильно пытался внедрить свою идею о том, как всё должно быть. Я не уважал свои чувства. Мы могли бы попросить мальчиков покинуть класс, и всё шло бы по плану. Но этот опыт был для меня подарком, потому что я понял, что тот переворот, который происходит в моём уме, когда я искренне признаю свой настоящий момент как он есть и проявляю к нему уважение — пусть этот момент и заключает в себе уныние, гнев или другие чувства, — осуществляется и в коллективном уме группы.

Бодхисаттва Белая Бабочка

Брат Фан Зунг, монастырь «Олений парк», США

Однажды вечером, когда дети пели и танцевали, в их круг влетела белая бабочка и стала танцевать вместе с нами. Она приземлилась на ковёр около меня, и я встал на колени, чтобы поздороваться с ней. Едва я успел сказать: «Как прекрасно, дети! Красивая белая бабочка стала петь вместе с нами», один мальчик быстро кинулся вперёд и много раз энергично притопнул бабочку. К нему присоединились ещё несколько мальчиков. Одна девочка в ужасе закричала. Другие дети были потрясены, и мои братья и сестры обнимали и утешали их. Я поднял мёртвую бабочку и вынес её наружу, чтобы вернуть на землю. Когда я вернулся, в комнате стояла тишина. Я сел в середину круга, закрыл глаза и несколько минут следил за дыханием. Сестра пригласила колокольчик.

Я начал молиться о бабочке, выражая сожаление по поводу нашей неразумности. «Дорогая белая бабочка, прости нас, пожалуйста, за то, что мы не узнали твою красоту, твой дар всем нам, твою жертву нашей невежественности, нашей жестокости и нашей неразумности. Мы молимся, чтобы теперь ты была в мирном месте и чтобы твоя боль от расставания с нами не была слишком велика. Теперь мы горюем из-за случившегося. Ты прилетела к нам, чтобы поделиться своим чудом, своим танцем и своей

любовью к детям. А мы не смогли этого понять. Мы были ослеплены своим возбуждением, своей привычкой убивать маленьких живых существ и своей неспособностью заботиться обо всех существах. Мы никого не виним за это, потому что за это деяние ответственны мы все. Мы обещаем в следующий раз поступить лучше. Обещаем уважать жизнь во всех её видах — в растениях и животных, даже в маленьких микробах и насекомых. Обещаем не убивать и не позволять своей жестокой энергии овладевать нами и разрушать то, что прекрасно и хорошо в этом мире». Затем мы предложили каждому ребёнку поделиться своими чувствами, выразить свою боль, поговорить с бабочкой и попросить прощения за свои поступки. «Спасибо, дорогая бабочка, за то, что была с нами». «Мы просим прощения за то, что причинили тебе боль и убили тебя». «Мы надеемся, что у тебя всё хорошо». По мере того как дети делились своими мыслями, а мальчики выразили своё сожаление, энергия комнаты стала изменяться, и девочки, которые плакали из-за этого происшествия, почувствовали облегчение.

Это событие повлекло за собой обсуждение. Мы рассказывали о комарах, червях, мотыльках и жуках, которые присутствуют в нашей жизни, о том, как мы должны обращаться с ними, и о том, что они тоже хотят жить, как хотим этого мы. Получилась одна из самых глубоких и живых бесед о Двух обещаниях, которые я когда-либо проводил с детьми такого возраста.

Объятие

Сестра Ань Нгием, монастырь «Синий утес», США

Джеймс — маленький мальчик семи лет. У него было два близких друга, Пол и Ив, которым было семь и восемь. Эта троица была неразлучна. Кроме них в группе были четыре девочки. Что бы мы ни планировали, девочки слушали меня, но Джеймс и его друзья тихо бунтовали и были безразличны к моим идеям и предложениям.

Если дети шли со мной на прогулку, Джеймс и его друзья убежали от нас, играя в собственные игры. Если мы были в детской комнате, занимаясь художественным творчеством или поделками, эта троица бегала вокруг дома. Если мы разыгрывали сценки, они играли во что-то другое. Так продолжалось всю неделю.

Я была не совсем уверена, что делать. Я не хотела кричать или заставлять их что-либо делать, но давала им понять, что мы всегда будем рады, если они присоединятся к группе.

В последний вечер этой недели у нас была церемония роз в честь родителей. После церемонии мать Джеймса подошла ко мне вместе с Джеймсом, который держался немного позади неё, и спросила, можно ли Джеймсу меня обнять. Я была более чем удивлена. Подойдя ко мне, он выглядел таким застенчивым и робким, совсем не похожим на главаря шайки, которым был всю неделю. Обнимая его, я ощущала глубокую радость и помнила о том, чтобы не прижимать его к себе слишком сильно. Мы уже успели по три раза вдохнуть и выдохнуть, но Джеймс не отпускал меня. Его объятия становились всё сильнее, он не хотел уходить.

Тогда я поняла, что Джеймс усвоил всё, что произошло на этой неделе. Он всё воспринял и всё получил. Это не были занятия, которые мы выполняли, или практики, которые мы разучивали. Что получил Джеймс — это терпимость в нашем отношении к нему и его друзьям. Каковы мы и как мы относимся к детям — вот что запечатлевается в их сердцах.

Рассказ под пение

Неизвестный автор из персонала Детской программы

Сидя с группой шестилеток, я начал рассказывать одну историю. Когда я говорил, один ребёнок начал издавать протяжные звуки и делал так некоторое время. Я прервал рассказ, и он продолжил петь. Я мягко спросил его: «Ничего, если я продолжу историю?» В ответ он странно промолчал,

и я стал говорить, а он издавать свои звуки. Вдруг я поймал себя на том, что принимаю его голос и что мой голос следует за его голосом. Мой рассказ расцветился эмоциями, которых прежде у меня не было. Это заворожило всех нас. Мальчик продолжал делать своё дело в течение более чем часа, пока длился рассказ. Учителя были поражены. Позднее я узнал, что тот мальчик был аутистом и никогда не слушал рассказов или представлений дольше десяти минут. Я до сих пор безмолвно благодарю его за урок, который он преподавал мне в тот день.

Заронить семена покоя

Сестра Тянь Динь Нгьем

На первом летнем ретрите, который мы проводили в комплексе Нью-Хамлет «Сливовой деревни», я взяла на себя заботу о французских детях. Каждый день я узнавала очень много нового и получала от детей глубокую поддержку. У них была масса энергии, и работа с ними была утомительной, но вознаграждалась, потому что они получали мою любовь, а взамен отдавали мне свою. Плоды моих трудов, их последствия проявлялись мгновенно. Дети рассказывали мне, как они счастливы, потому что в «Сливовой деревне» их родители становятся намного спокойнее и мягче, чем были дома. Детям нравилось быть в «Сливовой деревне», оттого что они видели, как преображаются их родители.

Дети удивляли меня каждый день. Они вертелись и бегали во время бесед по Дхарме, но когда после беседы я задавала им вопросы, они всё знали: они всё слышали. Вернувшись с родителями домой, именно они продолжали практику и помнили её дольше, чем их родители. Они были подобны чистым листам бумаги. Вспоминая то, что я получила в буддийских храмах, когда была девочкой, я понимаю, что помню каждую мелочь. Когда я занималась с детьми в «Сливовой деревне», они были для меня колокольчиком внимательности. Они на самом деле помогали мне в практике. Всё, что

я говорила, всё, что делала, они помнили годами. Единственное моё желание — нарисовать что-то прекрасное на этих чистых листах.

Помню, однажды дети были слишком шумны и возбуждены и я очень сильно устала. Всего лишь через неделю занятий я потеряла голос. Они кричали, прыгали и делали всё, что им вздумается. Я была так измотана, что внезапно легла как мёртвая. Тогда девочки стали утихомиривать мальчиков: «Успокойтесь, посмотрите на сестру Динь Нгием. Она так устала, потому что мы слишком шумим». Все успокоились, и мне не понадобилось ими командовать. Ведь между нами была любовь, и они видели, что я устала, и старались мне помочь.

Я узнала, что самое важное — это передавать детям наш образ существования. Дети очень чувствительны. Они живут не рассудком, они живут своими чувствами. Вот почему наше внимательное присутствие, спокойствие, мягкость и умиротворённость — самое важное, что мы можем им подарить. Следовательно, нам необходимо по-настоящему практиковать, чтобы у нас было что им передать.

Лучший способ передачи учений — это рассказывать детям истории, а затем просить разыграть их в лицах. Все дети любят разыгрывать сценки. Также они любят делать практики «Начать заново» и «Чайная медитация» со своими родителями. Замечательно, если в эти занятия и практики включаются родители. Из года в год такие занятия проходят успешно и очень трогательно.

Поскольку дети возвращаются к нам год за годом, я вижу, как они выросли. Прошлым летом я была по-настоящему счастлива, потому что они образовали сангху⁸ и общались друг с другом в течение года. На следующий летний ретрит они приехали вместе, чтобы приветствовать новичков и облегчить им жизнь. Они были так счастливы вместе, что, хотя уже стали подростками, всё ещё желали быть в детской группе!

⁸ В буддизме *сангха* — это сообщество практикующих, следующих по духовному пути. Указывая на важность духовной общины и групповой энергии, Тхай разработал множество специальных практик, призванных поддерживать рост и развитие здоровых духовных сообществ.

Благодаря этой молодёжи я могу уже сейчас увидеть будущее буддизма на Западе. Практика так естественна для них теперь. Когда они вырастут, с внимательностью у них будет всё в порядке. Поскольку они начали обучение детьми, практика стала их жизнью. Они не застревают на интеллектуальном уровне. Они понимают суть учений, и поэтому я знаю, что они будут проявлять творческий подход и найдут способы сделать практику более приемлемой для Запада.

«Сливовая деревня» — место для детей

Мишель Хилл, Гавайи, США

Этим летом я проехал полмира, от Гавайев до Франции, чтобы участвовать в простом жизненном ретрите в «Сливовой деревне». Возможно, больше всего меня впечатлила там роль детей. Та разновидность дзен, которую многие из нас практикуют на Западе последние лет десять, по сути, придерживается монашеского расписания. Редко, если вообще когда-либо, у нас бывают посетители с детьми, которые присутствуют в течение всего *сэссин*, то есть периода интенсивной медитации. Те, кто приезжает на короткое время, должны рассчитывать только на самих себя и зачастую организуют присмотр за детьми совместно с другими родителями.

Чем больше детей у членов нашей сангхи, тем сильнее увеличивается разрыв между семейной жизнью и этой по своей сути монашеской практикой. В «Сливовой деревне» я обнаружил, что дети не только там присутствуют, но и составляют центр общины. Они получают регулярные обязанности в зале для медитации, например, приглашают колокольчик, проводят чайную медитацию и участвуют в ритуалах. Они принимают участие во всём, и люди уделяют им внимание совершенно естественно. На нескольких групповых обсуждениях Тхай поднимал вопрос о включении детей в практику. Кажется, что у детей от природы есть любовь к церемониям, ритуалам, песням и играм. Родители маленьких детей часто говорят, что именно ребёнок помнит о том,

Практика с детьми в «Сливовой деревне»

чтобы складывать ладони перед обедом, он лучше других чувствует красоту маленьких ритуалов, таких как поклон при входе в зал медитации.

Тхай говорил: если вы не можете объяснить своим детям, что вы делаете, то, возможно, вашу практику нельзя назвать настоящей. Дети должны понимать и принимать участие в том, что вы делаете, если речь идет о настоящем буддизме. Тхай считает, что дети могут понять самые глубокие идеи буддизма, которые по своей сути очень просты и непосредственны, например: «ты — это я, а я — это ты», «понимать — значит любить» и «когда болит палец, всей руке больно».

Тай говорил: «Нам нужно найти практику, которая приятна для детей. Это очень важно, потому что, если мы не можем привлечь детей, чего-то недостаёт. Если дети участвуют в практике вместе с нами, она будет приятна и для родителей».

Эти слова произвели на меня глубокое впечатление. Очень часто мне доводилось слышать, как мои друзья рассказывали, что им приходится делать нелёгкий выбор: побыть с детьми или заниматься медитацией. Работающим родителям, которые по долгу службы вынуждены покидать дом, очень не хочется снова оставлять своих детей по вечерам или в выходные. Я заметил, что только немногие семьи в нашей сангхе пытались продолжить прилагать такие усилия, а большинство от них отказалось. Мне кажется, что создание такой практики, в которую были бы вовлечены и дети, разрешит множество проблем и обогатит нас всех новым опытом. Тхай утверждает: «Практика невозможна без поддержки детей. Иначе она становится бегством от семьи и общества».



3

Развитие в себе собственной внимательности

Чтобы успешно делиться внимательностью с детьми, в первую очередь вы должны практиковать её сами. Ваше присутствие, ваше спокойствие и ваша умиротворённость — это самые большие подарки, которые вы можете сделать молодому поколению. Если вы сильны, счастливы и исполнены сострадания, то естественным образом будете знать, как создать счастливую семью или обстановку в школе и как возвращать положительные качества в своих детях, других членах семьи, учениках и коллегах по работе. В чём одинаковы все по-настоящему хорошие школы — это качество их учителей. Чтобы быть хорошим родителем или учителем, вам нужно знать самих себя и заботиться о себе. Вам необходима практика, которая помогает вам разумно и с состраданием справляться со своими эмоциями, со своими страданиями, так чтобы вы смогли направить своё сострадание на беды своих детей, учеников и коллег.

Все мы носим в себе раны, полученные в детстве, и если встать на путь исцеления этих ран, то в нашей жизни нам будет намного легче устанавливать контакт со своими детьми и понимать их. Всё, что мы не преобразили в себе, мы, скорее всего, передадим своим детям и ученикам. Наше страдание

станет их страданием. Вот почему так важно практиковать внимательность в своей повседневной жизни. И не только для того, чтобы избежать эмоционального выгорания: внимательность позволяет нам преобразиться в глубинах своего сознания. Эта глава, посвящённая заботе о самом себе, — возможно, самая важная в книге. Если вы сами не умиротворены, как вы можете передать покой своим детям и ученикам?

Первый шаг: заботиться о самих себе

Нам нужно научиться заботиться о самих себе в течение всего дня, идём ли мы, сидим, едим или чистим зубы. Наш дом состоит из нашего тела, чувств, эмоций, восприятия и сознания. Территория нашего дома обширна, и мы — монархи, ответственные за неё. Мы должны знать, как вернуться в свой дом, к себе самим, и заботиться о своём теле и своём уме. В этом будет полезна внимательность. Предположим, мы чувствуем боль, напряжение, стресс в своём теле. В первую очередь нужно вернуться к своему телу и позаботиться о нём. Мы можем сделать это, оставаясь некоторое время в состоянии покоя и произнося:

Вдох — я осознаю всё своё тело.

Выдох — я отпускаю все напряжения в своём теле.

Научившись наблюдать своё тело, мы учимся наблюдать за своими чувствами и эмоциями. Применяв внимательность, мы можем вызвать в себе чувства радости и счастья. Когда возникает сильная эмоция, мы должны уметь её наблюдать. Чтобы нам легче было о ней позаботиться, можно повторять вот это короткое стихотворение, называемое *гатха*.

Вдох — я осознаю чувство боли в себе.

Выдох — я обволакиваю его нежностью.

Мы не пытаемся погасить неприятное ощущение чем-то другим. Многие из нас предпочли бы избежать страдания, и поэтому мы стараемся заглушить его с помощью фильмов, интернета, книг, алкоголя, еды, шопинга и разговоров, чтобы не чувствовать боли. В конечном счёте это только ухудшает наше положение.

Будда говорил, что ничто не может выжить без пищи. Если наша боль, наша печаль, наши страхи никуда не уходят, то только потому, что мы их питаем. Когда же мы осознали и увидели свою боль, свою печаль, свой страх и обнаружили некоторое облегчение, мы можем продолжать практиковать, глубоко вглядываясь в природу своей боли, чтобы понять её корни. Мы можем понять, чем именно мы вскармливаем свои физические недуги, страх и депрессию.

Если мы страдаем депрессией, это значит, что мы жили и расточали свои силы таким образом, что сделали эту депрессию возможной. Будда сказал, что, если глубоко заглянуть в то, что с нами произошло, а именно в наше неблагополучие, и осознать, каков питающий его источник, то мы уже будем на пути к избавлению от него.

Возможно, наши дети видят много насилия, страха и необузданных страстей. Когда они смотрят телевизор, они наблюдают тысячи жестоких сцен, и это способствует тому, что в них самих прорастают семена насилия, необузданных желаний и страха. В наше время в детях есть много агрессивности, и они не знают, как справиться со своими эмоциями и своими страданиями. Мы, родители и воспитатели, должны уметь помогать им справляться с их страхом, гневом и жестокостью. Население Франции не слишком велико, но каждый год более двенадцати тысяч молодых людей совершают самоубийство. Они становятся жертвами сильных эмоций, таких как гнев, страх и отчаяние. В школе их не учат управлять этими сильными чувствами. Очень важно, чтобы мы, родители и учителя, знали, как справляться со своими эмоциями, чтобы иметь возможность дома и на наших уроках помогать молодым делать то же самое. Мы впитываем в себя всё таким образом, что наши страх, гнев

и отчаяние разрастаются, становясь огромными, и поэтому нашим ответом на это и нашей практикой должно стать внимательное потребление. Необходимо потреблять так, чтобы всё отрицательное в нас не получало подпитки.

Любовь тоже не может выживать без пищи. Если мы лишаем пищи свою любовь, она раньше или позже умрёт. Вот почему очень важно знать, в каком питании мы нуждаемся, чтобы возвращать в себе добрые качества. Мы должны потреблять только то, что развивает наше понимание, наше сострадание и нашу любовь.

Здесь приводятся практики, которые вы можете применять в своей повседневной жизни, чтобы укреплять энергию внимательности, уменьшать напряжение и подкреплять радость. Вы можете начать с малого, применяя в быту только одну практику и постепенно увеличивая их число. От вас не требуется практиковать внимательность совершенным образом, прежде чем вы сможете начать делиться ею с детьми. Начав практиковать, вы уже начинаете преображаться, и плод вашего преображения — даже если он ещё невелик — будет полезен вашим детям, вашим ученикам или молодым людям, с которыми вы работаете.

Организация ежедневного режима внимательности

Очень полезно каждый день, утром или вечером, посвящать по пять-десять минут осознанному дыханию. Постарайтесь практиковать каждый день в одно и то же время и в таком месте, которое способствует покою и сосредоточению. Можете сидеть на стуле или на подушке, лежащей на полу. Сидите удобно, с прямой спиной, но расслабленно. Можете закрыть глаза или наполовину их открыть. Просто следите за своим вдохом и выдохом. Также можете применять управляемую медитацию, которая приводится ниже.

Управляемая медитация, радость медитации как питание⁹

Эту управляемую медитацию можно практиковать сидя, или при ходьбе, или перед сном, лёжа в постели. Практикуйте каждое упражнение по крайней мере на протяжении десяти вдохов и выдохов, используя ключевые слова для каждого упражнения, чтобы уму было легче сосредоточиться на выполняемой практике. Если ум начинает отвлекаться, просто мягко верните его к дыханию и ключевым словам.

<i>Вдох — я знаю, что делаю вдох.</i>	ВНУТРЬ.
<i>Выдох — я знаю, что делаю выдох.</i>	НАРУЖУ.
<i>На вдохе дыхание глубокое.</i>	ГЛУБОКОЕ.
<i>На выдохе дыхание медленное.</i>	МЕДЛЕННОЕ.
<i>Осознавая своё тело, я вдыхаю.</i>	ОСОЗНАЮ ТЕЛО.
<i>Расслабляя тело, я выдыхаю.</i>	РАССЛАБЛЯЮ ТЕЛО.
<i>Успокаивая своё тело, я вдыхаю.</i>	УСПОКАИВАЮ ТЕЛО.
<i>Заботясь о своём теле, я выдыхаю.</i>	ЗАБОЧУСЬ О ТЕЛЕ.
<i>Улыбаясь своему телу, я вдыхаю.</i>	УЛЫБАЮСЬ ТЕЛУ.
<i>Облегчая своё тело, я выдыхаю.</i>	ОБЛЕГЧАЮ ТЕЛО.
<i>Улыбаясь своему телу, я вдыхаю.</i>	УЛЫБАЮСЬ ТЕЛУ.
<i>Отпуская напряжение в своём теле, я выдыхаю.</i>	ОТПУСКАЮ НАПРЯЖЕНИЕ.
<i>Радуюсь тому, что жив, я вдыхаю.</i>	РАДУЮСЬ.
<i>Чувствуя себя счастливым, я выдыхаю.</i>	Я СЧАСТЛИВ.
<i>Пребывая в настоящем моменте, я вдыхаю.</i>	ПРИСУТСТВУЮ.
<i>Наслаждаясь настоящим моментом, я выдыхаю.</i>	НАСЛАЖДАЮСЬ.
<i>Осознавая свою устойчивую позу, я вдыхаю.</i>	УСТОЙЧИВАЯ ПОЗА.
<i>Наслаждаясь устойчивостью, я выдыхаю.</i>	НАСЛАЖДАЮСЬ.

⁹ Подробнее об управляемой медитации см. www.plantingseedsbook.org и [Thich Nhat Hanh. *The Blooming of a Lotus: Guided Meditation Exercises for Healing and Transformation*. Boston, MA: Beacon Press, 1993].

Одно действие с внимательностью

Кроме ежедневной практики внимательного дыхания вы можете выбрать практику полного осознания одного из каждодневных действий. Каждый раз, когда я поднимаюсь по лестнице, я наслаждаюсь каждой ступенькой. На вдохе я делаю шаг и улыбаюсь. На выдохе я наслаждаюсь им. С лестницей в моём доме я заключил договор о том, что если я забуду наслаждаться хоть одним своим шагом, если я сделаю шаг без внимательности, то я вернусь и постараюсь сделать это снова! Если хотите, вы тоже можете заключить мирный договор со своей лестницей, с частью своего пути от дома до автобусной остановки или от работы до машины.

Чтобы глубоко наслаждаться, вы можете выбрать и другие свои действия: допустим, в полной осознанности чистить зубы, открывать и закрывать двери, включать свет или водить машину. Каждый раз, когда вы делаете что-либо из этого, не позволяйте своему уму отвлекаться на что-то другое, мысленно витать где-то — привлекайте всю свою внимательность без остатка к тому, что делаете, и сделайте это медитацией.

Дыхательные стихи¹⁰

Гатхи — это короткие стихи, которые мы можем использовать, чтобы вносить больше осознанности в свою повседневную жизнь. Мы можем произносить одну строку на вдохе, а другую на выдохе. Подойдите к этому творчески и создайте собственные стихи для тех действий, выполнять которые вы хотите с большей осознанностью.

¹⁰ Другие стихи на тему «Семена внимательности» см. на сайте www.plantingseedsbook.org.

ПРОСЫПАЯСЬ УТРОМ

Этим утром проснувшись, улыбаюсь.

У меня впереди целых двадцать четыре часа.

Обещаю прожить их внимательно

И смотреть на всех существ с любовью и состраданием.

ИСПРАВЛЯЯ ИЛИ ЧИТАЯ РАБОТЫ УЧЕНИКОВ

Вдох — я соприкасаюсь со старанием моего ученика учиться.

Выдох — я поддерживаю и руковожу с ясностью,
умением и состраданием.

Медитация с улыбкой

Важно не забывать о своей улыбке и о той силе, которой она обладает. Наша улыбка может принести больше радости и расслабленности и нам, и окружающим. Улыбаться — своего рода йога для рта. Когда мы улыбаемся, это снимает напряжение с нашего лица. Другие, даже незнакомцы, замечают нашу улыбку и, возможно, улыбнутся в ответ. Улыбаясь, мы даём начало удивительной цепочке откликов, соприкасясь с радостью каждого, кого мы встречаем. Улыбка — это посол доброй воли. Когда вы улыбаетесь, сделайте несколько вдохов и выдохов.

Вдох — я улыбаюсь.

Выдох — я расслабляюсь и соприкасаюсь с радостью.

Ленивый день

Во всех центрах практики «Сливовая деревня» по всему миру один раз в неделю устраивается Ленивый день, когда нет никаких дел по расписанию,

кроме еды. Если мы умеем жить глубоко, наш ленивый день может стать самым восхитительным днём недели. Лениваться не значит, что мы не практикуем: просто мы практикуем самостоятельно. Нет ни колокольчика, созывающего нас для какого-то занятия, нет расписания, и все вольны делать всё, что хотят, в том числе спать или читать. Ленивый день — это день особый, священный, вроде субботы у иудеев. В Ленивый день мы стараемся лениваться как можно больше. Быть ленивым не так легко, потому что у нас есть привычка всегда что-то делать.

Если нам хочется, мы можем покачаться в гамаке. Можем самостоятельно практиковать медитацию при ходьбе или сидя, либо организовать пикник или вылазку на природу. Мы можем выключить телефон и компьютер и освободить себе пространство и время, чтобы заняться тем, чего не можем делать в другие дни, например: совершить длительную прогулку, написать стихи, заварить чай и медленно пить его, созерцая небо, или пригласить друга, чтобы посидеть с ним молча, наслаждаясь обществом друг друга. Что бы мы ни делали, мы делаем это с внимательностью, потому что таков лучший способ глубоко наслаждаться этим.

Ничего не делать и только наслаждаться самими собой и всем, что вокруг нас, — это очень глубокая практика, потому что у всех нас внутри есть энергия, которая подталкивает нас делать то или это. Мы не можем сидеть или лежать спокойно и наслаждаться собой или прекрасным небом. Нам трудно оставаться в таком состоянии, когда мы ничего не делаем. Чтобы преобразовать эту привычную энергию, которая всегда заставляет нас что-то делать, что-то говорить, нам нужно практиковать. Если мы способны на это, наш Ленивый день пройдёт с пользой. Если мы не можем позволить себе Ленивый день целиком, то можем выделить полдня или несколько часов в неделю. В каждый из Ленивых дней мы можем делать что-то новое, особенное — вернее говоря, не делать, а *быть*.

Второй шаг: забота о наших взаимоотношениях

Посвятив несколько недель практике заботы о самих себе, мы станем чувствовать себя намного лучше. Тогда мы можем сделать второй шаг: заняться своим партнёром, своим другом или сотрудником, чтобы позаботиться о нём. Нам нужно позаботиться о самих себе, прежде чем мы сможем любить кого-то другого и заботиться о нём. Мы можем помочь своим любимым справляться с их страданиями, но только тогда, когда уже можем справиться с собственными.

Чем лучше мы заботимся о самих себе, тем яснее видим, что те, кого мы любим, тоже страдают. У них есть свои трудности. Если мы обратим свою заботу на партнёра, отца или мать, на своих коллег, это поможет усилить нашу собственную опытность как родителей, учителей и опекунов.

Многие из нас утратили способность слушать и говорить ласковые слова. Мы чувствуем себя очень одинокими, даже в собственной семье. Когда прекращается общение, все мы страдаем. Когда никто не слушает и не понимает нас, мы начинаем походить на готовую взорваться бомбу.

Исправить эту ситуацию может тот, кто внимательно и с состраданием нас выслушает. Иногда бывает достаточно того, что нас слушают в течение десяти минут, чтобы мы преобразились и улыбка вернулась на наши уста. Нам необходимо приучаться говорить ласковые слова, и тогда мы сумеем восстановить согласие, любовь и счастье.

Мы утратили способность говорить спокойно и по-доброму. Мы слишком легко раздражаемся. Возможно, и вы, и другой человек, который, к примеру, был вашим другом или партнёром, страдали на протяжении нескольких последних лет. Вы оба, по-видимому, утратили способность внимательно и с состраданием выслушивать друг друга. Поскольку в вас накопилось так много боли, страдания и жестокости, вам уже трудно выслушать кого-то

терпеливо и с состраданием. Ведь глыбы страдания так велики, что, даже если вы и хотели бы поговорить по душам, теперь это уже слишком трудно. Вы намереваетесь говорить спокойно, но, рассказывая, что у вас наболело, вы ожесточаетесь и начинаете осуждать собеседника. Из-за этого ему гораздо труднее продолжать вас выслушивать. Очень важно учиться слушать спокойно и с состраданием, говорить миролюбиво и ласково. Эти два инструмента необходимы для восстановления общения.

Позанимавшись практикой внимательного дыхания и глубоко рассмотрев сложившееся положение дел, чтобы признать, что вы сами тоже способствовали возникшей между вами трудной ситуации, вы можете пойти, например, к своей подруге. Сохраняя полное присутствие, вы говорите ей душевные слова: «Дорогая, я знаю, что ты много страдала за последние три или четыре года. Я тоже отчасти виноват в этом страдании. Я не вполне понимал твоё страдание и твои трудности и поэтому допускал много ошибок в своих словах и поступках. Я не хотел причинять тебе страдания. Я говорил и делал всё это по незнанию. Я хотел, чтобы ты была только счастлива, но оттого, что я недостаточно знал о твоих страданиях, твоих трудностях, я наделал много ошибок. Я действительно хочу выслушать, что у тебя на сердце. Пожалуйста, расскажи мне о своих страданиях, своих трудностях, о своём самом сокровенном желании. Пожалуйста, помоги мне, чтобы мы снова были счастливы». Если вы сможете говорить таким языком, сердце вашего собеседника откроется снова.

Когда кто-то делится с вами, скажите себе, что вы слушаете с единственной целью — чтобы человек этот получил облегчение своих страданий. Слушайте его, что бы он ни говорил. Когда мы находимся в отношениях с кем-то, у нас каждый день может возникать неверное восприятие друг друга. Когда вы слушаете своего любимого, вы узнаете, как много есть у него неверных представлений о вас, а также вы можете понять, что у вас тоже есть много неверных представлений о нём. Но вы просто продолжаете слушать. Вы не протестуете. Вы можете сообщить ему то, что способно исправить его заблуждения, — потом, но не сейчас. Возможно, через несколько дней или недель вам

удастся поделиться некоторой информацией, чтобы помочь другому изменить своё мнение, но не сообщайте слишком многое за один раз, потому что он, возможно, не сумеет воспринять всё. Делитесь с ним понемногу, чтобы он смог усвоить сказанное и исправить свои неверные представления.

Даже если в высказываниях вашего собеседника много озлобленности, непонимания, неодобрения, осуждения, всё равно продолжайте слушать его с состраданием. Выслушивая такое, сохранять живое сострадание — искусство, и для этого вам нужно не забывать практику внимательности. Один час такого выслушивания может помочь человеку избавиться от изрядной доли страданий. Сострадание защищает вас таким образом, что слова другого человека не становятся для вас источником раздражения или гнева. Вы слушаете как бодхисаттва¹¹ сострадания. Таков этот метод. Бодхисаттва сострадания не где-то в небе. Бодхисаттва сострадания в каждой клетке вашего тела. Если вы знаете путь к нему, он проявится и будет оставаться в вашем сердце всё то время, пока вы внимательно слушаете.

Если вы вкладываете в слушание всю свою душу, вы помогаете лучше, чем психотерапевт. Если ваш любимый человек страдает, вы никак не сможете быть счастливы, поэтому без остатка вложите себя в процесс слушания. Сохраняйте в сердце живое сострадание всё то время, пока вы слушаете. Если вам кажется, что вам недостаёт сил слушать, не делайте это через силу. Скажите любимой: «Дорогая, я сегодня не в лучшей форме. Не посидеть ли нам в другой раз, чтобы я выслушал тебя всем сердцем?» Затем вы можете выйти и практиковать внимательную ходьбу и внимательное дыхание, чтобы накопить больше сил для успешной практики глубокого выслушивания.

Если в наших отношениях нет внимательности, мы можем сказать или сделать то, что причинит страдание другому человеку. Возможно, это будет всего лишь крупица страдания, о которой, по нашему мнению, не стоит и говорить,

¹¹ В буддийской традиции бодхисаттва (санскр. *bodhisattva*) — пробуждённое существо, посвятившее свою жизнь служению живым существам. Идеал этот играет особую роль в контексте активного, вовлечённого буддизма, исповедуемого учителем Тхить Нят Ханем.

но такое представление очень опасно. День за днём страдание продолжает расти, и настанет день, когда вы уже не сможете испытывать счастье, глядя на того человека. Вначале ваша любовь так прекрасна! Вы хотите смотреть на свою возлюбленную каждый день. Один взгляд на неё приносит вам массу удовольствия. Но теперь, когда вы смотрите на неё, вы больше не чувствуете счастья. Вместо этого вы оба, возможно, предпочитаете смотреть в телевизор, чем друг на друга. Такова неудача во взаимоотношениях. Мы всегда можем сделать что-то, чтобы помочь друг другу снова найти свою любовь.

Лучший способ подтолкнуть другого человека к тому, чтобы он говорил ласковые слова, — это говорить их самому. Если мы практикуем ласковую речь, мы получаем пользу: мы ощущаем счастье, и постепенно другой человек начинает понимать силу и действенность такой речи.

Чтобы противостоять ситуации несправедливости или притеснения, вы тоже можете использовать мягкую речь, потому что только такая речь может дойти до другого человека или группы. Если вы будете оскорблять, осуждать или обвинять кого-то, он не станет вас слушать. Вы потратите свои силы и ничего не добьётесь.

Если вы достигли успеха в преобразении своего гнева, страха и уныния, то можете помочь своим любимым. Возможно, в прошлом вы делали такие попытки, но безуспешно, потому что сами ещё не изменились. Теперь, когда вы изменились, вы можете подтолкнуть своих любимых сделать то же самое. Кроме того, когда вы возвращаетесь домой или встречаете своего друга, вы можете поделиться радостью и трудностями в работе воспитания молодёжи. Другой человек — это ваша опора, поддерживающая и разделяющая с вами ваш труд воспитателя.

Начать заново

Начать заново — значит честно и глубоко заглянуть в самого себя, в свои прошлые действия, слова и мысли и создать свежее начало внутри себя

и в своих отношениях с другими. Мы выполняем практику «Начать заново», чтобы прояснить свой ум и сохранить свежесть своей практики. Если в наших взаимоотношениях возникают трудности и один из нас чем-то недоволен или обижен, мы знаем, что пришло время начать заново.

«Начать заново» помогает нам развить в себе доброжелательную речь и сострадательное слушание, потому что это практика осознания и одобрения положительных элементов внутри нашей общины. Признание положительных качеств других людей позволяет нам увидеть и свои добрые качества. Кроме этих хороших качеств у каждого из нас есть слабые места: например, мы можем высказывать что-то в гневе или неправильно что-то понимать. Подобно садовникам, «поливая цветы» добросердечия и сострадания друг к другу, мы также выпалываем сорняки гнева, ревности и заблуждений.

Мы можем повторять практику «Начать заново» каждую неделю. Возможно, нам захочется поставить перед собой вазу с цветами, чтобы это напоминало нам о нашей свежести. Практика состоит из трёх частей: поливание цветов, выражение сожаления и высказывание обид и трудностей. Благодаря этой практике мы можем не допустить, чтобы наши обиды копились неделями, и сделать обстановку комфортной для каждого в общине¹².

1. Начинаем с поливания цветов

Когда мы разговариваем, наши слова отражают свежесть и красоту цветов между нами. Поливая цветы, говорящий признаёт благотворные, чудесные качества других. Это не лесть: мы всегда говорим правду. У каждого есть свои сильные стороны, которые мы можем видеть, если наблюдаем внимательно. Также мы не прерываем говорящего. Нам даётся столько времени, сколько потребуется, а все остальные практикуют глубокое слушание.

¹² Листок для заполнения приводится на сайте www.plantingseedsbook.org.

Не следует недооценивать первый шаг — поливание цветов. Если мы можем искренне признать прекрасные качества других людей, вряд ли нас будут одолевать чувства гнева и возмущения. Мы естественным образом смягчимся, а наши взгляды будут становиться шире и лучше охватывать всю действительность. Если мы уже не находимся во власти ошибочного восприятия, раздражения и критических оценок, то можем легко найти способ уладить свои взаимоотношения в общине или в семье. Суть практики в том, чтобы возродить любовь и понимание между членами общины. Та форма, которую принимает эта практика, должна соответствовать ситуации и особенностям участвующих в ней людей. Всегда стоит посоветоваться с теми, у кого больше опыта в практике и кто уже прошёл через похожие трудности, — чтобы их опыт пошёл вам на пользу¹³.

2. Второй шаг: мы выражаем сожаление по поводу любых своих поступков, причинивших боль другим

Чтобы ранить человека, достаточно всего лишь одной необдуманной фразы. Для нас практика «Начать заново» — это благоприятная возможность вспомнить о том, что из произошедшего за последнюю неделю заслуживает нашего сожаления, и исправить то, что возможно исправить.

3. Третий шаг: мы высказываемся, каким образом другие причинили нам боль

Добрые слова очень важны. Мы хотим улучшить наши отношения и общину, а не навредить им. Мы говорим откровенно, но не хотим ничего

¹³ Чтобы найти сангху или центр практики в традиции Тхить Нят Ханя в вашем регионе, посетите сайт www.iamhome.org.

разрушать. Медитация-слушание — это важная часть практики. Когда мы сидим в кругу друзей, которые все без исключения практикуют глубокое слушание, наша речь становится более приятной и конструктивной. Мы никогда никого не ругаем и ни с кем не спорим.

В этой заключительной части практики сострадательное слушание чрезвычайно важно. Мы слушаем о страданиях и трудностях другого человека с желанием облегчить его страдания, а не осуждать его или спорить с ним. Мы слушаем со всем своим вниманием. Даже если мы слышим то, что не совсем верно, мы продолжаем внимательно слушать, чтобы говорящий мог выразить свою боль и ослабить своё внутреннее напряжение. Если мы станем возражать или поправлять его, практика не принесёт плодов. Мы просто слушаем. Если нам необходимо сказать этому человеку, что он воспринимает что-то неправильно, то мы можем сделать это через несколько дней, спокойно и наедине. Затем, на следующем занятии практикой «Начать заново», он может выступить в роли человека, который исправляет ошибку, и нам не надо будет ничего говорить. Можно завершить практику пением или совместным осозанным дыханием.

Мирный договор и мирная нота

Предположим, человек, о котором мы заботимся, говорит нам что-то недоброе, и нас это ранит. Если мы ответим ему сразу же, то рискуем лишь усугубить ситуацию. Вместо этого мы можем сделать вдох и выдох, чтобы успокоиться, а когда достаточно успокоимся, сказать: «Дорогой, то, что ты только что сказал, мне больно слышать. Я хотел бы глубже взглянуть на это и хотел бы, чтобы ты тоже глубже взглянул на это. Потом мы можем договориться встретиться на неделе, чтобы разобраться вместе». Если один человек смотрит в корень нашего страдания — хорошо, если два человека смотрят вместе — ещё лучше.

Бывает, что мы ведём внутреннюю войну с самими собой, подрываем своё здоровье наркотиками или алкоголем. Теперь у нас есть возможность подписать мирный договор со своим телом, с чувствами и эмоциями. Заключив с ними мирный договор, мы можем обрести некоторый покой, и тогда мы начинаем налаживать отношения со своими близкими. Если внутри нас идёт война, она очень легко может перейти в войну с близкими, не говоря уже о войне с врагами. Если близкий нам человек — враг, разве можем мы надеяться на мир в наших взаимоотношениях, в нашей стране или в мире?

Внутри каждого из нас есть семя мудрости. Мы знаем, что наказание не приводит нас ни к чему, и всё-таки всегда пытаемся кого-то наказать. Если наша любимая говорит или делает то, что заставляет нас страдать, нам хочется её наказать, потому что нам кажется, что оттого, что она будет наказана, нам станет легче. Бывает, что в свои периоды ясности мы осознаём, насколько это глупо и примитивно. Когда мы заставляем своих любимых страдать, они тоже могут пытаться получить какое-то облегчение от наказания нас самих, в результате чего череда взаимных наказаний продолжается без конца.

В нашем договоре для совместного обсуждения предлагается вечер в пятницу, хотя вы можете выбрать и любой другой вечер. Вы договариваетесь на пятницу, потому что, если вы до сих пор уязвлены, может быть слишком опасным начать переговоры раньше. Возможно, вы наговорите такого, что только ухудшит ситуацию. До вечера пятницы вы можете практиковать глубокое исследование природы вашего страдания, и ваш оппонент тоже может делать это. Возможно, ещё до пятничного вечера один из вас или вы оба увидите корень проблемы и сумеете прийти один к другому и извиниться. Потом, в пятницу вечером, вы можете просто вместе выпить чая и хорошо пообщаться. Это практика медитации. Медитация заключается в том, чтобы успокоиться и глубоко взглянуть на природу своего страдания.

Если страдание так и останется до вечера пятницы, практикуйте искусство слушания подобно бодхисаттве Авалокитешваре: один человек вы-

сказывает наболевшее, а другой внимательно слушает. Когда вы говорите, делитесь тем, что залегло у вас глубоко в сердце, используя мягкие слова, — такие слова, который другой человек поймёт и примет. Слушая, осознавайте, что ваше выслушивание должно быть достаточно качественным, чтобы избавить собеседника от страданий. Если вы сумеете разрешить ваш конфликт в пятницу вечером, то для приятного общения друг с другом у вас будут суббота и воскресенье.

Мирный договор и мирная нота — это два инструмента, призванных помочь нам избавиться от гнева и обид в наших взаимоотношениях. Подписывая мирный договор, мы устанавливаем мир не только с другим человеком, но и внутри самих себя. Чтобы сделать такой договор действенным, не требуется, чтобы другой человек тоже его подписал. Если даже один человек начинает практиковать согласно ему, ситуация может в корне измениться. На проводимых в наших центрах ретритах для семейных пар есть особый ритуал, на котором зачитывают мирный договор, и пары или отдельные люди могут официально подписать его перед лицом всей общины.

Лучше не ограничиваться одним лишь прочитыванием мирного договора. Постарайтесь подписать его перед лицом других людей или даже в присутствии семьи и общины. Это укрепляет ваше обязательство и призывает в помощь сангху. Текст мирного договора и мирной ноты можно найти на вебсайте *Planting Seeds*.

Написание письма о любви

Если в жизни у нас с кем-то отношения складываются трудно, можно некоторое время побыть в одиночестве и написать ей или ему письмо. Можно написать письмо тому, с кем мы видимся каждый день, или, с тем же успехом, тому, кого не видели много лет. Многие находят эту практику полезной, когда пишут члену семьи, которого уже нет в живых. Работа по улаживанию

конфликтов — это огромный дар, который мы можем сделать самим себе, своим близким и своим предкам. Мы достигаем примирения с теми чертами матери и отца, которые присутствуют в нас, прощаем их и принимаем такими, какие они есть. Если мы отстраняемся от них, это может помочь нам обнаружить искусный способ примириться с ними. Принести мир и исцеление в свою семью никогда не поздно.

Освободите хотя бы несколько часов для того, чтобы написать письмо, используя добрые слова. Когда пишете письмо, практикуйте глубокий взгляд на природу ваших взаимоотношений. Почему вам было трудно общаться? Почему счастье было недостижимо?

В своём письме вы можете:

- признать страдания другого человека;
- признать свою роль в его страданиях;
- попросить у него помощи;
- признаться, что не можете быть счастливы, если другой не счастлив;
- обещать больше не заставлять другого страдать.

То, что в нашем письме говорится о любви, не значит, что мы не можем говорить правду: мы можем сказать всю правду, но на языке любви и доброты. Прежде чем писать, нам нужно выполнить практику глубокого наблюдения ума, сознания другого человека, чтобы увидеть его трудности и страдание. Если мы покажем, что понимаем его страдание и трудности, ему захочется прочесть наше письмо. Люди любят читать письма, говорящие о любви, а не о ненависти. Таким языком мы сможем передать своим любимым всё своё понимание, все свои мысли.

У меня есть ученик, который принял монашество. Его отец был в ярости, потому что ожидал, что его сын станет врачом и будет зарабатывать много денег, чтобы помогать семье. Но сын решил, что смог бы помочь большему числу людей, если станет монахом, а не врачом. Его отец так рассердился, что не отвечал ни на телефонные звонки сына, ни на его письма. Однажды

сын с моей помощью написал письмо о любви. Он написал примерно следующее: «Отец, братья из моей общины всё время говорят мне, что у меня есть много хороших качеств, таких как усердие, предупредительность и добросердечие. Сначала я не верил, что у меня есть эти качества, но мне твердили, что они есть, так что в конце концов я признал, что это правда. Когда я стал глубоко это обдумывать, я понял, что эти качества достались мне от тебя. Не будь тебя, откуда бы они у меня взялись? Я очень благодарен тебе, маме и моим предкам. Благодаря чудесным качествам, унаследованным мной от родителей и предков, мои братья в монашеской общине любят и ценят меня. Я пишу это письмо, чтобы выразить свою благодарность тебе, отец, и моим предкам. Теперь я очень хочу больше узнать о своих предках. Я очень мало знаю о бабушке и прабабушке. Отец, не мог бы ты рассказать мне побольше о них, чтобы я смог больше узнать о своих корнях?»

Прочитав это письмо, отец ответил на десяти страницах, и связь между отцом и сыном была полностью восстановлена. Одно письмо сотворило чудо. Практика добрых слов волшебна. Она может трогать сердца людей. Она может восстанавливать связи, возвращать гармонию и устранять непонимание. Практикуя её всего несколько минут, вы уже сможете увидеть результаты.

Третий шаг: внедрение внимательности в нашу общину

Если мы сумели позаботиться о самих себе и помогли коллегам и близким сделать то же самое, то можем попытаться сделать практику покоя и внимательности частью жизни своего класса, своей школы и своей общины. Это нужно делать не в одиночку, а в сотрудничестве с друзьями или коллегами. Нам нужно глубоко слушать их и помогать глубоко слушать друг друга. Мы можем

практиковать добрую речь и глубокое слушание, чтобы восстановить хорошие отношения внутри нашей школьной общины, и это улучшит качество обучения и усвоения материала. Наше радостное состояние будет нам поддержкой в работе: мы будем делиться плодами нашего обучения и изучения с другими сообществами в области образования и воспитания. Только тогда, когда мы сначала успешно внедряем внимательность в нашей собственной общине, где происходят обучение и изучение, мы можем способствовать изменению системы во всей стране, что представляет собой четвёртый шаг.

Если говорить о сфере школьного образования, то следует организовать сообщество педагогов. Директор может играть очень важную роль в организации школы, где педагоги могут регулярно встречаться, узнавать новое и помогать друг другу. Организовать сообщество педагогов для нас очень важно, потому что это даст больше надёжности, свободы и счастья, в чём и заключается основа нашей работы. Всем нам необходима сангха, чтобы она питала нашу практику и сохраняла её живой. Каждый день мы должны получать питание и целительное влияние — то, чего мы ожидаем от собственной практики и практики нашей сангхи.

Мы делаем это не только ради самих себя, но и ради многих других людей в нашей общине, которые нуждаются в нашей свежести, энергичности и надёжности. Мы должны знать свои пределы и не брать на себя больше работы, чем мы можем реально выполнить. Даже если потребности окружающих огромны, нам нужно беречь себя. Нам необходимо время, чтобы подкрепляться и восстанавливаться.

Если вы хотите продолжать работу долгое время, вам нужно заботиться о себе. Иногда это не так легко, потому что ситуация настоятельно требует нашего участия, но если вы не сбережёте себя, если вы сгорите, то те, кто в вас нуждаются, будут страдать. Дело не в том, сколько вы сможете сделать. Дело в том, сможете ли вы продолжать делать это каждый день.

Без такой надёжности и счастья, порождённых нашей практикой, нам будет нечего предложить. Суть не просто в том, чтобы делать, действовать: суть в том, чтобы *быть*. Быть покоем — вот основа способности создавать

покой. Если нет покоя в том, как мы существуем, не будет покоя и в том, что мы делаем. Быть покоем — это основа действия, исполненного покоя.

..... Вопросы и ответы

Вопрос: По-видимому, наша школа действует по принципу «чем больше, тем лучше». Хотя школа использует много ценных программ, она продолжает настаивать, чтобы учителя и ученики делали ещё больше. Я пытался поставить под вопрос истинную ценность выполнения такого множества достойных задач, но начинаю ощущать, что я одинок в своём представлении о необходимости более расслабленных, спокойных ежедневных впечатлений. Также я боюсь, что администрация видит во мне нытика и смутьяна. Как мне быть с этим? Продолжать мне работать в этом бурном темпе и молчать о том, чему это учит наших учеников и что делает с учителями? Если я не уйду из этой школы, как я могу выполнять своё обязательство внимательности, работая в таких обстоятельствах?

Тхай: Вы можете написать доброе письмо своему директору, руководству. У них есть свои страдания и трудности, и в начале этого доброго письма вы должны признать их наличие. Возможно, вы не догадывались об их страданиях или трудностях. Возможно, более высокое руководство ожидает, чтобы они делали то, что требуют от вас. Возможно, у вас сложилось неверное представление о них, так что вы не можете быть вполне уверены, что у них нет проблем, трудностей или давления сверху. Возможно, они действуют под большим нажимом. Войдя в их положение, вы можете начать писать доброе письмо, не содержащее никаких обвинений или оценок. Вы можете полностью изложить свои мысли, свои идеи и свои потребности. Возможно, вы захотите показать своё письмо одному-двум коллегам, чтобы выяснить, что они думают, прежде чем вручить его руководителю.

Обмен опытом

Каждодневная внимательность для учителя

Тинке Спрейтенбург, Нидерланды

Я учу шести- и семилетних детей-аутистов. Это самая трудная и требующая полной отдачи работа, которая когда-либо у меня была! Без каждодневной практики внимательности я просто не смог бы её выполнять! Прежде чем я выхожу из дома, я по меньшей мере двадцать минут практикую сидячую медитацию. По дороге в школу я наблюдаю, как мой ум устремляется в новый день, и возвращаю его обратно к телу.

Когда работаешь с детьми, самое ответственное — это следить за своими эмоциями. Многие из наших учеников агрессивно проявляют свои эмоции, когда им страшно или они растеряны, и при этом не осознают последствий. Так было в случае, когда семилетний мальчик так сильно ударил меня ногой, что мне пришлось обратиться к врачу.

Вспоминая это событие, я понимаю, что именно эмоциональная боль, а не физическая так ухудшила состояние моей ноги. Теперь, когда случается что-либо подобное, я беру для себя тайм-аут. Если это возможно, я выхожу из класса и в коридоре практикую медитацию при ходьбе или иду в ближайший туалет, чтобы присесть и несколько минут последить за своим дыханием.

Страх, недостаток понимания и слабая способность к сосредоточению — вот каждодневные трудности для наших детей, страдающих аутизмом. Несколько раз в неделю, обычно перед выполнением в классе некоторых физических упражнений вроде йоги или после них, мы практикуем осознанное дыхание. Я также ввёл в практику внимательный, или осознанный, приём пищи, чтобы помочь де-

тям сосредоточиваться на том, что они едят. Мы едим в полном безмолвии, чтобы дети отдохнули от информации и воздействия чувственных раздражителей, которые они получают во время уроков. Большинству детей очень нравится этот момент покоя и ухода в себя, поэтому поддерживать тишину не так трудно, пока я подаю пример. Когда же я отвлекаюсь и смотрю по сторонам или что-то делаю, тишина легко нарушается.

Также я познакомил детей с внимательной ходьбой. Нам нужно идти несколько минут, чтобы попасть в один из наших классов. Хотя мы идём организованно, строим, дети легко отвлекаются на то, что происходит внутри и вокруг них. Однажды я дал им задание: «Пока вы идёте отсюда до школьных ворот, предлагаю вам полностью сосредоточиться на том, как движутся ваши стопы, что вы чувствуете, когда ставите их на землю и снова поднимаете для следующего шага. Не думайте ни о чём: просто наблюдайте, как вы идёте. Когда мы дойдём до места, мы поговорим о ваших впечатлениях». Вся группа откликнулась на это предложение. Когда мы пришли, один мальчик поделился, что он как будто очень внимательно что-то ел, это было очень успокаивающе. Девочка сказала, что использовала бы такой способ ходить, когда её ум становится слишком беспокойным. Такие моменты тишины помогают детям и взрослым восстановить собственную энергию и создать групповую энергию единения и сосредоточения.

Создание школьной сангхи

Анонимный учитель, Германия

Когда в 2005 году, находясь в «Сливовой деревне», я впервые узнал о внимательности, я почувствовал, что она очень поможет в моей работе учителя старших классов. Но как? Поначалу я редко применял практику в классе открыто и непосредственно.

Понемногу внутренняя основа моей работы начала меняться. Из простой необходимости справляться с работой она превратилась в нечто значительное и прекрасное. Если всё идёт не так, как задумано, теперь у меня есть внутреннее убежище, где я могу укрыться и спросить себя: каков был бы здесь путь любви и понимания? Не нужно ни бороться, ни контролировать кого-либо, ни огорчаться из-за недостатков других. Всё это общие привычные энергии, которые очень сильны в нашей школе и во мне самом. Теперь, если я сижу и делюсь с Буддой или Сангхой, я могу возвратиться к себе, дышать и говорить себе, что всё в порядке. Я делаю всё, что могу, и я тоже заслуживаю терпения по отношению к себе, заслуживаю любви и понимания.

Я читал «Сохранение покоя: внимательность и служение обществу», книгу Тхая о том, как объединять практику со служением обществу. В ней есть такая фраза, которую я никогда не забуду: «Если ты хочешь донести блага практики до тех, кому служишь, чтобы поддержать своё желание, очень полезно создать среди коллег сообщество практикующих вместе». Хотя вначале я несколько стеснялся рассказывать о своём духовном пути сотрудникам в школе, совет Тхая подтолкнул меня к тому, чтобы я не держал его в тайне. Время от времени я упоминал, что был на ретрите или в сангхе. Со временем я понял, что некоторые весьма заинтересовались этим, поэтому я понемногу делился с ними сведениями о практике и о том, сколь полезной для меня она оказалась. Я никогда не слышал негативных отзывов. Почувствовав благожелательное отношение, я пригласил коллег посетить собрание нашей местной сангхи. Без особых усилий осуществив задуманное, я понял, что совет Тхая оказался верным.

В этом году трое коллег присоединились ко мне для участия в недельном курсе для учителей, проводившемся в Европейском институте прикладного буддизма в Вальдбрёле, Германия, и по возвра-

щении домой мы создали школьную сангху¹⁴. Вот как с тех пор мы практиковали вместе:

- Мы собирались каждые две недели на один час с четвертью. После практики сидячей медитации в течение десяти-пятнадцати минут каждый из нас делился впечатлениями о том, что мы делаем, чем мы больше всего озабочены, что нас радует и какие трудности есть в нашей школе. Мы заканчиваем собрание обсуждением практик, которые будем делать в течение следующих двух недель, и дел школьной сангхи. Мы поливаем цветы друг для друга, выражая общее одобрение, и поём несколько песен.
- В каждый из дней недели мы сосредоточиваемся на разных практиках: дыхании, ходьбе, еде, улыбках или принятии жизненных ситуаций. В течение дня мы можем посмотреть друг на друга и увидеть, как мы практикуем, или же беглый взгляд другого учителя может напомнить нам, чтобы мы вернулись к ежедневной практике.
- Мы ставим керамическую вазочку на подоконник в учительской, и каждый кладёт в неё небольшие карточки с гатхами или воодушевляющими цитатами из высказываний Тхая. Всякий раз, когда мы нуждаемся в энергии сангхи, мы можем вынуть из вазочки одну из карточек или для себя, или чтобы передать её другу. Это прекрасно.

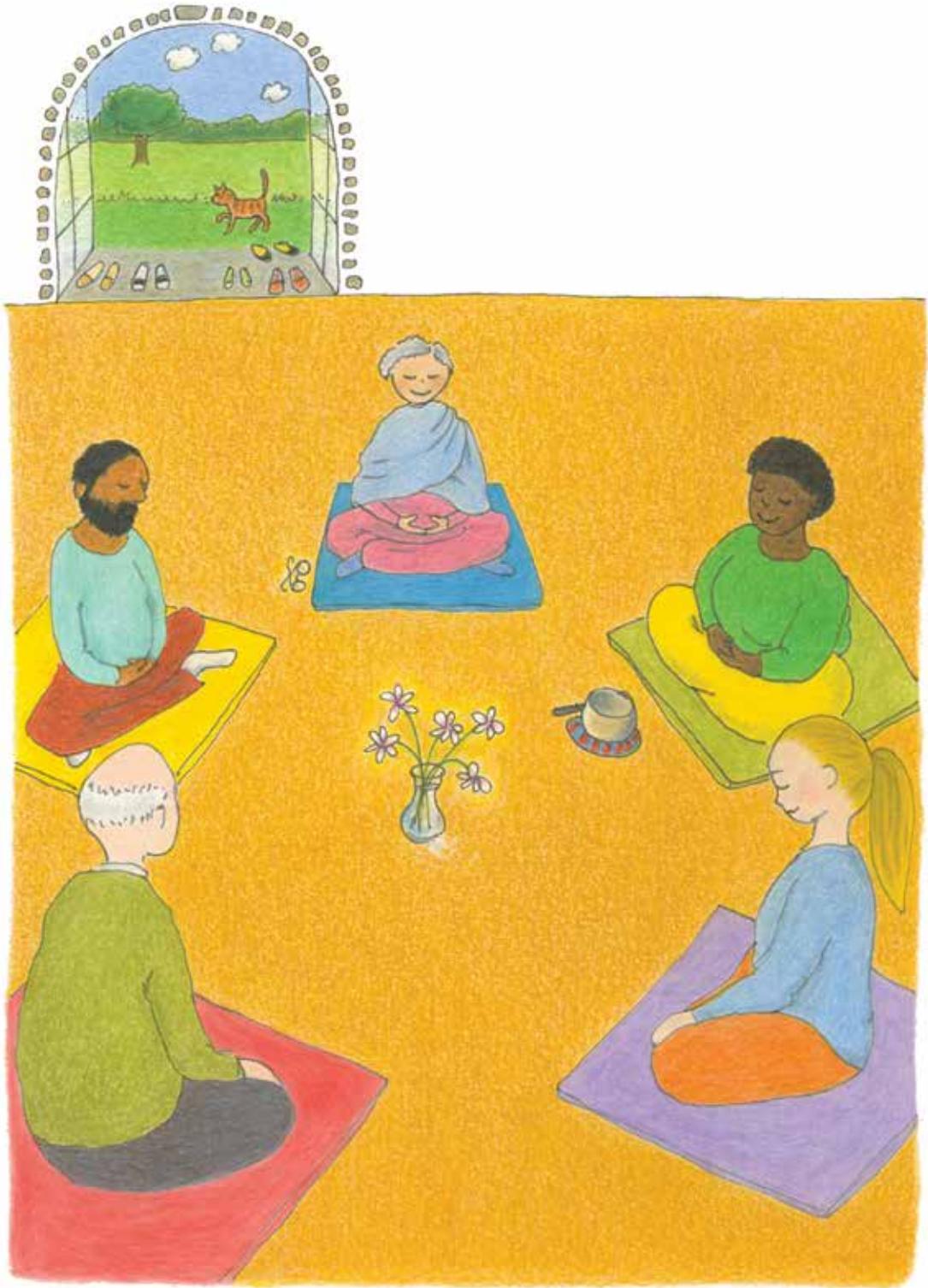
Другой источник большой радости — это наша новая система второго тела, или система приятеля (см. с. 126). Мы стараемся поддерживать своё второе тело тем, что улыбаемся, спрашиваем о нём или о ней, оставляем записку в её школьном почтовом ящике или

¹⁴ См. www.eiab.eu.

Зароним семена

кладём ей на стол цветок. Нередко нам хочется передать дальше то, что мы получили, и поэтому в сангхе по-настоящему циркулирует энергия. Когда видишь, как каждый создаёт новые пути применения практики к нашей работе с учениками, это очень вдохновляет. Также, если мы ощущаем поддержку группы, нам намного легче предлагать практику ученикам.





4

Внимательное дыхание и слушание колокольчика

Звук колокольчика — это голос будды внутри нас, потому что в каждом из нас есть будда. Будда олицетворяет нашу способность быть внимательными, сострадательными и понимающими. Слушание звука колокольчика — это слушание нашего внутреннего голоса понимания и сострадания, который призывает нас возвратиться домой, напоминая, чтобы мы больше пребывали в мире с самими собой и с тем, что нас окружает. Когда мы отвлекаемся, нам необходим голос будды внутри нас, призывающий вернуться: «Иди домой, вернись к себе. Не потеряйся в гнев и неудовлетворённости».

Если мы надолго отлучаемся из своего истинного дома, то жаждем вернуться в него. В нашем истинном доме мы чувствуем покой. Нам не хочется никуда из него убежать, мы чувствуем себя свободными от всех проблем. Мы можем расслабиться и быть самими собой. Быть такими, какие вы есть, — замечательно. Вы уже и есть те, кем хотите стать. Вам не нужно быть кем-то или чем-то ещё. Чудесно, что я есть я, что вы есть вы. Нам только необходимо позволить себе быть тем, кто мы уже есть, и наслаждаться самими собой такими, как есть. Это чувство,

это понимание и есть наш истинный дом. У каждого из нас внутри есть истинный дом.

Наш истинный дом всегда, днём и ночью, зовёт нас очень ясным голосом. Он всё время посылает нам волны любви и заботы, но они не достигают нас, потому что мы всегда очень заняты. Когда мы слышим звук колокольчика, мы не разговариваем, не думаем и ничего не делаем, потому что слушаем голос того, кого любим и почитаем. Просто оставайтесь в безмолвии и слушайте всем своим сердцем. Если звук раздаётся три раза, слушайте и глубоко дышите, пока он длится. Сосредоточиваясь, можете говорить про себя: «Вдох — мне хорошо, выдох — я счастлив». Какая польза от дыхания и практики, если это не помогает вам чувствовать себя довольным и счастливым? Самое глубокое желание в каждом из нас — быть счастливым и делать счастливыми других людей и живых существ вокруг себя.

Дыхание с колокольчиком внимательности

Материалы: маленький колокольчик и палочка, аудиоплеер.

Для детей младшего возраста можно выбрать из этого раздела одну или две практики на одно занятие. Вы можете заниматься одной из практик в начале вашего занятия с детьми, а другой в конце, чтобы закрепить урок. Или же вы можете знакомить детей каждый раз с новым упражнением с колокольчиком и дыханием в первые пять-десять минут каждого занятия. Предлагаемые слова ведущего даны курсивом. Ответы детей взяты в квадратные скобки.



Пауза при звуке колокольчика

В первое занятие с детьми, в школах или на ретритах, мы часто знакомим их с практикой слушания и приглашения колокольчика. Подняв маленький колокольчик, спросите: *Знаете ли вы, что это? Есть ли такой у кого-нибудь дома? Что мы делаем, когда слышим звук колокольчика?*

Звук колокольчика — это голос Будды или голос того, кто нас очень любит и желает нам счастья и мира¹⁵.

Пригласите для них колокольчик несколько раз, чтобы поупражняться.

Теперь мы будем практиковать паузу с колокольчиком. Можете гулять или ходить по комнате, а услышав колокольчик, все останавливаются и дышат три раза. Потом продолжайте двигаться, но останавливайтесь и дышите каждый раз, когда слышите колокольчик.

Знакомство с вдохом и выдохом

Чтобы лучше понять своё дыхание, поддержите палец горизонтально прямо под носом, и тогда вы ощутите выдох. Каким можно назвать выдох? Тёплый, влажный? Вы можете его почувствовать? А какой у вас вдох? Прохладный? Мы всегда дышим, но обычно не осознаём происходящее — оно настолько вошло у нас в привычку, что мы его не замечаем. Но дыхание очень важно! Что было бы с нами, если бы мы не могли дышать?

Теперь положите ладони на живот — что происходит, когда вы делаете вдох и когда делаете выдох?

¹⁵ Если вам удобнее, то вместо «Будда» можете говорить «энергия понимания и сострадания», или «безусловная любовь», или «наша истинная природа, наша истинная доброта», или «Бог», «Христос», «Аллах». Когда мы слышим колокольчик, мы прекращаем что-то делать и говорить и только дышим. У нас есть возможность отдохнуть, сделать перерыв, понаслаждаться. Мы всего лишь осознаём свои вдохи и выдохи.

[Когда вдыхаем, живот поднимается, а когда выдыхаем, опускается.]

Молча ощущайте этот ритм некоторое время. Какими вы себя чувствуете, когда обращаете внимание на дыхание?

[Более спокойными и тихими.]

ЗВУКОВАЯ ДОРОЖКА 1

Я слежу за своим
дыханием

То, что я научился замечать своё дыхание, помогает мне в трудные моменты (по возможности приведите пример). Если дышать осознанно, как мы сейчас это делали, вам будет легче успокоиться, когда вы будете расстроены или взволнованы, а также это может помочь вам лучше сосредоточиваться

в классе и когда вы пишете контрольную. Каждый раз, когда мы осознаём своё дыхание, что бы мы ни испытывали в данный момент, нам становится лучше: если мы счастливы, то становимся ещё счастливее, а если страдаем, то внимательное дыхание помогает нам меньше страдать, успокоиться и более ясно понимать, что происходит. Включите песню «Я слежу за своим дыханием»¹⁶. Затем можете спросить детей: Что вы узнали из этой песни? Были ли некоторые советы уже знакомы вам?

Осознание длительности своих вдохов и выдохов

Теперь давайте отметим, сколько секунд длится наш вдох и сколько секунд длится наш выдох. Здесь нет правильных цифр. Каждый из нас дышит в соответствии с вместимостью своих легких, и мы хотим, чтобы наше дыхание было естественным. Возможно, выдох у нас немного более длительный, чем вдох. Пусть вдох станет таким же. Делая выдох, старайтесь выдохнуть

¹⁶ Оригинальные англоязычные версии этого и других аудиотреков, упоминаемых в тексте, доступны для прослушивания и скачивания на интернет-странице книги по ссылке, указанной на с. 268.

весь воздух из лёгких, втягивая живот, отчего выдох становится немного продолжительнее. Но не делайте его через силу. Он должен быть приятным. Если вам нравится делать выдох более долгим, можете проделать то же самое со вдохом. Что вы чувствуете, когда делаете более долгие вдохи и выдохи?

Вы можете принести часы с секундной стрелкой, чтобы дети могли следить за временем своих вдохов и выдохов. Попросите их рассказать, сколько времени у них занимают вдох и выдох. Они могут записать их длительность на листке бумаги или подойти к доске и написать на ней.

Подсчёт вдохов и выдохов по колокольчику

Теперь давайте продолжим в том же духе, немного продлевая вдохи и выдохи, и начнём подсчитывать их количество. Мы будем считать, сколько вдохов и выдохов делаем, пока колокольчик звучит один раз. Я буду приглашать колокольчик, а вы можете считать, сколько выдохов мы делаем, пока слышим звучание колокольчика. Потом поднимите руку. Может быть, легче делать это с закрытыми глазами, но можете держать глаза открытыми.

Пробудите колокольчик и пригласите один звук. Когда звук полностью угаснет, скажите: *Покажите на пальцах, сколько выдохов вы насчитали, пока звучал колокольчик. Здесь нет правильной цифры — все мы дышим по-разному.*

Теперь посмотрим, можем ли мы сосчитать каждый выдох до десяти. Сделайте вдох, а когда будете делать выдох, сосчитайте «один». Просто продолжайте считать выдохи.

Когда дети заканчивают, можете спросить: *Легко или трудно обращать внимание на каждый вдох и выдох в течение десяти дыханий? Отвлёкся ли кто-нибудь и потерял счёт? В этом нет ничего страшного. Если вы заметили, что потеряли счёт, не волнуйтесь — просто начните снова. Давайте попробуем ещё раз.*

Гатха для слушания колокольчика

Вот гатха, или стихотворение, для слушания колокольчика:

На вдохе мы говорим: «Слушай! Слушай!»

На выдохе мы говорим: «Этот чудный звук возвращает меня в мой истинный дом».

Звуковая дорожка 2

Гатха для слушания колокольчика

Я приглашу колокольчик, и потом мы будем читать гатху вслух все вместе три раза. Это помогает детям привыкнуть к самостоятельному произнесению гатхи, когда после каждого звука колокольчика они трижды делают вдох и выдох. Научите их этой гатхе как песне «Гатха для слушания колокольчика».

Что такое наш истинный дом? У всех нас внутри есть прекрасное безопасное и спокойное место, где мы всегда можем укрыться. Мост, который ведёт нас к этому месту внутри нас, — это наше дыхание. Вот почему колокольчик так важен. Ведь он помогает нам дышать и возвращаться в этот истинный дом, этот остров мира и ясности внутри нас. Когда вы ощущали, что находитесь в своём истинном доме? Когда вы ощущали в себе мир, покой и ясность? Что ещё кроме колокольчика способно помочь вам возвращаться в свой истинный дом?

Если хотите, можете научить детей песне «Остров внутри».

Также вы можете предложить детям записать эту гатху и украсить её рисунками того, что, возможно, находится в их истинном доме. Они могут использовать изображения из песни «Остров внутри» и нарисовать деревья, солнце, ручьи и птиц. Или же вы можете сделать большой плакат с напи-

Звуковая дорожка 3

Остров внутри

санной на нём гатхой, а все дети могут украсить его рисунками своего собственного дома. Повесьте этот плакат или детские рисунки гатхи, чтобы они всегда напоминали, как практиковать, когда раздаётся звук колокольчика.

Учимся приглашать колокольчик

Если в группе есть дети, которые уже знают, как приглашать колокольчик, предложите им поделиться знанием с другими и показать эту практику. Попросите детей сидеть прямо и красиво, как Будда. Они могут сидеть на стульях или на полу, скрестив ноги или на коленях и держать спину прямо и расслабленно.

Мы приглашаем колокольчик только тогда, когда спокойны и умиротворены, потому что звук колокольчика отражает наш ум. Мы можем помочь другим быть спокойными только тогда, когда сами спокойны. Перед тем как приглашать колокольчик, можно произнести вот эти стихи. Делая вдох, говорите про себя:

Тело, речь и ум в совершенном единстве.

Это значит, что вы сосредоточены. Делая выдох, произносите вторую строку:

Со звуком этого колокольчика я посылаю своё сердце.

Это значит, что вы посылаете миру свою любовь. Делая следующий вдох, произносите:

Пусть слушающие пробудятся от невнимательности

Невнимательность — противоположность внимательности, и звук колокольчика помогает нам быть внимательными. Слушая голос будды, мы возвращаемся в настоящий момент. Делая следующий выдох, произносите:

И поднимутся выше пути тревоги и печали.

Ничего страшного, если вы забудете эту гатху, когда будете звонить в колокольчик, но постарайтесь получше запомнить её.

Также можете научить детей другому варианту этого стихотворения:

Вдох — я действительно здесь, мои тело и ум едины.

Выдох — я хочу, чтобы звук колокольчика помог другим ощутить покой и счастье.

Или даже более простому варианту:

Вдох — я спокоен. Выдох — я улыбаюсь.

Если вы используете более краткий вариант, повторите стихи дважды. Хорошо, если дети, перед тем как возьмутся за колокольчик, смогут сделать по крайней мере два вдоха и выдоха. Если есть время, можете попросить детей написать собственные короткие стихи для слушания и приглашения колокольчика, а потом по-настоящему практиковать, используя их, когда они слышат или приглашают колокольчик.

Когда вы практикуете дыхание или произносите гатху, ваши тело и ум становятся едиными. Вы сосредоточены, и у вас есть прекрасное желание, чтобы все, кто слышит этот колокольчик, не ощущали печали, гнева или тревоги, и чтобы они наслаждались дыханием и улыбками. Сделав два вдоха и два выдоха, произнося при этом гатху, вы получаете право быть мастером колокольчика. В вас есть достаточно умиротворённости, покоя и сосредоточения. Даже если вы ещё совсем юные, если вам только шесть или семь лет, вы можете быть хорошим мастером колокольчика.

Мы говорим «приглашать колокольчик звучать», а не «ударять» или «бить» по колокольчику, потому что мы всегда обращаемся с колоколь-

чиком уважительно, поскольку знаем, что он может помочь многим людям. Кроме того, мы складываем ладони и кланяемся колокольчику, чтобы выразить ему своё почтение, а также показать единство своих ума и тела. Мы берём колокольчик и ставим его на одну раскрытую и вытянутую ладонь. Другой рукой мы берем палочку-приглашательницу и пробуждаем колокольчик. Мы пробуждаем колокольчик, чтобы сообщить другим, что скоро будет полный звук, и они могли бы сделать паузу и радоваться звуку и паузе, не будучи застигнутыми врасплох. Произведя пробуждающий звук, мы делаем вдох и выдох один раз, а потом приглашаем колокольчик звучать в полную силу. Так мы даём другим время закончить свои дела и сделать паузу. Полный звук должен быть сильным и чистым. Если мы по ошибке приглашаем колокольчик слишком мягко, то можем сразу же произвести более сильный звук. Затем мы делаем три вдоха и три выдоха. Ставим колокольчик на место и кланяемся.

Попросите детей попробовать пригласить колокольчик один раз. Детям это действительно нравится, и они часто бывают очень тихими, когда делают по три вдоха и выдоха, когда каждый из детей звонит в колокольчик. Они часто забывают пробудить колокольчик, поэтому вам нужно об этом напоминать. Иногда они волнуются и делают приглашение колокольчика не так, как нужно. Мягко предложите им попробовать ещё раз. Также можете попросить их поделиться, что они чувствовали, когда приглашали колокольчик. Возможно, вам нужно будет пояснить, что обычно взрослые дышат медленнее, чем дети, поэтому, когда дети приглашают колокольчик для взрослых, они могут прибавить ещё несколько секунд. Тогда у взрослых тоже будет время, чтобы сделать по три вдоха и выдоха.

Если дети научились приглашать колокольчик, можете просить их приглашать колокольчик каждый раз, когда вы начинаете и заканчиваете совместное занятие. Напомните им, что нужно быть спокойными и сделать по два вдоха и выдоха, прежде чем приглашать колокольчик. Вы также можете посоветовать им завести колокольчик дома, чтобы, когда в семье

бывает напряжение, раздражение или растерянность, они могли бы приглашать колокольчик и напоминать своим родителям, братьям и сёстрам, что пора заняться дыханием. Многие дети действительно используют так колокольчик у себя дома.

Многие учителя тоже успешно используют колокольчик в своих классах. Вы можете предоставлять детям по очереди приглашать колокольчик во время урока, особенно когда атмосфера не слишком спокойная. Если у вас нет колокольчика, можете использовать другой звук. В некоторых классах один из учеников хлопает в ладоши каждые пятнадцать минут, и все останавливаются и возвращаются к своему дыханию. Или же класс может предпочесть какой-то другой звук, который понравится детям.

Прислушиваться к своей природе будды

Знали ли вы, что будда зовёт нас? Сегодня мы будем слушать, чтобы понять, способны ли мы услышать, как будда нас зовёт. Слушайте: я думаю, он зовёт нас сейчас!

Прочитайте вслух гатху для приглашения колокольчика и пригласите один звук колокольчика.

Слышали ли вы, как будда нас зовёт? Когда мы слышим колокольчик, мы слушаем, как нас зовёт будда! Вот почему мы прекращаем делать что-либо и проявляем почтение к будде в колокольчике. Мы прекращаем двигаться. Мы прекращаем думать, мы прекращаем разговаривать и слушаем прекрасный звук будды. Нас зовёт не тот Будда из древних времён — это будда внутри нас, это наша природа будды. Мы улыбаемся, когда слышим этот зов. Мы делаем вдох и говорим будде внутри себя, своей природе будды: «Я слушаю. Я слушаю». Затем мы делаем выдох и говорим своей природе будды: «Этот чудесный звук возвратил меня к моему истинному, спокойному, любящему „я“».

Иногда будда бывает колокольчиком. Иногда будда бывает поющей птицей. Иногда будда бывает плачущим младенцем или звонящим телефоном. Могут быть и другие звуки, благодаря которым вы становитесь спокойными и счастливыми. Можете ли вы подумать, какие ещё звуки мог бы использовать ваш внутренний будда, чтобы призвать вас вернуться к вашей природе будды?

[Голос папы, который меня зовёт, смех, будильник, гром, ветер в деревьях, кукареканье петуха, журчание реки, звук пролетевшего над моим домом самолёта, сигнал автомобиля, мяуканье моей кошки.]

Всё это — тоже голос будды, звук пробуждения, и эти звуки могут помочь нам вернуться в то самое место покоя и мира внутри нас.

В этом месте вы можете включить песню «Слушай, слушай». Какие звуки вы заметили в этой песне? Какие звуки мы слышим в течение дня и что они заставляют нас чувствовать? Какие звуки вы можете использовать, чтобы было легче вернуться к своему дыханию? Попробуйте подумать о других способах, кроме звуков, которыми будда внутри вас зовёт вас. О том, что вы видите, о запахах или о прикосновениях — обо всём, что напоминает вам о том, чтобы вернуться к своей природе будды?

[Закат, нашедшаяся игрушка, бабочка, буря, цветок, приготовление обеда, моя кошка, забирающаяся ко мне на колени, моя собака, гоняющаяся за своим хвостом, моя любимая плюшевая зверюшка.]

Почему вы думаете, что будда внутри вас — ваша природа будды — хочет привлечь ваше внимание?

[Напомнить мне быть счастливым, напомнить мне любить тех, кто рядом, напомнить мне быть добрым.]

Где бы вы ни были, прислушиваться к будде, который вас зовёт, или искать его глазами, или, если вы можете, ощущать его запах или прикосновение — всё это чудесно.

ЗВУКОВАЯ ДОРОЖКА 4

Слушай, слушай

Обмен опытом

ШКОЛЬНЫЙ КОЛОКОЛЬЧИК ВНИМАТЕЛЬНОСТИ

Эд Глосер, Джорджия, США

Я консультант-психолог в начальной школе одного из консервативных городков в штате Джорджия, составляющем часть «библейского пояса». Я начал приносить свой колокольчик внимательности в класс и приглашать колокольчик звучать, когда мы делаем осознанные вдохи и выдохи. В течение года я наблюдал, что ученикам и учителям нравился звук колокольчика, что благодаря ему жизнь школьников и учителей улучшалась и что он обогащал местное сообщество.

Я понял, что нахожусь на правильном пути, когда ученица второго класса сказала мне, что научила своего двухлетнего брата дышать внимательно и думать о колокольчике во время конфликтов, случающихся в его детском саду. Она с гордостью рассказала мне, что её брат практиковал внимательное дыхание, когда другой ребёнок ударил его по носу. Вместо того чтобы дать сдачи, братик предпочёл думать о колокольчике. В другой раз ко мне в кабинет пришёл четвероклассник и рассказал, что он расстроен. Он просто хотел пригласить колокольчик звучать в моём кабинете, сделать здесь вдох и выдох и вернуться в класс, чтобы продолжить урок. Это прекрасно ему помогало. Он пригласил колокольчик три раза и сказал: «Спасибо, мне намного лучше», а потом пошёл в класс.

В последние недели перед концом учебного года произошло несколько случаев, которые могут служить примерами того, как колокольчик изменяет эмоциональный климат школы. В первом примере учителя стали просить меня загрузить звучание колокольчика с веб-сайта Вашингтонской общины внимательности (mindfulnessdc.org),

Внимательное дыхание и слушание колокольчика

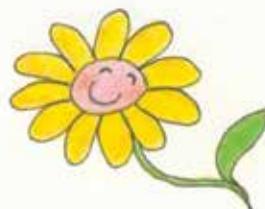
чтобы включать его в течение дня, давая ученикам возможность сделать паузу, подышать и освежиться.

Во втором случае слишком разгорячённую дискуссию родителя с учителем, разгоревшуюся в моём кабинете, спас донёсшийся из компьютера звук колокольчика, когда оба собеседника остановились с целью подышать и быть более внимательными к тому, чтобы вежливо выразить своё неудовольствие. Последний случай: директор, который также был проповедником Южной баптистской конвенции, попросил меня загрузить звук колокольчика на свой компьютер. Он принёс колокольчик на учительское собрание, чтобы все учителя могли подышать вместе. Ещё он напоминал мне не забывать о колокольчике и дышать, когда у меня бывали напряжённые ситуации.

Было радостно видеть, что колокольчик внимательности и осознанное дыхание могут преобразить атмосферу муниципальной школы, сделав её более внимательной и уважительной к каждому, даже в небольшом городке Южного библейского пояса в Джорджии. Я говорю: «Аминь!»

Медитация
с камешками

Вдох - я вижу себя ЦВЕТКОМ.
Выдох - я чувствую СВЕЖЕСТЬ.



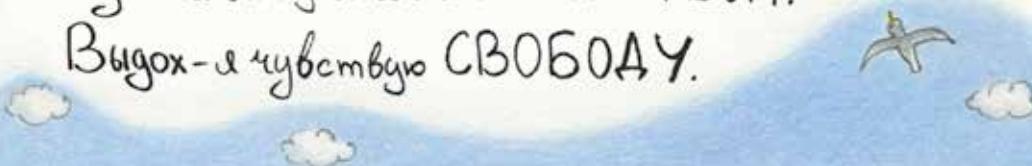
Вдох - я вижу себя ГОРОЙ.
Выдох - я чувствую ТВЁРДОСТЬ.



Вдох - я чувствую себя СПОКОЙНОЙ ВОДОЙ.
Выдох - я ОТРАЖАЮ всё, как оно есть.



Вдох - я вижу себя ПРОСТРАНСТВОМ.
Выдох - я чувствую СВОБОДУ.



5

Я свободен: медитация

Много лет назад я проводил ретрит для детей в Санта-Барбаре, в Калифорнии. На ретрит собрались сотни детей, и их родители прибыли вместе с ними, чтобы о них заботиться. Во время этого ретрита мы и придумали медитацию с камешками.

Медитация с камешками

Вы можете практиковать медитацию с камешками у подножия дерева, в своей гостиной и где угодно, важно только, чтобы место было спокойным. Вам понадобится колокольчик. Можете выбрать одного человека ведущим, и тот должен знать, как приглашать колокольчик звучать.

Каждый из вас может подобрать на земле четыре камешка. Можете изготовить маленький мешочек для их хранения. Возможно, вам захочется устроить сидячую медитацию со своими друзьями или с семьёй. Если вы собираетесь с друзьями, то можете пригласить для участия в вашей медитации с камешками одного-двоих взрослых. Сядьте в кружок. В центр можете поместить цветок. Поклонившись цветку, сядьте в красивую позу лотоса (скрестив ноги и положив стопы на противоположные бёдра) или в позу

полулотоса (кладя только одну стопу на противоположное бедро), или в любую позу, которая вам нравится. Важно, чтобы вы нашли позу, удобную для вас.

Положите четыре камешка слева от себя. Поднимите первый камешек, посмотрите на него, а потом держите его в ладони. Можете положить эту ладонь на другую.

Первый камешек символизирует цветок. *«Вдох — я вижу себя цветком. Выдох — я чувствую свежесть»*. Сделайте три вдоха и выдоха, повторяя «цветок» при каждом вдохе и «свежесть» при каждом выдохе. Вы по-настоящему видите себя цветком, а не просто воображаете. Во время вдоха вы видите себя цветком, свежим и красивым. Каждый из нас, людей, вроде цветка в саду человечества. Каждый человек может быть очень красивым, очень свежим. В каждом из нас есть собственная цветочная природа, которая делает нас красивыми, свежими, приятными, заслуживающими любви. Если у нас есть эти свежесть и красота, то мы можем многое дать людям и всему миру.

Когда я смотрю на ребёнка, я всегда вижу его цветком. Его лицо — истинный цветок. Его глаза — цветок. Его рука, его ножка — настоящий цветок. Играющий ребёнок — это подлинный резвящийся цветок. Цветок прекрасен, когда он бодрствует, и прекрасен, когда он спит. Мы можем видеть, что каждый ребёнок — это истинный цветок, и мы хотим, чтобы он всю свою жизнь оставался цветком. Медитация может помочь сохранить нашу свежесть, нашу цветочную природу. Многие взрослые утратили эту свою природу, свою свежесть. Они слишком много плакали и страдали. Когда вы недоброжелательны, раздражены, злитесь, в вас уже нет свежести, вы не привлекательны для других людей.

Один из способов восстановить свою свежесть заключается в том, чтобы практиковать. *«Вдох — я вижу себя цветком»*. Я не воображаю. Я изначально был цветком, и семя цветочной природы всё ещё остаётся во мне. Я родился цветком и хочу оставаться цветком всю жизнь. Я уже не молод, но как могу стараюсь оставаться свежим. Многие дети любят приходить и садиться рядом со мной, потому что я знаю, как восстанавливать свою свежесть,

свою цветочную природу. За те четыре-пять секунд, пока вы делаете вдох и выдох, вы можете сделать многое, чтобы восстановить свою «цветочность» — с помощью дыхания, улыбки и отпускания напряжения. Улыбаться — это очень просто. Это не занимает много времени и всего за секунду-две может расслабить множество мышц лица. Как понять, успешна ли ваша медитация? Если, выполняя практику, вы способны видеть себя цветком и ощущать свежесть, то вы достигли успеха. Это первая практика с первым камешком. Закончив, положите его справа от себя.

Теперь возьмите второй камешек. Второй камешек символизирует гору. *«Вдох — я вижу себя горой. Выдох — я чувствую твёрдость. Гора, твёрдость»*. Говорите это про себя, делая три вдоха и выдоха.

Верите вы или нет, но в каждом из нас есть гора. Вы сидите в очень устойчивой позе с прямой спиной и расслабившись — всё это даёт вам ощущение твёрдости. Лучшая поза для такой практики — поза лотоса или полулотоса, потому что тогда вы очень устойчивы. Даже если кто-то придёт и толкнёт вас или будет провоцировать как-то ещё, вы остаётесь твёрдыми: не поддаётесь гневу, страху, тревоге или отчаянию. Вы можете оставаться спокойными даже перед лицом провокации и угроз. Теперь никто не может вас запугать. Это очень важно для вашего счастья. Благодаря твёрдости мы можем быть счастливыми. Неустойчивый человек, которому недостаёт твёрдости, способен быть счастливым. Если вы твёрды, люди могут на вас положиться. Если в вашей любимой есть твёрдость, вы можете положиться на неё. Итак, твёрдость, как и свежесть, есть то, что вы можете подарить любимому человеку.

Третий камешек символизирует спокойную воду. *«Вдох — я вижу себя спокойной водой, выдох — я отражаю всё, как оно есть. Спокойная вода, отражаю»*. Если вы видели очень спокойную поверхность озера, то знаете, что она прекрасно отражает окружающие горы, деревья и облака. Вы можете сфотографировать это озеро и получить изображение неба, деревьев и гор, как если бы вы снимали их.

Если вы спокойны, безмятежны, то видите всё, как оно есть на самом деле. Вы ничего не искажаете и не становитесь жертвой ложного

восприятия, которое несёт с собой страх, гнев и отчаяние. Если же вы не спокойны, то воспринимаете всё неверно и впадаете в заблуждение: вы неправильно понимаете людей и самих себя. Вы делаете много ошибок и причиняете много страданий самим себе и другим. Если вы спокойны и умиротворены, ваше восприятие будет более точным. С помощью третьего камешка мы будем развивать в себе спокойствие и невозмутимость. Чтобы быть поистине счастливым, каждый человек нуждается в спокойствии, умиротворённости и тишине, поэтому нам нужен третий камешек — спокойная вода. Чтобы успокоить свои тело и ум, мы каждый день должны иметь возможность делать практику «вода, отражение».

Последний камешек символизирует пространство и свободу. *«Вдох — я вижу себя пространством, выдох — я чувствую свободу. Пространство, свобода»*. Пространство — это свобода, а свобода — это основа истинного счастья. Без свободы наше счастье неполно. Свободы от чего? Свободы от страха, от страстных желаний, от гнева, от отчаяния, от наших надежд и тревог. Будда абсолютно свободен. Вот почему его счастье велико. Выдыхая, вы впускаете в себя много пространства. Выдыхая, вы приносите много пространства своим близким.

Если вы кого-то любите, старайтесь давать ему больше пространства — как внутри него, так и вокруг, и он будет счастлив. Знакомясь с икебаной, искусством составления букетов, вы узнаете, что каждому цветку требуется пространство вокруг него, чтобы излучать свою красоту. То же самое и с людьми. Чтобы быть по-настоящему счастливым, каждый нуждается в некотором пространстве внутри себя и снаружи. Если мы кого-то любим, то должны уметь предоставлять ему достаточно пространства, внутреннего и внешнего.

Если вам самим недостаёт пространства, как вы можете предоставить пространство тому, кого любите? Вот почему чрезвычайно важно, чтобы мы умели расширять пространство для самих себя. Если у вас есть свобода и вы можете дарить свободу, то вы любите по-настоящему. Вы не лишаете свободы самого себя и не лишаете свободы того, кого любите. В вашем сердце есть свобода, и вы дарите свободу любимому человеку.

Медитация с камешками может помочь детям и взрослым создать в себе больше свежести, твёрдости, спокойствия и свободы. Её можно делать где угодно, с удовольствием и без труда. Я всегда старался передавать всё самое прекрасное, что у меня есть, своим духовным детям и их детям¹⁷.

Упражнения для практики медитации с камешками

В дополнение к описанным ниже практикам вы можете использовать управляемую медитацию с камешками — звуковую дорожку 5.

Медитация с камешками и рисунками

Материалы: колокольчик и палочка, сложенный вчетверо лист бумаги, по четыре камешка для каждого ребёнка, цветные фломастеры, цветные мелки, пастель, цветные карандаши или акварель.

Примечание. Соберите камешки сами или пусть их соберут дети.

Дети вполне способны проводить эту медитацию друг для друга, и им часто нравится приглашать колокольчик. Возможно, один ребёнок

ЗВУКОВАЯ ДОРОЖКА 5

Медитация
с камешками

¹⁷ Также вы можете поделиться медитацией, опирающейся на *Шесть парамит* (совершенные деяния: щедрость, усердие, упражнение во внимательности, терпение, медитацию и понимание), или на Три драгоценности (Будду, Дхарму и Сангху), или на Четыре безмерных помысла (любовь, сострадание, радость и равенность). Кроме того, камешки могут символизировать ваших близких: мать, отца, братьев и сестёр, дедушку и бабушку. Держа каждый из камешков, мы можем посылать человеку свою любовь, когда делаем три вдоха и выдоха.

будет проводить всю медитацию или разные дети будут проводить каждое из четырёх упражнений. По желанию вы можете проводить эту практику за одно занятие или разбивать её на части, что зависит от наличия у вас свободного времени и от энергии детей. Вам может понадобиться даже четыре дня, чтобы завершить медитацию с камешками, при этом дети созерцают только по одному камешку в день. Также вы можете начинать или заканчивать каждое занятие или день пяти-десятиминутной медитацией с камешками. Можете начинать медитацию с камешками с песни «Вдох — выдох». Слова, которые вы можете произносить, даны курсивом.

ЗВУКОВАЯ ДОРОЖКА 6

Вдох — выдох

Давайте научимся петь песню, которую помогли сочинить дети. С ней нам будет легче практиковать медитацию с камешками, представляя цветок, гору, спокойную воду и пространство. Она называется «Вдох — выдох».

Теперь давайте три раза сделаем вдох и выдох, слушая колокольчик.

Пробудите колокольчик, а потом пригласите его три раза, делая паузы между звуками.

Вьньте свои четыре камешка и положите их слева от себя. Затем разверните свой лист бумаги. Нарисуйте что-нибудь в каждом квадрате. В одном квадрате нарисуйте цветок, любой цветок. Рисуя цветок, можете выполнять осознанное дыхание.

Когда дети нарисуют свой цветок, скажите: *Цветок символизирует нашу свежесть. У всех нас есть способность быть свежим. Если мы утратили свою свежесть, можно практиковать вдохи и выдохи, чтобы её восстановить. Вы тоже цветок, и у вас есть ваша цветочная природа. Мы прекрасны всегда, когда восстанавливаем свою цветочную природу.*

Возьмите один из камешков двумя пальцами и положите его на левую ладонь. Положите левую ладонь на правую и начинайте практику с первым камешком:

Вдох — я вижу себя цветком.
Выдох — я чувствую свежесть.
Цветок, свежесть.

Тихо повторяйте про себя ключевые слова, пока трижды делаете вдох и выдох. Когда вы их повторяете, вы восстанавливаете в себе свою цветочную природу и становитесь свежими. Сделав три вдоха и выдоха, посмотрите на свой камешек, улыбнитесь ему и положите его на пол справа от себя.

Второе, что я предлагаю вам нарисовать, — это гора. Делайте вдохи и выдохи и улыбайтесь, когда рисуете гору.

Когда дети нарисуют гору, скажите: Гора символизирует твёрдость и устойчивость. Такая гора есть внутри вас, потому что, когда вы практикуете сидение и ходьбу, вы увеличиваете свою способность быть твёрдыми и устойчивыми. Твёрдость и устойчивость очень важны для нашего счастья. Мы знаем, что у нас есть способность быть устойчивыми, быть твёрдыми. Если мы умеем практиковать внимательную ходьбу или внимательное сидение, то мы развиваем в себе свою твёрдость, свою устойчивость. Это и есть гора внутри нас.

Теперь возьмите второй камешек и посмотрите на него. Этот камешек символизирует гору. Положите его на левую ладонь, а потом положите левую ладонь на правую и начните практиковать со вторым камешком:

Вдох — я вижу себя горой.
Выдох — я чувствую твёрдость.
Гора, твёрдость.

Тихо повторяйте ключевые слова, пока трижды делаете вдох и выдох. Внутри вас есть гора. Вы способны быть твёрдыми и устойчивыми. Потом положите этот камешек справа от себя.

Третье, что я предлагаю вам нарисовать, — это спокойная вода, например, озеро. Делайте вдохи и выдохи и улыбайтесь, когда рисуете воду.

Когда дети нарисуют спокойную воду, скажите: *Спокойная вода отражает небо, облака и горы. Спокойная вода прекрасна. Если вода спокойна, она отражает всё, как оно есть, ничего не искажая. Научившись внимательно делать вдох и выдох, мы можем успокоиться. Мы становимся спокойными и безмятежными, перестав быть жертвами ложного восприятия или иллюзий. У нас есть способность к великой ясности, и это — спокойная вода внутри нас. Возьмите, пожалуйста, третий камешек и посмотрите на него. Этот камешек символизирует спокойную воду. Положите его на левую ладонь, а потом положите левую ладонь на правую и начинайте практику с третьим камешком:*

Вдох — я вижу себя спокойной водой.

Выдох — я отражаю всё, как оно есть на самом деле.

Вода, отражаю.

Тихо повторяйте ключевые слова, пока делаете три вдоха и выдоха. Внутри вас есть тихая вода. В вас есть покой, ясность и безмятежность. Потом положите этот камешек справа от себя.

Четвёртое, что я предлагаю вам нарисовать, — это пространство. Возможно, вам захочется нарисовать небо, чистое поле или летящую птицу. Пока рисуете пространство, делайте вдохи и выдохи.

Когда дети нарисуют пространство, скажите: Чтобы испытывать свободу и радость, нам нужно пространство внутри нас. Без пространства мы не можем быть счастливы или спокойны. Когда мы смотрим на стол, нам может казаться, что он из дерева. Если же исследовать его более внимательно, то мы поймём, что стол состоит в большей степени из пространства. На самом деле количество дерева в столе очень невелико. Похожим образом обстоит дело с нашим телом и сознанием. Возможно, нам кажется, что мы состоим только из тела, но если присмотреться как следует, то мы поймём, что состоим ещё и из сознания и многого другого. Делая вдохи и выдохи, мы понимаем, что вну-

три нас есть масса свободного пространства. Если мы практикуем так, что развиваем пространство внутри себя, то становимся свободными и счастливыми.

Теперь возьмите четвёртый камешек. Посмотрите на него и улыбнитесь ему. Этот камешек символизирует пространство. Положите его на левую ладонь, а левую ладонь положите на правую и начинайте практику с четвёртым камешком:

*Вдох — я вижу себя пространством.
Выдох — я чувствую себя свободным.
Пространство, свобода.*

Тихо повторяйте это про себя, пока делаете три вдоха и выдоха. Пространство — внутри вас. Если мы развиваем простор и открытость внутри себя и снаружи, то можем поделиться со своими близкими этой способностью принимать и щедро отдавать всё. Подобно луне, плывущей по прекрасному ночному небу, у нас есть способность обладать пространством и свободой, где бы мы ни находились. Никто не может быть по-настоящему счастлив, если у него нет свободы. Если мы соприкасаемся с пространством внутри себя, то мы свободны. Теперь положите этот камешек справа от себя.

Выполнив практику с четырьмя камешками, вы сделали двенадцать вдохов и двенадцать выдохов. На этом медитация с камешками заканчивается, но, если она вам нравится и вы хотите продолжать, можете повторить дыхание с четырьмя камешками ещё раз. Закончив, положите камешки обратно в мешочек, поклонитесь своим друзьям и дышите вместе, услышав ещё один звук колокольчика.

Пробудите колокольчик и пригласите его.

Когда делаем все вместе по три вдоха и выдоха, давайте смотреть друг на друга и улыбаться, потому что мы закончили замечательное занятие медитацией с камешками. Мы кланяемся друг другу и встаём.

Практический листок медитации с камешками

Материалы: одна копия практического листка, ручка, карандаш, маркер или фломастер для каждого ребёнка.

После того как дети закончили медитацию с камешками, предложите им заполнить листок медитации с камешками, который можно найти на вебсайте *Planting Seeds*. Если вам хотелось бы сделать собственный листок, попросите детей написать четыре сочетания ключевых слов, оставив под каждым по полстраницы пустого места. Пусть они закончат следующие предложения, чтобы на примерах отразить значение каждого камешка.

ЦВЕТОК — СВЕЖЕСТЬ

Я чувствую себя свежим, сильным, счастливым и весёлым, когда:

*[Иду купаться; принимаю душ; просыпаюсь; играю с друзьями;
катаюсь на велосипеде.]*

ГОРА — ТВЁРДОСТЬ

Я чувствую себя крепким, сильным и уверенным, когда:

*[Друг грустит, а я могу его поддержать; я делаю успехи в спорте;
я помогаю своему младшему брату или сестре.]*

ВОДА — ОТРАЖЕНИЕ

Я чувствую себя спокойным, тихим, смирным и сосредоточенным,
когда:

[Когда у меня успехи в школе; я рисую или пишу, я пою, я гуляю.]

ПРОСТРАНСТВО — СВОБОДА

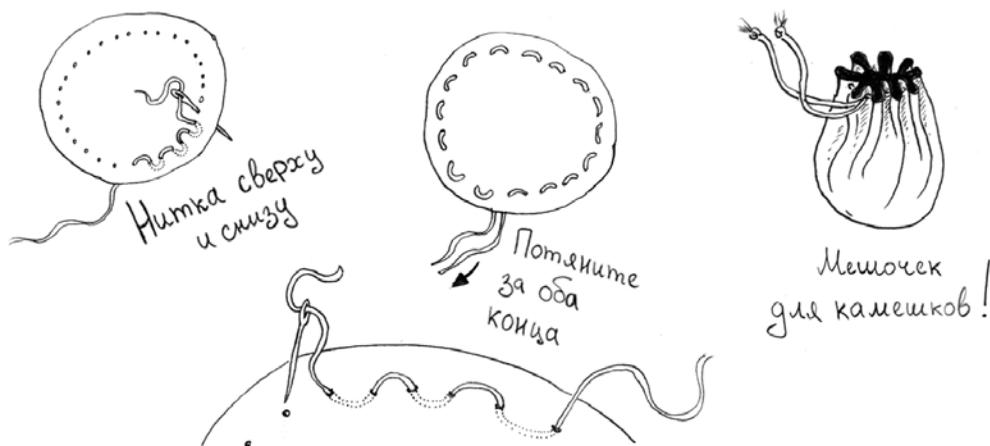
Я чувствую себя свободным, мне легко и привольно, когда:

[Я играю с друзьями или родителями; я занимаюсь любимым делом;
я бегу вниз с горы; я качаюсь на качелях; я возжусь с домашним
животным.]

Под каждым из предложений и ключевых слов дети могут нарисовать картинку, как они всем этим занимаются.

Изготовление мешочков для медитации с камешками

Материалы: пряжа, акварельные краски или краски для ткани, маркеры, ленточки, иглы с большим ушком, детские ножницы, кнопки, бусины и другие декоративные детали; круглый лоскут мягкой, тонкой белой или светлой ткани диаметром 20 см для каждого ребёнка. (Для совсем маленьких детей лучше прорезать маленькие дырочки по кругу, на расстоянии двух сантиметров от края и около сантиметра друг от друга.)



После того как дети узнали о медитации с камешками и собрали для себя по четыре камешка, предложите им сделать мешочки, куда они будут складывать свои камешки. Дети могут украсить кружки из ткани материалами, которые есть в их распоряжении. Если вы используете краски, дайте им время высохнуть. Когда дети закончили украшать ткань, покажите им, как протянуть пряжу через дырочки. Когда они это сделают, покажите им, как потянуть пряжу, чтобы получился мешочек. Закончив медитацию с камешками, можете предложить детям положить камешки в их новые мешочки, чтобы те оставались там до следующей практики медитации.

Медитация в течение дня

Карточки для управляемой медитации

Вырежьте карточки для медитации с камешками, прилагаемые в конце этой книги, загрузите их с сайта *Planting Seeds* или пусть дети сделают собственные карточки. Возможно, дети захотят взять эти карточки домой, показать их членам семьи и друзьям и практиковать с ними. Если вы распечатаете чёрно-белые карточки, дети могут их раскрасить.

Медитация с пятью пальцами

Майк Белл, Великобритания

Начните с указательного пальца: упритесь им в запястье другой руки сразу под большим пальцем. Делая вдох, скользите пальцем вверх по большому пальцу. Делая выдох, скользите пальцем вниз по другой стороне большого пальца. Делая вдох, скользите пальцем вверх по указательному паль-

цу; делая выдох, скользите пальцем вниз по другой стороне указательного пальца. Прodelайте то же самое с остальными тремя пальцами. Или же вы можете просто браться за каждый палец другой рукой в течение одного вдоха и выдоха. Осознавайте вдох и выдох с первым пальцем, а затем для остальных четырёх пальцев используйте четыре изображения из медитации с камешками.

Обустройство комнаты для дыхания

Было бы замечательно, если в каждом доме было бы место для практики медитации с камешками. Можно назвать её комнатой для дыхания или комнатой для медитации. Возможно, у нас есть комнаты для чего угодно — гостиная, столовая, спальня, домашний кинозал, — нет только комнаты для обретения душевного покоя, для своей духовной жизни, для своей нервной системы. Комната для дыхания должна быть в каждом доме. Это территория умиротворения, территория Будды в вашем доме.

Эта комната — священное место. Вам не нужна там никакая мебель, разве что несколько подушек для сидения и, может быть, алтарь или стол со свежими цветами. Если хотите, можете держать там маленький колокольчик, который будет помогать вам в практике внимательного дыхания.

Было бы чудесно, если бы каждое утро семья могла перед работой и школой практиковать дыхание с одним или несколькими камешками. Это мощный способ начинать день. Каждый раз, когда вы расстроены, идите в эту комнату, на территорию Будды, и вступайте в Чистую землю. Сидите, слушайте колокольчик и восстанавливайте свой внутренний покой.

Когда вы в комнате для медитации, уже никто не может кричать на вас — вы неуязвимы. А когда вы сами слышите, как кто-то из членов

вашей семьи приглашает колокольчик, и знаете, что они практикуют умиротворение в комнате для дыхания, вы поддерживаете их, выключая телевизор и стараясь не шуметь. Если в семье не всё ладно, если кто-то кричит или очень расстроен, вы восстанавливаете свою ясность в комнате для дыхания и точно знаете, что вам делать и чего не делать. Вклад каждого члена семьи в практику установления в ней мира очень важен.

«Комнатой для дыхания» может быть и спокойная зона в классе — такое место, куда ученики могли бы удалиться, если им нужно успокоиться и вернуться к самим себе. Этим местом может быть угол, отгороженный столами. Там может стоять несколько стульев или лежать ковёр, на котором можно было бы посидеть или полежать.

В Германии во многих муниципальных школах есть комнаты для управляемой медитации. Дети лежат на полу с ковровым покрытием при приглушённом свете, а из проигрывателя раздаётся успокаивающая музыка. В школе «Мастер-скул» неподалёку от Остина в Техасе есть беседка на открытом воздухе, которая называется «Центр покоя». Дети принесли из дома старое кресло и диван, а на пол положили подушки. Ученики и учителя ходят туда, чтобы расслабиться, почитать, подремать или успокоиться. Вы тоже можете устроить комнату для дыхания у себя на работе.

Глубокое расслабление для детей

Стресс и напряжение — вот проблема, которая становится всё более острой для многих из нас. Она всё больше затрагивает даже детей, поскольку жизнь в нашем обществе постоянно ускоряет свой темп. Глубокое расслабление — это возможность для нашего тела отдохнуть, исцелиться и восстановиться. Мы расслабляемся телом, направляя внимание на каждую его часть и посылая любовь к каждой его клетке.

Глубокое расслабление может помочь вам, если вы плохо спите. Лежа в постели, вы можете практиковать глубокое расслабление и следить за своим дыханием. Это может помочь вам заснуть. Даже если вы не спите, эта практика подкрепляет вас и даёт возможность отдохнуть.

Мы предлагаем практику глубокого расслабления не только взрослым: у нас есть вариант и для детей. Это такая практика, которую мы можем делать семьёй в комнате для дыхания, или в школе с друзьями, или со своим классом. Вы можете прочитать этот текст детям или предложить кому-то из них читать его по очереди для других детей. Старшим детям обычно это нравится, и они прекрасно с этим справляются. Напомните им, что нужно читать громко и делать паузу после каждого предложения. Им может понравиться даже петь колыбельные для группы. Вам необязательно использовать предлагаемую здесь практику целиком: можете сосредоточиться на меньшем числе частей тела или на разных его частях. Вы можете свободно видоизменять практику соответствующим образом.

**ЗВУКОВЫЕ ДОРОЖКИ
8–12**

Расслабляющие
песни для глубокой
релаксации

Предложите детям лечь или, если это невозможно, расслабиться в любом положении. Медленно читайте им приведённый ниже текст, выделенный курсивом. Пропускайте любую часть, не соответствующую физическому состоянию детей, с которыми вы работаете. После того как вы послали свою любовь частям тела, пойте или проигрывайте музыку для отдыхающих детей. Или же вы можете просто включить расслабляющие песни для глубокой релаксации, поставив звуковые дорожки с 8-й по 12-ю. Также можете проиграть звуковую дорожку 7 и прослушать

ЗВУКОВАЯ ДОРОЖКА 7

Глубокое расслабление
для детей

руководство по глубокому расслаблению. Дорожка 13 содержит окончание глубокого расслабления.

Звуковая дорожка 13

Окончание глубокого расслабления

Глубокое расслабление предоставляет нашему телу замечательную возможность отдохнуть. Когда наше тело остаётся спокойным и расслабленным, наш ум тоже будет спокойным и умиротворённым. Практика глубокого расслабления очень важна для исцеления наших тела и ума. Пожалуйста, найдите время практиковать её почаще. Вы можете практиковать глубокое расслабление в любое время дня: в течение пяти-десяти минут, когда проснулись утром, вечером перед сном или в короткие перерывы во время трудового дня. Самое важное — наслаждаться этой практикой.

Расслабьтесь. Закройте глаза. Пусть руки спокойно лежат вдоль тела, а ноги и стопы естественно раскинуты. Если у вас нет такой физической возможности, найдите любую наиболее удобную для вас позу и расслабьтесь в том положении, которое для вас возможно.

Известно ли вам, что вы — чудо? Чудо — всё ваше тело, от волос на макушке до мизинцев ног.

Начните со вдоха и выдоха. Делая вдох, мы чувствуем, как живот поднимается. Когда мы делаем выдох, мы чувствуем, как живот опускается. Наше дыхание напоминает волны в океане, оно очень расслабленно, очень спокойно. В течение нескольких вдохов и выдохов просто замечайте, как поднимается и опускается живот.

Делая вдох и выдох, я начинаю осознавать всё своё лежащее тело. Я ощущаю все части своего тела, которые касаются пола: пятки,

заднюю поверхность ног, ягодицы, спину, заднюю поверхность рук, затылок. С каждым вдохом и выдохом я чувствую, что расслабляюсь всё глубже и глубже, отпуская всё: тревоги, страхи, мысли и планы на будущее.

Делая вдох, я осознаю свои кисти рук. Делая выдох, я полностью расслабляю все мышцы кистей. Делая вдох, я радуюсь, что у меня есть две хорошие кисти рук. Делая выдох, я улыбаюсь своим кистям. Мои кисти рук поистине драгоценны. Благодаря своим пальцам я могу играть в песке и строить песочные замки. Благодаря им я могу рисовать карандашами и красками, могу писать. Я могу строить и что-то чинить, могу приласкать домашнего любимца. Я могу ездить на велосипеде. Могу залезть на дерево и кидаться снежками. Я могу держаться за руки с друзьями, могу завязывать шнурки, могу помогать делать печенье, блинчики или пирожки. Я могу причёсываться и делать ещё многое-многое другое.

Делая вдох, я широко раскидываю кисти рук. Делая выдох, я их расслабляю. Мои руки — два замечательных друга, всегда готовых прийти на помощь.

Делая вдох, я осознаю свои руки. Делая выдох, я предоставляю своим рукам возможность полностью расслабиться. Делая вдох, я радуюсь, что у меня есть две сильные руки. Делая выдох, я отпускаю напряжение каждой мышцы и ощущаю радость и свободу в каждой клеточке своих рук. Руками я могу обнимать родителей и бабушку с бабушкой. Мои руки дают мне возможность раскачиваться на качелях, плавать или бросать мяч. Они помогают мне делать «колесо», выносить мусор и нести котёнка. Теперь у меня есть возможность сказать своим рукам: спасибо! Они так много для меня делают.

Зароним семена

Делая вдох, я вытягиваю свои руки. Делая выдох, я, полностью расслабив руки, даю им отдохнуть. Я улыбаюсь двум своим замечательным друзьям.

Делая вдох, я осознаю свои плечи. Делая выдох, я даю своим плечам отдохнуть и переношу весь их вес на пол. Делая вдох, я посылаю плечам свою любовь. Делая выдох, я улыбаюсь своим плечам. Я благодарен им за их силу. Каждый раз, когда я делаю выдох, я ощущаю, как они расслабляются всё больше и больше.

Делая вдох, я осознаю свои стопы. Делая выдох, я улыбаюсь своим стопам. Я шевелю пальцами, всеми десятью. Как прекрасно иметь две стопы! Благодаря своим стопам я могу ходить и бегать, заниматься спортом, танцевать и ездить на велосипеде. Мои стопы любят ощущать тёплый песок, когда я гуляю по пляжу. Когда идёт дождь, мои стопы любят плескаться в луже. В парке или на детской площадке мои стопы любят бегать, прыгать и скакать. А когда я устану, мои стопы любят отдыхать. Спасибо вам, стопы!

Делая вдох, я вытягиваю свои стопы и пальцы ног. Делая выдох, я расслабляю стопы. Мне повезло, что у меня есть две стопы.

Делая вдох, я осознаю свою правую ногу и свою левую ногу. Делая выдох, я радуюсь своим ногам. Мои ноги росли каждый день, с тех пор как я был крошечным младенцем. Они и теперь растут и изменяются. Мои растущие ноги помогают мне стоять прямо, каждый день становясь немножко выше. Благодаря своим ногам я могу сидеть, скрестив их, или делать шпагат. Я могу играть в футбол и ходить на ходулях. Поднимаясь и спускаясь по лестницам, ходя в школу и обратно, я уже прошёл своими ногами много-много километров! Как хорошо, что у меня есть ноги!

Делая вдох, я вытягиваю ноги. Делая выдох, я даю ногам расслабиться. Мои ноги — это чудо, и они всегда готовы служить мне.

Делая вдох, я ощущаю два своих глаза. Делая выдох, я улыбаюсь своим глазам. Делая вдох, я даю расслабиться множеству мышц вокруг глаз. Делая выдох, я посылаю глазам свои любовь и заботу. Мои глаза — это подарок! Благодаря глазам я могу видеть. Я могу видеть тебя и могу видеть себя. Я могу видеть птиц, летающих в яркосинем небе. Я могу видеть жёлтую луну в вышине. Я могу читать, писать и смотреть телевизор. Я могу наблюдать, как устроены муравьи, и могу выполнять деление в столбик. Когда мне грустно, я могу плакать, проливая слёзы. Мои глаза показывают всё, что у меня внутри.

Делая вдох, я зажимаю глаза. Делая выдох, я открываю глаза и даю им расслабиться. Спасибо, глаза, что позволяете мне видеть. Я могу увидеть так много красивого вокруг себя.

Делая вдох, я расширяю свои лёгкие. Когда я делаю выдох, я чувствую, как они становятся меньше.

Делая вдох, я так счастлив, что у меня есть хорошие лёгкие. Делая выдох, я с любовью улыбаюсь своим лёгким. Мои лёгкие просто невероятны. Они помогают мне дышать целый день, даже когда я сплю. Они приносят кислород в моё тело и дают мне силу говорить, петь, кричать, шептать, хихикать и рычать. Когда я только что родился, первое, что я сделал, — это был глубокий вдох. С тех пор мои лёгкие всегда верно служат мне, каждую минуту каждого дня.

Лёгкими я вдыхаю свежий воздух, а выдыхая, даю им отдохнуть и расслабиться. Спасибо, лёгкие, что помогаете мне дышать!

Зароним семена

Делая вдох, я знаю, что моё сердце бьётся у меня в груди. Делая выдох, я радуюсь своему сердцу и даю ему отдохнуть. Со вдохом я посылаю сердцу свою любовь. С выдохом я улыбаюсь своему сердцу. Благодаря сердцу я жив. Оно всегда служит мне, каждую минуту, каждый день. Оно никогда не делает перерыва. Моё сердце бьётся с тех пор, как я был всего лишь четырёхнедельным зародышем в животе у мамы. Это удивительный орган, благодаря которому я могу делать всё, что делаю в течение дня. Делая вдох, я знаю, что моё сердце тоже любит меня. Делая выдох, я обещаю жить так, чтобы помочь своему сердцу быть здоровым и сильным. С каждым выдохом я ощущаю, как моё сердце расслабляется всё больше и больше, и я чувствую, как каждая клеточка в моём сердце радостно и облегчённо улыбается. (В это время пойте или играйте музыку.)

Делая вдох, я осознаю свой желудок. Делая выдох, я предоставляю своему желудку возможность расслабиться. Вдыхая, я радуюсь своему желудку. Выдыхая, я улыбаюсь своему желудку. Я знаю, что желудок усердно трудится для меня. Каждый день он переваривает пищу, которую я ем, и даёт мне энергию и силу. Теперь я даю ему полностью отдохнуть.

Делая вдох, я ощущаю, что мой желудок чувствует радость и лёгкость. Делая выдох, я ощущаю огромную благодарность своему желудку. Он всегда верой и правдой служит мне.

Теперь я переношу внимание на то место в своём теле, где, возможно, есть какое-то недомогание или которое болит. На этот раз я осознаю его и посылаю ему свою любовь. Делая вдох, я позволяю этому месту отдохнуть. Делая выдох, я нежно ему улыбаюсь. Я знаю, что есть другие части моего тела, которые всё ещё сильны и здоровы. Я позволяю этим сильным частям своего тела послать их силу и энергию слабым или больным местам. Я ощущаю, как поддержка, энергия и любовь здоровых частей моего тела проникают в слабые места, облегчая их состояние и исцеляя их.

Делая вдох, я знаю, что моё тело — это чудо, потому что оно может исцелиться, если заболело. Делая выдох, я отпускаю всякую тревогу или страх, которые, возможно, удерживаю в своём теле. Вдыхая и выдыхая, я с любовью и уверенностью улыбаюсь тому месту своего тела, которое не в порядке.

Делая вдох, я ощущаю всё своё лежащее тело. Делая выдох, я наслаждаюсь ощущением всего своего тела, которое лежит очень расслабленно и спокойно. Я улыбаюсь всему своему телу, когда делаю вдох, и посылаю любовь и сострадание всему своему телу, когда делаю выдох. Я ощущаю, как каждая клеточка во всём моём теле радостно улыбается мне. Я чувствую благодарность ко всем клеткам своего тела. Я чувствую, как мягко поднимается и опускается мой живот.

На этом практика глубокого расслабления заканчивается. Вы можете тихонько пошевелить кистями рук и ступнями и медленно потянуться. Потом повернитесь на бок и сядьте. Когда вы готовы, можете открыть глаза. Не торопясь, спокойно и медленно встаньте. С наслаждением направляйте порождённую вами мирную, внимательную энергию на всё, что происходит в остальную часть дня.

Медитация расслабления-водопада¹⁸

Можете медленно прочитать детям следующий текст, чтобы помочь им научиться расслабляться перед медитацией.

Прекрасный водопад из белого света струится на вас. Он струится по вашей голове, помогая ей расслабиться. Вы чувствуете, как ваша голова расслабляется. Потoki света падают вам на шею и плечи. Шея

¹⁸ Источник: www.buddhanet.net.

и плечи расслабляются и отпускают все напряжения и стресс, которые в них накопились. Теперь поток падает на ваши руки. Вы чувствуете, как руки расслабляются, вашим рукам нечего делать. Поток стекает по вашей спине. Спина отпускает напряжение и расслабляется. Струи водопада омывают вашу грудь и живот, помогая им расслабиться. Вы можете ощутить, как расслабляются ваши грудь и живот, благодаря чему уходят гнев, обида и уныние. Водопад струится по вашим ногам и стопам. Вы ощущаете, как ваши ноги и стопы расслабляются и отдыхают. Прекрасный водопад из белого света струится по всему вашему телу. Вы совершенно умиротворены и спокойны. Просто некоторое время оставайтесь в этом потоке света и ощущайте, как он расслабляет и исцеляет ваше тело.

..... Вопросы и ответы детей

Во время каждого ретрита Тхай устраивает занятие с вопросами и ответами, на котором любой может выйти на сцену и задать ему вопрос. Вначале всегда выходят дети и подростки. Вот вопрос с одной из таких встреч:

Вопрос, заданный ребёнком: Дорогой Тхай, сколько часов в день вы практикуете медитацию и сколько часов из них занимают сидячая медитация и медитация при ходьбе?

Тхай: Когда я сижу, это всегда сидячая медитация. Сажу ли я в позу лотоса, полулотоса или хризантемы¹⁹ — это и есть сидячая медитация. Я не слишком силен в математике, поэтому не уделяю внимания подсчётам. Моя практика заключается в следующем: когда я сижу, это всегда сидячая медитация. Я стараюсь сидеть тихо и спокойно. Во время беседы о Дхарме, хотя я и должен говорить, это тоже сидячая медитация. Я сижу устойчиво

¹⁹ Поза хризантемы — любая удобная поза. — Прим. пер.

и умиротворённо. Считается не только то время, когда вы сидите в зале для медитации, но и то время, когда вы сидите где бы то ни было. Сидите ли вы на траве, на горе — в любом случае это сидячая медитация.

Каждый раз, когда вы переступаете ногами по земле, каждый раз, когда переходите из одного места в другое, вы можете практиковать медитацию при ходьбе. В «Сливовой деревне» нам рекомендуется делать это. Мы занимаемся этим не просто час-полтора в день, но весь день напролёт. Каждый раз, когда вы идёте, это должно быть медитацией при ходьбе, потому что она даёт вам больше счастья и покоя, чем если бы вы просто шагали безо всякой внимательности. Также нам не нужно разговаривать, когда мы идём, потому что необходимо полностью предаваться ходьбе. Вы целиком вкладываетесь в каждый свой шаг, чтобы суметь создать энергию устойчивости и покоя. Если вам нужно выслушать кого-то, остановитесь и слушайте, посвящая этому всего себя.

Практика в «Сливовой деревне» заключается не в том, чтобы просто выделить некоторое время на практику. Старайтесь практиковать целый день. Готовите вы еду или моетесь — следите за своим дыханием. Если вы делаете всё внимательно, это уже и есть медитация. В «Сливовой деревне» мы практикуем непрерывную медитацию и стремимся делать всё расслабленно. Вести машину, разговаривать по телефону, мыть посуду — мы всё стремимся делать спокойно. Мы считаем всё таким же важным, как и время, посвящённое сидячей медитации. Каждое дело предназначено нам на радость.

Медленная ходьба²⁰

Соберите группу в кружок. *Давайте делать что-нибудь такое, что поможет нам больше осознавать, как работает наше прекрасное тело. Встаньте друг*

²⁰ Печатается по: [Hendricks G., Wills R. *The Centering Book: Awareness Activities for Children, Parents, and Teachers*] с разрешения Simon & Schuster, Inc. © 1975 by Prentice-Hall, Inc.

за другом и ходите по кругу внутри комнаты. Просто ходите как обычно, но уделяйте внимание движениям своего тела. Пройдите по кругу несколько раз.

Начните двигаться медленнее, чтобы обходить комнату за две или три минуты. Ощущайте, как ваши стопы соприкасаются с полом, ощущайте, как раскачиваются ваши руки, ощущайте, как все эти движения согласуются между собой.

Теперь двигайтесь так медленно, как только можете. Пусть каждый шаг занимает у вас очень много времени. Ощущайте, как каждая мышца должна двигаться, чтобы вы сделали шаг. Делайте это три или четыре минуты. Теперь остановитесь там, где вы есть, расслабьтесь и сделайте несколько вдохов и выдохов.

Внимательная ходьба²¹

Следующие предложения помогут детям осознавать, каким образом их тело движется в разных ситуациях, а также то, как тело может передавать их чувства.

Представляйте, что вы идёте по снегу, оставляя глубокие следы. Представляйте, что идёте по льду очень осторожно, чтобы лёд не проломился. Представляйте, что каждый раз, когда вы опускаете ногу и поднимаете её, из земли появляется прекрасный лотос, так что вы оставляете следы из лотосов, куда бы ни ступали.

Походите, как занятой бизнесмен, как мохнатый зверь, как воздушный шар, как солдат, как ночной грабитель, как робот. Представляйте, что на вас корона или плащ. Представляйте, что несёте на голове ведро с водой. Представляйте, что вы куда-то спешите. Проследите, как изменяются ваши движения.

²¹ Источник: Фиона Кларк и подборка книг с театральными играми.

Представляйте, что идёте по прекрасной местности, ощущая себя расслабленным и счастливым. Представляйте, что идёте по очень тёмному переулку, слышите шум и боитесь. Представьте, что вы неделю провели вдали от своей семьи; как вы приветствовали бы их, увидевшись снова?

Ходите большими шагами, крошечными шажками. Ходите по снежным заносам, переходите бушующую реку, перебирайтесь по камням, преодолевайте прибой, бредите по горячему песку в пустыне, идите по натянутому канату, крадитесь как кошка, переправляйтесь по верёвочному мосту, ходите на металлических ногах, ковыляйте как младенец, ходите по горячим углям, подражайте конькобежцу, ходите будто стесняясь, ходите как уверенный человек, как слон, как старик. Теперь ходите медленно, осознавая, столько подробностей своей ходьбы, сколько сможете. Отмечайте, как касаются пола пятка, а потом подушечка и пальцы стопы. Медленно поднимите и передвигайте вторую свою стопу. Убедитесь, можете ли вы ощущать, как сохраняете равновесие. Пусть ваше тело расслабляется при каждом шаге, переносите весь вес на стопу, на которой стоите. Дышите глубоко. Теперь делайте вдох, когда поднимаете ногу, и делайте выдох, когда ставите её на пол. Продолжайте ходить так ещё одну минуту.

Можете поставить для детей песню «Медитация при ходьбе» и разучить её с ними.

КОММЕНТАРИИ УЧЕНИКОВ О МЕДИТАЦИИ ПРИ ХОДЬБЕ

«Я научился отпускать напряжение».

«Я собираюсь заниматься медленной ходьбой перед экзаменами».

«Когда я хожу, хочу постараться уменьшать скорость и расслабляться, чтобы осознавать всё, что вокруг».

ЗВУКОВАЯ ДОРОЖКА 14

Медитация
при ходьбе

Отсылание желаний в начале и конце каждого дня

Материалы: колокольчик, палочка, свеча, благовоние и спички. (Если комната не очень хорошо проветривается или у кого-то есть аллергия, можете подносить цветок или камешек.)

Класс или группа могут собираться в начале и в конце дня так, что это будет очень полезно для всей группы детей, а также для их воспитателей. У нас есть свежая возможность начинать день наилучшим образом и в конце дня возвращаться к более спокойному состоянию. Мы можем помочь детям развить в себе привычку быть более рефлексивными, возвращаться в то пространство внутри самих себя, которое излучает тепло и свет.

Пригласите звук колокольчика. Вы можете отмечать начало и конец дня приблизительно такой медитацией:

Сядьте удобно на своём сиденье и целиком погрузитесь в настоящий момент. В тишине этого момента ощутите, где внутри вас больше всего теплоты, любви и пространства. Возможно, это место там, где у вас сердце. Если это так, положите на сердце руку или обе руки. Оно может быть где-то наверху, в вашем уме. Если так, мягко подоприте голову рукой или обеими руками. Оно может быть где угодно в вашем теле, поэтому положите на это место руку или обе руки. По-настоящему сосредоточьтесь на том месте, где вы ощущаете любовь, теплоту и способность всё вмещать.

Ощутите исходящее из этого места желание или желания, которые возникают естественно и заявляют о себе. Что это за желание? Вы желаете чего-то тому, кого любите? Вы желаете чего-то не только для одного человека? Вы желаете чего-то тому, кого вы не любите? Это желание для самого себя? Это желание чего-то для других форм жизни, таких как животные, растения или минералы?

Теперь спросите детей, не хотели бы они поделиться своими желаниями с группой? Ребёнок может хотеть мира во всём мире, счастья своим родителям или ладить со своим братом или сестрой. Затем попросите одного добровольца зажечь свечу, которая символизирует то, что мы отсылаем желания в свет и тепло, а другого ребёнка попросите зажечь благовонную палочку, которая символизирует аромат и красоту наших желаний.

Поднеся благовоние, пригласите звук колокольчика, чтобы вся группа могла отсылать и осуществлять свои желания в виде света, тепла и аромата. Под конец пойте «Пусть будет день хорошим».

ЗВУКОВАЯ ДОРОЖКА 15

Пусть будет день
хорошим

Обмен опытом

Как медитация помогает мне

*Беседа сестры Джуэл с Кьярой (9 лет) и Сиеной (11 лет).
Европейский институт прикладного буддизма, Германия*

— **Как бы ты объяснила практику внимательности?**

Кьяра: Эта практика — что-то вроде расслабления, но ещё это способ почувствовать, как мы дышим. Это как когда вы молитесь Богу — так вы медитируете Будде. Вы молитесь Будде, слушая своё дыхание. Это вроде того, как мы слушаем своё дыхание, когда слышим колокольчик. Мы останавливаемся, потому что Будда сказал: «Остановитесь и слушайте своё дыхание». Так я рассказываю своим друзьям.

Я чувствую себя более расслабленной, когда я останавливаюсь, услышав колокольчик, но иногда я не могу остановиться. Это как, например, когда мы слышим школьный звонок, мы должны идти

в класс. Иногда я слышу колокольчик, когда бегу. Я часто слушаю своё дыхание, даже когда нет колокольчика. Мне нравится слушать своё дыхание, потому что это помогает мне успокоиться и всё такое. Также это помогает, если вы боитесь и хотите это прекратить.

— *Ты делаешь медитацию?*

Кьяра: Я стараюсь медитировать, когда я не устала. Я стараюсь не спать, когда медитирую. Иногда полезно просто дышать и не думать обо всех этих вещах. Но иногда я не могу сидеть спокойно, поэтому я думаю о чём-нибудь — например, что мне нужно сделать на Новый год и должна ли я сказать то-то и то-то своей подруге.

Когда я медитирую, я всегда обновляю своё дыхание. Я медитирую каждую секунду. Когда я слушаю учителя, я сижу тихо. Я не верчусь. Когда я решаю задачу по математике, я делаю перерыв, чтобы подышать, потому что мой ум переполнен, а потом проверяю свою работу. Просто нужно что-то делать медленнее. Иногда люди говорят: «Поторопись, нам нужно сделать то-то и то-то», но лучше подышать, потому что тогда вы можете больше думать.

— *Считаешь ли ты, что внимательность делает тебя умнее?*

Кьяра: Внимательность делает умнее, потому что у тебя есть время всё обдумать.

— *Стали ли вы с сестрой лучше ладить, узнав о практике?*

Кьяра: Теперь мы с ней лучше ладим, но иногда я просто злюсь. Я вспыльчивая — меня легко разозлить. Вот почему я люблю дышать и останавливаться, ведь я всегда чувствую себя виноватой перед теми, на кого кричу. Я не нарочно, но ничего не могу поделать с собой. Если что-то не по мне, я выхожу из себя и *тогда* я начинаю думать. Но теперь я стараюсь думать до *того*, как выхожу из себя.

— *Каким образом?*

Кьяра: Я думаю о том, почему я выхожу из себя. Ведь иногда я действительно раздражаюсь по пустякам. Я этого не хочу. Это плохо для меня. Мама старается помочь: она смеётся и смешит меня. Она говорит: «Ну-ка снова сделай такое лицо, я хочу его увидеть!» Она помогает мне отойти.

— *Как бы ты объяснила практику внимательности или медитацию?*

Сиена: Рисуют, как люди поднимаются в воздух и всё такое, но на самом деле медитация — не это. Это когда ты обращаешься внутрь себя, находишься вместе с самим собой и понимаешь, что нужно твоему телу. Или это другая практика — например, когда молятся за кого-то, желают ему добра.

— *Помогла ли ты своим друзьям практикой?*

Сиена: Да, наверное. Я заметила, что с возрастом дети становятся более нервными. Один раз моя подруга по-настоящему разозлилась на другую подругу. Чтобы помочь ей, когда она злится, я иногда хожу вместе с ней вокруг баскетбольной площадки. Мы почти не говорим, мы просто ходим. Я не знаю, о чём она думает, — возможно, о человеке, который выводит её из себя, но я смотрю себе под ноги и думаю об обоих: и о ней, и о том человеке, на которого она сердится. Я посылаю им молитвы, чтобы обоим стало лучше. Иногда я просто оставляю её одну, потому что бывает очень хорошо некоторое время побыть одному.

Обычно после этого ей лучше. Она извиняется или снова начинает водиться со всеми нами. Можно считать, что она просит прощения, даже если она не выражает этого словами.

Зароним семена

— *Как ты практикуешь со своей сестрой?*

Сиена: Когда мы ссоримся, каждая из нас уходит в свой уголок. Она наводит порядок в своей части комнаты, а я сижу и читаю. Мы не общаемся и дышим. Или она выходит и идёт завтракать. Я слежу за своим дыханием, делая три вдоха и выдоха, а потом занимаюсь чем-то ещё или же пытаюсь извиниться. Думаю, что она тоже не забывает о дыхании. По крайней мере, она обращает на него внимание, но точно я этого не знаю, потому что нахожусь на своей половине комнаты.





6

Усиление связей друг с другом и с землёй

Если вы посеете пшеничное зерно и будете ухаживать за ним, то через недели две оно прорастёт и будет развиваться. Теперь представьте, что вы опустились перед этим молодым растением на колени и спрашиваете: «Моё дорогое юное растение, помнишь ли ты время, когда было зерном?» Если бы оно могло говорить, то сказало бы: «Я — зерном?! Не верю!» Росток пшеницы, наверное, совсем забыл, что когда-то был крохотным зёрнышком. И вы говорите ему: «Дорогая юная пшеница, я-то знаю. Это я посадил тебя в этот горшок. Я не сомневаюсь, что ты была пшеничным зерном. Я поливал тебя каждый день, и однажды ты проросла и выпустила свои первые листочки». Предположим, вы описали молодому растению, что с ним произошло, и тогда, возможно, оно вспомнит, откуда появилось на свет.

Мы похожи на этот пшеничный росток. В тот момент, когда мать зачала каждого из нас, вас и меня, мы были очень малы, намного меньше, чем пшеничное зёрнышко, но тоже были чем-то вроде крошечного зёрнышка. Это зёрнышко заключало в себе и нашего отца, и нашу мать. Мы — продолжение своих отца с матерью, но немногие из нас это помнят. После зачатия

это зёрнышко очень быстро делится. В течение первого часа после зачатия оно уже состоит из тысячи клеток. Так мы продолжаем постепенно расти.

В животе матери большинство из нас чувствовали себя довольно неплохо. Погода была прекрасной! Нам было очень мягко, нас окружала вода, и мы с удовольствием в ней плавали. Наша мать дышала за нас, ела за нас и улыбалась за нас. Нам ничего не нужно было делать, мы могли просто наслаждаться. Во Вьетнаме есть очень красивое выражение, обозначающее утробу матери, — «дворец ребёнка». Мы находимся там примерно девять месяцев. Нам не нужно беспокоиться ни о чём. Нет ни тревоги, ни страха, ни желаний — это рай.

Но стоит нам родиться, как обстановка полностью изменяется. Мы были связаны со своей матерью пуповиной, через которую поступали кислород и питание. Когда мы родились, нашу пуповину перерезали и мы стали самостоятельными. Это был очень трудный и к тому же опасный момент, потому что наша мать больше не могла дышать за нас. Нам пришлось дышать самим. Это было очень трудно, потому что в наших лёгких скопилась жидкость. Нам нужно было вытолкнуть её, чтобы сделать свой первый вдох. Когда мы смогли сделать это, то поняли, что будем жить. Мы боялись, что не выживем. Впервые мы испытали страх.

Оказавшись вне матери, мы ничего не умели делать. У нас были руки и ноги, но мы не знали, как ими пользоваться. Нам приходилось зависеть от матери и отца. И мы начали ощущать страх. Вместе с этим первичным страхом существовало и первичное желание, желание выжить. По мере того как мы росли, появлялись и другие желания, но каждое наше желание представляет собой лишь продолжение того первичного желания — желания выжить.

Возможно, мы ведём себя подобно пшеничному ростку. Возможно, мы не помним, что когда-то находились в утробе матери. Мы с удивлением узнаём, что были крошечным зёрнышком. Возможно, мы забыли это не полностью, но мы почти забыли, что это было время, когда нам было так удобно во дворце ребёнка, в этом раю. Если время от времени вы испытываете

некоторую ностальгию по раю, знайте, что вы не совсем забыли тот рай, в котором провели девять месяцев.

Здесь нам следует запомнить одно. Мы начинаемся как крошечное зёрнышко, и в этом зёрнышке есть присутствие наших отца и матери, а также всех наших предков. Это как пшеничный росток, который является продолжением зерна.

Мы — продолжение своих отца и матери. Это факт. Если мы осознаём факт, что растение — это продолжение пшеничного зерна, то мы должны признать и истину о том, что мы — продолжение наших родителей или опекунов, независимо от того, являются ли они биологическими родителями. Возможно, будет полезно пойти к отцу, посмотреть на него и сказать что-то вроде: «Папочка, знаешь ли ты, что я твоё продолжение?» Действительно, если вы продолжение чего-то или кого-то, то вы не полностью нечто отличное от него. Молодое растение не может сказать: «Я не знаю никакого зерна. Я не имею ничего общего с этим зерном». Это неправда, потому что растение выросло из зерна. Оно и зерно едины. Взрослое растение не похоже на зерно, но тем не менее оно есть продолжение зерна.

Что происходит, когда маленькая девочка злится на своего отца? На самом деле она злится на саму себя, потому что она — продолжение своего отца. Если мы практикуем медитацию, то понимаем, что наш отец внутри нас и присутствует в каждой клетке нашего тела. Делая вдох, я приветствую своего отца в каждой клетке своего тела. Делая выдох, я улыбаюсь своей матери в каждой клетке своего тела. На деле каждая клетка моего тела заключает в себе присутствие моей матери, моего отца и моих предков. Я только их продолжение. Когда я злюсь на свою мать, это всё равно, как если бы я злился на самого себя. Мы не можем сказать, что вы и ваша мать — это два разных человека. Но мы также не можем сказать, что вы и ваша мать — это один и тот же человек. Вы не тот же человек, что ваш отец, но вы и не совсем другой. Это называется «ни тождество, ни различие» или «ни тот же, ни другой». Таково учение Будды.

Когда мы рассматриваем семейный альбом и видим себя пятилетним ребёнком, мы задаём себе вопрос: «Тот ли я человек, что и этот ребёнок из альбома?» Теперь нам уже тридцать или сорок, и мы так непохожи на этого маленького мальчика или девочку на фотографии. Трудно поверить, что это и есть мы, но на самом деле мы являемся продолжением этого маленького мальчика или девочки. Теперь у нас другое тело, другие чувства, теперь у нас другое восприятие, но мы произошли от того маленького мальчика или девочки. Если вас спросят, тот же ли вы человек, что и этот маленький мальчик или девочка, вы можете сказать: «Да, теперь я, наверное, не в точности тот же самый, потому что выгляжу и чувствую по-другому. Но я и не совсем другой человек, потому что я вырос из него, я его продолжение». Именно это Будда подразумевал под Срединным путём: я не тот же самый, но я и не совсем другой. Это учение об отсутствии как тождества, так и различия. Нам нужно найти время, чтобы поговорить об этом с отцом и матерью. Правда заключается в том, что, сердясь на своего отца, вы некоторым образом сердитесь на самого себя. Отделить себя от отца и матери никак невозможно. Вот почему мы практикуем, чтобы быть в ладу с ними внутри себя самих.

Звуковая дорожка 16

Поливаем семена радости

Был один молодой человек, который так рассердился на своего отца, что заявил: «Я не хочу иметь ничего общего с этим человеком!» Но он не может выбросить своего отца из самого себя, это невозможно: он — продолжение своего отца. Моя мать — это я, и это правда. Мой отец — это тоже я сам.

У меня нет «я», которое было бы совершенно другим, чем моя мать, мой отец. Сам Будда напоминает нам об этом. Так что каждый раз, когда у вас бывают трения с отцом или матерью, подумайте ещё раз. Загляните глубже и постарайтесь разрешить возникшую трудность в свете учения Будды. «Ни тождество, ни различие» — это очень глубокое учение Будды.

Возможно, вам понравится послушать и выучить песню «Поливаем семена радости», которая помогает нам понять, что мы — продолжение своих родителей и предков. Я написал эту песню, а мои ученики положили её на музыку. Песня начинается словами:

Мой отец, моя мать, они во мне,
И, приглядевшись, я вижу себя в них.

Воспитание сострадания и забота об общине

Ритуал для семей «Начать заново»

Материалы: колокольчик, ваза с цветами.

Мы готовимся к этой практике на ретритах, за день до церемонии предлагая детям сделать открытки для своих воспитателей. Дети записывают всё, что они в них ценят и любят, и украшают эти открытки рисунками. Потом они дарят свои открытки во время церемонии «Начать заново». Взрослым мы тоже говорим заранее, чтобы они подготовились и принесли с собой предметы из окружающего мира, представляющие прекрасные качества, которые они ценят в своём ребёнке.

Эта замечательная практика позволяет взрослым и детям высоко оценить друг друга. Один четырёхлетний мальчик поблагодарил маму за то, что она всегда моет грязную посуду у них дома. Одна женщина почтительно опустилась перед своими детьми на колени, когда стала оценивать каждого из них по очереди. Это может быть очень радостным и трогательным событием для каждого присутствующего.

Если времени достаточно, пусть дети сделают особое угощение для взрослых, которое будет подано в начале церемонии. Если на это нет времени, можно подать поднос с красиво разложенным печеньем. Начните церемонию с того, что поднос будут безмолвно передавать друг другу и несколько минут молча вкушать печенье.

Последовательность этой церемонии такая же, как и у взрослой практики «Начать заново» (см. главу 3). Мы садимся в кружок, причём большинство детей предпочитают сидеть рядом со своими родителями. В центр круга мы ставим вазу с цветами. Поскольку дети тоже подходят, чтобы взять цветы, лучше, чтобы букет был небольшим и детям было легко его держать.

Мы можем начать с песни. Когда все уселись, один из детей может пригласить три звука колокольчика, а потом мы делаем краткое, но полное введение к практике «начать заново».

Пункты, которые следует упомянуть:

- Главные практики церемонии «Начать заново» заключаются в том, чтобы выразить высокую оценку своим близким, а также попросить прощения за множество допущенных нами ошибок. Если мы недостаточно часто делаем то и другое, в наших взаимоотношениях наступает застой. По мере того как накапливаются обиды, общение затрудняется, и мы не ощущаем свежести или радости, если наша красота, наши таланты и умения не получают должной оценки и поддержки. Нам нужно делать это регулярно, хорошо бы один раз в неделю. Подходящим временем может быть вечер в пятницу, чтобы мы могли вместе приятно провести выходные.
- Когда мы выражаем свою высокую оценку, мы называем это «поливать цветы» в другом человеке, потому что в каждом из нас есть цветок — наша свежесть, чувство юмора, радость и беззаботность. Нам необходимо помогать поливать цветок в сердце своих близких и поддерживать его свежесть. Зачастую мы лишь выражаем своё мнение, когда что-то не так, но всё время происходит очень много

хорошего, которое мы забываем отметить. Возможно, наш ребёнок здоров, наш партнёр помогает нам в какой-то работе по дому. Нам нужно не только жаловаться на какие-то недостатки, но и удосуживаться высказать всё, за что мы благодарны. Если наш цветок поливается регулярно, нам намного легче принимать конструктивную критику и с радостью изменять своё поведение, чтобы приносить больше пользы семье.

- Расскажите, как практика способна помочь нам поддерживать позитивный и оптимистичный взгляд на наших близких. Если поливается чей-то цветок, все мы ощущаем, что и наш цветок получает влагу.
- Когда введение закончено, ведущий может первым практиковать поливание цветка, чтобы подать пример всем остальным.

Предложите детям прочитать то, что они написали на открытках, если они этого хотят. Или же дети могут просто подарить открытки. Когда все дети это сделают, взрослые могут подарить своим детям предметы, собранные на природе, пояснив, каким образом они символизируют хорошие качества детей.

Если есть время, можете предложить взрослым рассказать о том, что они могут сделать, чтобы дать больше счастья своей семье. Это положительный способ поделиться своими сожалениями и своей решимостью поступать лучше. Некоторые взрослые говорили, что они хотят меньше работать, чтобы больше времени проводить со своими детьми, или что они хотят быть более терпеливыми и лучше заботиться о самих себе, чтобы избегать вспышек раздражения и гнева. Некоторые говорят, что они хотят больше одобрять своих детей, давать им больше простора быть теми, кто они есть. Потом могут рассказывать дети. Они часто делятся своими по-настоящему прекрасными и конкретными предложениями. Некоторые говорят, что будут больше стараться слушать, когда их просят что-то сделать, и не заставлять взрослых повторять просьбу по десять раз. Другие выражают сожаление о том, что не были такими добрыми со своими братьями и сёстрами,

какими хотели бы быть, и говорят, что они хотят больше делиться с ними и меньше ссориться.

Если участники согласны, то очень хорошо закончить церемонию «Начать заново» практикой медитации с объятиями между друзьями и членами семей.

Медитация с объятиями

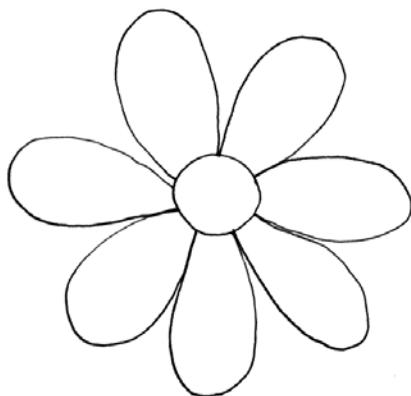
Стойте лицом к лицу с одним членом семьи. Смотрите в его или её глаза. (Если взрослые слишком высокого роста, они могут опуститься на колени.) Сложите ладони и поклонитесь друг другу. Медленно и нежно обнимитесь. Сделайте три вдоха и выдоха, продолжая оставаться в объятиях. При первом вдохе и выдохе мы осознаём, что живы. При втором вдохе и выдохе мы осознаём, что другой тоже жив. При третьем вдохе и выдохе мы ощущаем благодарность и радость оттого, что обнимаем их своими руками. Смотрите друг на друга. Сложите ладони и подарите друг другу заключительный поклон.

Поливание цветов

Материалы: цветные ручки, карандаши или маркеры, и для каждого ребёнка большой рисунок венчика цветка с кружком в центре, число его лепестков равняется числу людей в круге.

Сидя в круге, каждый ребёнок может написать своё имя в серединке цветка. Потом он может написать на каждом лепестке какое-нибудь своё качество или что-то ещё, нравящееся ему в себе. Если некоторые дети не могут написать много, попросите их нарисовать что-нибудь на лепестке, или же их слова может записать взрослый.

Усиление связей друг с другом и с землёй



Каждый передаёт свой рисунок соседу слева. Затем каждый заполняет следующий лепесток и пишет хорошее качество человека, чьё имя написано в центре. В конце занятия у каждого должен быть цветок, на лепестках которого написаны его добрые качества, отмеченные каждым членом группы. Вы можете сделать то же самое с лучами солнца, показывающими сильные стороны ребёнка. Каждый ребёнок рисует солнце с длинными лучами. Поместите в центре фото ребёнка, или пусть он сам нарисует там своё лицо. Похвалы, которые дети получают при «поливании цветка», можно кратко записать на самих лучах.

Также можете делать это упражнение без рисования, просто предоставив детям «поливать цветы» друг друга. Они могут хвалить, благодарить или отмечать хорошие качества. В Германии есть одна учительница пятого класса, которая вручает каждому ученику лист бумаги с именами всех учеников (и своим именем тоже!), записанными в столбик слева. Каждый из учеников пишет по одному предложению, оценивающему каждого в классе. Затем учительница берёт эти листки, аккуратно их разрезает и наклеивает все хорошие качества каждого ученика на отдельный лист, чтобы потом сделать копию и вручить ему самому. Это трудоёмкое дело, но, как отмечает эта учительница, после этого атмосфера в её классе разительно меняется, становясь намного более тёплой и открытой.

Чтобы познакомиться с этой песней, посетите сайт www.plantingseedsbook.org

Возможно, вы захотите завершить занятие по «поливанию цветов» или практике «Начать заново», вместе спев песню «Дорогие друзья».

Соприкоснуться со своей природой будды

Мы знаем, что будда живёт в каждом из нас. Разумеется, речь идёт не о человеке, который жил очень давно, а о природе этого человека. Природа будды живёт внутри каждого из нас. Как вы думаете, как выглядит природа будды?

[Счастливая, щедрая, сострадательная, добрая, любящая, открытая, свободная, терпеливая и т. п.]

Если детям нужно помочь подобрать слова, обозначающие хорошие качества, можете подсказать следующее: *Подумайте о том, кого очень любите. Видели ли вы иногда в этом человеке природу будды? Что делает этот человек? Как этот человек проявляет свою природу будды?*

Обычно бывает легко увидеть природу будды в том, кого мы любим. Но природа будды есть в каждом, даже в человеке, которого, как нам кажется, мы совсем не любим. Подумайте о том, кого вы недолюбливаете. Может быть, иногда вы замечали, как в этом человеке хотя бы чуть-чуть проглядывает природа будды?

Какой она была?

[Этот человек улыбнулся; однажды он сказал что-то хорошее моему другу; ему нравится моя кошка.]

Почему нам важно помнить, что нужно искать природу будды в самих себе и в каждом человеке, которого мы встречаем?

[Чтобы мы могли любить самих себя и других; чтобы быть счастливыми и делать счастливыми других; чтобы у всех нас был мир.]

Давайте разучим песенку о том, что мы чувствуем, когда замечаем в своём друге природу будды.

Пойте:

*Дорогие друзья, дорогие друзья, я скажу вам, что чувствую.
Вы подарили мне сокровище, и я вас очень люблю.*

Как вы думаете, что это за сокровище, о котором поётся в этой песенке? Может быть, это природа будды вашего друга? Как мы относимся к друзьям, когда они проявляют свою природу будды?

[Мы любим их; мы радуемся; мы благодарны.]

Что может способствовать тому, чтобы наша природа будды становилась сильнее и прекраснее? Когда вы сидите и внимательно дышите, когда вы внимательно ходите и внимательно едите, не чувствуете ли вы, что ваша природа будды оживает? Давайте снова споём эту песенку.

Примечание. После того как дети выучили слова, им будет интересно петь эту песенку на два-три голоса.

Эта песенка — хороший способ поблагодарить своего друга или члена семьи. Когда, скорее всего, вам захочется её спеть?

[Когда мой брат не толкается; когда мама кладёт мне сюрприз в коробку для завтрака; когда папа читает мне сказку; когда дедушка сочиняет для меня песенку; когда мой друг разрешает мне покататься на его роликах.]

Поклоны

Материалы: цветные фломастеры.

Поклон — это глубокая форма общения. Поклоном можно поприветствовать, поблагодарить, попросить прощения или извиниться. Но это не просто проявление вежливости. Это способ признания и почитания будды, или пробуждённой природы, в каждом из нас. Мы аккуратно складываем ладони в виде прекрасного цветка лотоса и держим их на уровне сердца. Потом

мы смотрим в глаза человеку, которому хотим поклониться, и улыбаемся. На вдохе мы говорим про себя: «Вот лотос для тебя», а на выдохе: «Будущий будда!» — и кланяемся, сгибаясь в талии. Затем мы выпрямляемся, смотрим человеку в глаза и улыбаемся. Разве нам не легко сделать кому-то такой подарок? Попрактикуйтесь с другом.

Дайте каждому ребёнку время поклониться другу.

Возможно, вместо лотоса вы хотели бы подарить другу или члену семьи что-то другое. Допустим, вы складываете ладони, смотрите в глаза другу и говорите про себя: «Яблоко для тебя, будущий будда!», или «Солнечный день для тебя, будущий будда!», или «Улыбка для тебя, будущий будда!» — а потом кланяетесь. Предоставьте каждому ребёнку достаточно времени, чтобы он попрактиковался в поклонах с другим ребёнком и с вами, «поднося» любой дар по своему желанию.

Что ты чувствуешь, когда кланяешься природе будды в ком-то?

[Радуюсь, как будто поливаю семена счастья своего друга.]

Что ты чувствуешь, когда кто-то кланяется тебе?

[Я счастлив, благодарен, меня любят.]

Пожалуйста, когда у вас есть возможность, практикуйте поклоны и с членами своей семьи.

Предложите детям нарисовать фломастерами рожицы на больших пальцах друг у друга. Человечки-пальцы могут почтительно кланяться друг другу. Ещё человечки-пальцы могут разговаривать друг с другом или петь друг для друга.

Система второго тела²²

Мы говорим детям о том, что у нас есть тело, но теперь, когда мы применяем систему второго тела, у нас будет ещё и второе тело. Мы будем заботиться

²² О похожей практике «тайный друг» можно прочитать на сайте www.plantingseedsbook.org.

о ком-то другом в нашей группе точно так же, как заботимся о самих себе. Мы будем относиться к своему второму телу с добротой и заботой. Если мы идём играть или отправляемся на какое-то школьное событие, то хотим позаботиться о том, чтобы наше второе тело было с нами, а не осталось в одиночестве. Перед походом куда-то всем классом учитель может прибегнуть к «проверке второго тела» — когда ученики проверяют наличие своего второго тела. Если второго тела нет, ученик должен сказать учителю, где оно может быть (возможно, в туалете или дома по болезни и т. д.). Таким образом каждый ребёнок привыкает нести ответственность за другого, а также заботиться о ком-то ещё.

Если наше второе тело грустит, болеет или у него неприятности, мы стараемся помочь или просим помочь кого-нибудь другого. Если наше второе тело пропустило занятия, мы стараемся помочь ему наверстать пропущенное. Кроме того, мы можем время от времени делать для него что-то приятное, чтобы наше второе тело порадовалось. Например, можем поделиться хорошими новостями, выразить своё восхищение или принять его в свои игры. Это может способствовать тому, чтобы обстановка в классе больше напоминала семейную.

Мы заботимся о ком-то, но кто-то третий так же заботится о нас. У нас есть второе тело, но и мы сами представляем собой второе тело для кого-то ещё. Мы составляем цепочку, так что каждый получает свою долю заботы. Если ваше второе тело заболело или какое-то время отсутствует, то вы принимаете на себя ответственность и за его второе тело, чтобы никто не был забыт. (Если хотите, можете называть это практикой ангела-хранителя. У всех детей есть тот, кого они охраняют, и у них самих есть собственный ангел-хранитель.) Во многих случаях эта практика помогала нам не допустить, чтобы кто-то остался вне круга общения. Если дети по-настоящему практикуют эту систему, она может быть хорошим уроком взаимодействия.

Объяснив детям, как работает система второго тела, попросите их начать её освоение и выбрать кого-то на роль своего второго тела. Пусть они выберут того, кого, возможно, не очень хорошо знают, но о ком им будет не слишком трудно заботиться (это может быть сосед в классе). Потом

второй выбирает третьего, а третий — четвёртого, пока последний из учеников наконец не выберет того, кто был первым. Если такой выбор будет вызывать какие-то обиды, есть другой способ выбирать того, кто будет вторым телом. Пусть дети вытаскивают имена из шапки. Или попросите детей встать в круг, ничего им заранее не объясняя. Пусть каждый возьмёт на себя заботу о том, кто стоит справа от него. Попросите учеников нарисовать или вылепить цепочку вторых тел и поместите это изображение в классе, чтобы ученики могли вспомнить, кто их второе тело.

Если это возможно для детей в вашей группе, пусть они встанут в круг. Предложите каждому помассировать плечи своему второму телу, одновременно получая массаж от своего ангела-хранителя, или защитника. Это замечательный способ объединить энергию и создать связь, перед тем как вместе выйти на прогулку. Ученикам нужно подсказать, что делать массаж следует мягко, внимательно и с уважением.

Мантры любви

Вы можете прочитать или кратко пересказать детям это учение: *Если мы кого-то любим, нам хочется что-то ему дать. Можно сделать для него пирожное или подарить ему цветы. Если мы очень заняты, можно дать деньги. Но самое лучшее, самый лучший дар, который мы можем предложить дорогим для нас людям, — это наша свежесть. Если, выполняя практику, вы на вдохе становитесь цветком, а на выдохе ощущаете свежесть, то вы становитесь самими собой, и это самый чудесный из подарков.*

Предположим, вы говорите своей маме: «У меня есть подарок для тебя». Мама спрашивает: «Где же твой подарок?» Тогда покажите на себя и скажите: «Я — подарок!» Вы свежи, как цветок. Вы тверды, как гора. Вы умиротворены и тихи, как спокойная вода. Вы свободны, как пространство. Вот что вы хотите подарить тому, кого любите. Если в вас нет никакой свежести, твёрдости, покоя или свободы, вам нечего предложить тому, кого

вы любите. Чтобы обладать свежестью, твёрдостью, покоем, свободой, вам нужно практиковать Дхарму. Всё это нельзя купить в супермаркете. Поэтому, если вы кого-то любите, знайте, что лучший подарок, который вы можете сделать своему близкому, — это ваше присутствие, то есть свежесть, твёрдость, покой и свобода. Любить человека — значит быть готовым ему помочь. Разве можно любить кого-то, если он не ощущает вашего плеча?

Чтобы поистине быть готовым прийти на помощь тому, кого любишь, требуется всего лишь три секунды: делая вдох, вы возвращаете свой ум в тело. Вы делаете вдох внимательно, вы становитесь свежими и спокойными, а потом идёте и говорите такую мантру: «Мамочка, папочка, я готов сделать всё для вас». Вы спокойны и свежи, а потому можете подарить много счастья. «Мой подарок — я сам. У меня есть свежесть, есть твёрдость, покой и свобода, и всё это я могу подарить тебе».

«Я всегда готов тебе помочь» — вот первая мантра. Вы можете произносить её на своём языке, вам необязательно читать её на языке пали, на санскрите или по-тибетски. Те, кто принадлежит к другим духовным традициям, прекрасно могут практиковать эту первую мантру. Это практика внимательности, которая помогает вам присутствовать здесь и сейчас и быть готовыми подарить своё присутствие тем, кого вы любите.

Если тот, кого вы любите, находится далеко от вас, можете послать ему электронное письмо или сказать первую мантру по телефону. Позвоните на работу своему папе и скажите: «Папочка, знаешь что? Я всегда готов тебе помочь». В вашем голосе он почувствует радость, любовь и спокойствие, и это сделает его очень счастливым. Можете практиковать эту мантру сегодня, произнесите её несколько раз.

Вторая мантра — это осознание, что тот, кого вы любите, драгоценен для вас. Дышите внимательно, и когда ваше присутствие станет полным, подойдите к дорогому вам человеку, посмотрите ему в глаза и скажите вторую мантру: «Дорогая, я знаю, что ты здесь, живая и заботливая, и я так

счастливы!» Вы можете сказать это маме, или папе, или кому-то ещё, кого вы очень любите. Представьте, что было бы, если бы мамы или папы больше не было с вами. Вы бы сильно страдали. Так что вторая мантра помогает вам оценить присутствие тех, кого вы любите. Если они не обращают на вас внимания или не осознают, что вы рядом, то вы не чувствуете себя любимыми. Если же ваши любимые внимательны и знают, что вы рядом, то вы очень счастливы. Когда вы практикуете первую и вторую мантры вместе со своими взрослыми, они сразу же становятся счастливыми и вы тоже счастливы. Постарайтесь практиковать сегодня вторую мантру.

Третья мантра понадобится вам тогда, когда тот, кого вы любите, плохо себя чувствует, страдает или огорчён. Свежие, как цветок, спокойные, как тихая вода, вы подходите к нему и читаете третью мантру: «Дорогой, я знаю, что тебе плохо, и поэтому я рядом с тобой, чтобы помочь». Когда вы практикуете эту мантру, страдания другого человека сразу же уменьшаются. Даже если вы ещё ничего не сделали, чтобы ему помочь, он меньше страдает, потому что вы рядом и готовы прийти на помощь. Он уже не чувствует себя одиноким. Вы можете практиковать первые две мантры каждый день, а третью мантру практикуйте тогда, когда видите, что любимый вами человек страдает.

Красиво пишем три мантры

Материалы: бумага, цветные карандаши или акварель, а также каллиграфические кисти с чернилами, если дети будут каллиграфически писать мантры.

Напишите три мантры на доске или на большом листе бумаги, чтобы все дети могли хорошо их видеть. Для начала предложите детям обсудить три мантры. Когда вы могли бы использовать одну из этих мантр и с кем? Говорил ли вам кто-нибудь что-то похожее раньше? Что вы тогда почувство-

вали? Предложите детям попарно выйти и продемонстрировать каждую из мантр.

Если у вас есть копии каллиграфии Тхая или других художников, покажите несколько примеров разных стилей этого художественного письма. Спросите: *Что вы чувствуете, когда смотрите на эти красивые надписи? Как вы думаете, почему слова написаны таким стилем? Что, по-вашему, художник старался передать?*

Обсудите традицию каллиграфии во многих азиатских культурах и важность вывешивания мудрых слов в помещениях, где мы находимся, чтобы они напоминали нам быть внимательными и затрагивали в нас семена пробуждения. Если можно, пригласите знатока каллиграфии, чтобы он продемонстрировал некоторые простые способы красивого письма как практику внимательности.

Предложите детям красиво написать три мантры на одном листе бумаги или по одной мантре на каждом листе. Они могут поэкспериментировать с разными стилями каллиграфии. Пусть дети повесят свои работы дома, чтобы те напоминали им о практике. Поместите в классе разные образцы каллиграфии.

Прикосновение к Земле как практика для детей

Материалы: колокольчик и палочка.

Прикосновение к земле — это практика, которую Тхит Нят Хань разработал для того, чтобы помочь нам объединиться с разными сторонами собственного существования: со своими кровными и духовными семьями, со страной,

Звуковая дорожка 17

Прикосновение
к земле как практика
для детей

в которой мы живём, и со всеми существами: животными, растениями и минералами. Здесь представлен вариант для детей, который записали сестра Устойчивость и сестра Стремительность²³.

Если в комнате есть алтарь или священное место, предложите детям коснуться пола, наклонив голову в его направлении. Очень хорошо делать эту практику под открытым небом, касаясь непосредственно земли. Можете прочитать текст, приведённый ниже, или использовать управляемую практику на звуковой дорожке 17.

Введение: Прикосновение к Земле помогает нам во многих отношениях. Оно может помочь вам соприкоснуться со своей природой — взаимосвязанностью, своим «ни тождеством, ни различием» с родителями, родственниками, друзьями и всеми существами. Когда вы чувствуете тревогу или недостаток уверенности в себе либо злитесь или горюете, вы можете опуститься на колени и проникновенно прикоснуться к Земле. Коснитесь Земли так, как если бы это была ваша любимая вещь или ваш лучший друг.

Земля существует очень давно. Она мать всем нам, и она знает всё. Будду перед самым его просветлением посетили некоторые сомнения и страх, поэтому он призвал Землю в свидетели его пробуждения. Земля явилась ему в образе прекрасной матери. В её руках были цветы и плоды, птицы, бабочки и множество разных животных — всё это она поднесла Будде. Сомнения и страхи Будды мгновенно рассеялись.

Каждый раз, когда вам кажется, что вы несчастны, обращайтесь к Земле и просите её помочь. Коснитесь её проникновенно, как это сделал Будда. И внезапно вы тоже увидите Землю со всеми её цветами и плодами, деревьями и птицами, животными — со всеми её живыми существами. Всё это она дарит вам.

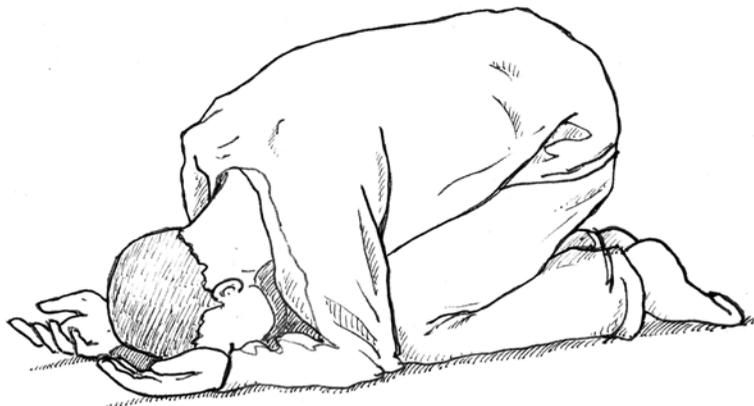
²³ Оригинал для взрослых: см. [Thich Nhat Hanh. *Teachings on Love*. Berkeley, CA: Parallax Press, 1998, 2007].

У вас есть больше возможностей быть счастливыми, чем вы думаете. Земля проявляет свою любовь к вам и своё терпение. Она видит, как вы страдаете, она помогает вам и защищает вас. Когда вы умираете, она принимает вас обратно в свои объятия. Благодаря Земле вы в полной безопасности. Она всегда с вами, во всех своих проявлениях: в деревьях, цветах, бабочках и солнечном свете. Если вы устали или загрустили, практика соприкосновения с Землёй может излечить вас и вернуть вам радость.

Гатха для посадки дерева может помочь нам принять прибежище в земле. Вы можете поставить песню «Гатха для посадки дерева» и разучить её.

ЗВУКОВАЯ ДОРОЖКА 18

Гатха для посадки дерева



Выполняя прикосновение к земле, мы делаем вдох и, сложив ладони, касаемся ими лба, а потом сердца. Это означает объединение нашего ума и тела. Делая выдох, мы раскрываем ладони и склоняемся, опускаясь на пол, при этом мы или стоим на коленях, касаясь пола лбом (детская поза в йоге), или ложимся на живот, поворачивая голову набок. Ладони смотрят вверх в жесте открытости, восприимчивости и смирения. Мы полностью расслабляемся и позволяем словам глубоко проникать в наши тело и ум. Мы слушаем три звука колокольчика.

Зароним семена

Пробудите колокольчик и пригласите его три раза, делая паузы между звуками. Затем остановите колокольчик.

Касаясь земли, я понимаю, что я дитя земли.

Пригласите колокольчик один раз: дети касаются земли.

Земля — словно мои мать или отец. От земли я получаю вкусную еду: пшеницу для хлеба, рис, фасоль, яблоки, морковь и даже шоколад из какао-бобов. Земля даёт нам хлопок и шерсть для нашей одежды, дерево и камень для наших домов. Земля так хорошо заботится обо мне. Я счастлив, что живу на земле.

Я ощущаю, как моё тело лежит на земле. Я чувствую, как мои руки, ноги и лицо касаются земли. Я чувствую, что земля твёрдая и может поддерживать меня. Я вижу, как землю покрывают множество растений, деревьев и прекрасных цветов, очищающих воздух. Когда я делаю вдох, я чувствую свежесть, прохладный воздух наполняет моё тело. Я ощущаю покой и свободу от напряжения. Я счастлив и защищён на земле.

Пригласите колокольчик один раз: дети встают.

* * *

Касаясь земли, я ощущаю связь со своими родителями.

Пригласите колокольчик один раз: дети касаются земли.

Я ребёнок своих родителей, пусть даже не живу теперь с ними обоими. Я вижу своих родителей и улыбаюсь им. Я хочу, чтобы оба моих родителя

были счастливы. Я хочу, чтобы им ничего не угрожало и они были свободны от всех тревог.

Иногда взрослые сердятся на меня, и я страдаю. Иногда они так заняты, что у них, наверное, нет времени на меня, и мне грустно. Но чаще бывает, что они внимательны ко мне и мы можем смеяться, играть вместе и веселиться. Моя семья научила меня очень многому, например, читать, петь, решать математические задачи или делать печенье. Я благодарен родителям. Я знаю, что мои родители тоже были детьми и иногда им тоже было грустно и больно, как и мне. Я знаю, что в своей жизни они перенесли много трудностей, и не сержусь на них.

Я думаю о своих родителях, ощущаю их любовь и поддержку, и я счастлив. Я знаю, что моим родителям нужны моя свежесть и мои улыбки, чтобы и они тоже были счастливы.

Пригласите колокольчик один раз: дети встают.

* * *

Касаясь земли, я счастлив, что я это я.

Пригласите колокольчик один раз: дети касаются земли.

Я девочка (мальчик) и живу на планете Земля. Иногда я чувствую себя маленькой, как крошечный жучок или паучок, беззаботно ползущий по траве. Иногда я чувствую себя большим, как огромное старое дерево. Моя крона достигает облаков, а мои корни уходят глубоко в землю, извлекая из её недр влагу.

Иногда я счастлива, как солнечный свет, и все улыбаются, глядя на меня. Иногда я грустна и одинока, как серый облачный день, и мне хочется лишь спрятаться на дереве и плакать. Но когда я плачу, мои слёзы похожи

на прохладный дождик в жаркий полдень, и после них я чувствую себя свежей и обновлённой. Я знаю, что, когда грущу, боюсь или сержусь, я могу обратиться к земле и она всегда будет за меня. Камни и животные, растения и цветы, солнце и тёмное звёздное небо всегда за меня. Я вдыхаю прохладу и свежесть земли. Я выдыхаю все свои страхи, печаль и злость. Я принимаю себя. Я принимаю себя, когда счастлива и радостна, и принимаю себя, когда у меня трудности, когда я сержусь или грущу. Я улыбаюсь себе и вижу, что я чудесный цветок, живущий на земле. Я часть земли, а земля — часть меня.

Пригласите колокольчик один раз: дети встают.

История о Будде и Маре

*Сестра Джуэл, Европейский институт прикладного буддизма,
Германия*

Эту историю хорошо сопровождать песней «Вот Будда». Она также служит введением к приведённой выше практике «Прикосновение к Земле». Можете прочитать детям эту историю вслух.

ЗВУКОВАЯ ДОРОЖКА 19

Вот Будда

Будда был человеком, как вы и я. До того как он стал просветлённым, его звали Сиддхартхой Гаутамой, и он жил примерно две с половиной тысячи лет назад в Северной Индии и Южном Непале. У него было всё, что он мог пожелать: прекрасный дворец, богатство, изысканные яства, роскошные развлечения и большая власть. Но он не был счастлив. Он знал, что в его жизни недостаёт чего-то важного. Он ещё не был способен обуздать свой ум, он не научился быть умиротворённым, счастливым и свободным. Гнев, страх и заблуждение не позволяли ему быть по-настоящему счастливым.

И вот он решил стать монахом и отправился в лес, чтобы жить там и практиковать. Он целиком посвятил себя практике, и прошло шесть лет, пока наконец он не почувствовал, что близок к просветлению. Он ощущал всё большее умиротворение, осознавал свои мысли и чувства и был намного счастливее в своей аскетической жизни. Теперь он был на пороге окончательного прорыва и выхода за пределы страдания к полному освобождению и счастью. В ту ночь он сидел под деревом бодхи, поклявшись не вставать, пока не станет полностью пробуждённым.

Но, как всегда, когда мы делаем что-то очень важное для себя, мы сталкиваемся с трудными испытаниями. Сиддхартха сидел под деревом бодхи в глубоком сосредоточении — и, догадайтесь, кто явился помешать ему? Мара. Мара — противоположность Будды. Мара — это отсутствие просветления. Если Будда понимает, то Мара понимает неправильно, и если Будда — это любящая доброта, то Мара — ненависть или гнев. Если мы не понимаем сущности Мары, то не понимаем и Будды. Мара — внутри нас, точно так же, как и Будда тоже внутри каждого из нас.

Мара был полон решимости не допустить просветления Сиддхартхи. Он послал своих дочерей-красавиц танцевать перед ним, а искусных музыкантов — играть для него. Если бы вы были молодым Сиддхартхой, возможно, Мара послал бы тележку с мороженым или вашу любимую телевизионную программу, фильм или видеоигру. Мара приходит во множестве обличий, и, когда мы хотим по-настоящему сосредоточиться на чём-то, например, сделать домашнее задание или что-то построить, бывает, Мара отвлекает нас и пытается не дать нам заняться тем, чего мы действительно желаем. Но знаете, что делал Сиддхартха? Он продолжал спокойно сидеть, полностью сосредоточившись на своём дыхании.

Может быть, и нам сидеть так же красиво, как Сиддхартха, и спокойно дышать, чтобы помочь ему противостоять Маре?

И знаете что? Танцующие дочери Мары и музыканты, тележка с мороженым, телевизионная программа — всё исчезло. Это было первое искушение Мары: отвлечение и желание.

Но, как вы знаете, Мара легко не сдаётся. После этого он послал своё войско, пешее и конное, вооружённое острыми копьями, луками и стрелами. Оно выстроилось в боевом порядке и нацелило своё оружие на Сиддхартху. Сиддхартха же оставался твёрд и неустрашим, когда стрелы и копья со свистом полетели в него со скоростью молнии! О чудо! Приблизившись к Сиддхартхе, они превращались в цветы и падали к его ногам.

Давайте сделаем три вдоха и выдоха, как Сиддхартха, чтобы помочь ему оставаться спокойным.

Как вы думаете, что было дальше? На этом все воины исчезли. Ведь когда мы спокойны, умиротворены и чисты умом, когда в наших сердцах есть любовь, недоброжелательность других людей не может нам навредить. Мы не позволяем ей ранить нас или вызвать злобу и досаду. Если мы умеем видеть, что их стрелы жестокости, зависти и враждебности — это на самом деле их собственные заблуждение и страдание, то стрелы эти не причинят нам вреда. Напротив, они превращаются в цветы, которые падают к нашим ногам. Это второе искушение Мары — страх.

Однако на этом Мара не отступился от Сиддхартхи, потому что, как вы, вероятно, знаете, когда мы хотим сделать то, что для нас по-настоящему важно, препятствия, с которыми мы сталкиваемся, могут быть очень сильными. На этот раз Мара пустил в ход своё самое страшное оружие: сомнения. Он сам предстал перед Сиддхартхой. Горделиво подбоченясь и вращая головой, он закричал: «Что это взбрело тебе на ум, будто ты можешь стать просветлённым? Что ты о себе возомнил? Да ты просто никто!»

Заставить человека усомниться в самом себе — это очень жестокий поступок. Мы должны стараться разговаривать так, чтобы вселять в людей уверенность в их собственных силах. Знаете, что сделал Будда, когда Мара таким способом пытался посеять сомнения в нём? Он не дрогнул. Он сидел совершенно невозмутимо и, опустив руку, коснулся земли.

Давайте сделаем это: сядем, положив одну руку на колени, а другой дотронемся до земли. Сделаем три вдоха и выдоха вместе с Сиддхартхой, чтобы помочь ему выдержать это самое трудное испытание.



*Богиня Земля появляется, чтобы поддержать Сиддхартху,
и прогоняет Мару*

Сиддхартха спокойно сказал: «Призываю Землю в свидетели — я стану просветлённым». И тут земля содрогнулась и из её недр появилась богиня Земля во всём своём великолепии. В знак своей поддержки и любви она положила руку на плечо Сиддхартхе, решительно взглянула на Мару и сказала: «Можешь верить Сиддхартхе. Он собирается быть просветлённым и помогать всем существам обрести покой и свободу». На этом Мара, побеждённый раз и навсегда, растаял в воздухе.

И действительно, едва на небе появилась утренняя звезда, как Сиддхартха достиг просветления и понял, что каждый обладает природой просветления, хотя и не знает об этом. Каждый — это значит вы и я. Вот как эта история напоминает нам, что Земля всегда за нас, она готова поддерживать и помогать нам, когда нам приходится трудно.

Теперь мы будем практиковать «Прикосновение к Земле», чтобы суметь установить связь с людьми и вещами, которые всегда любят и поддерживают нас. Земля так огромна и сильна, что нам достаточно лишь приложить к ней голову или опуститься на неё, затихнуть и полностью расслабиться — и мы почувствуем, как её энергия и сила перетекают в нас. Каждый раз, когда вы переживаете огорчение, одиночество или замешательство, обращайтесь к Земле. Откройте свои чувства Земле и впустите в себя её целительную энергию и надёжность.

Из чего я сделан?

Материалы: для каждого ребёнка — рулон бумаги шириной не меньше 60 см и достаточно длинный, чтобы нарисовать ребёнка в полный рост, от головы до пят; материалы для рисования; старые журналы; природные объекты; клей (желательно); ножницы (для использования взрослыми).

Помогать детям размышлять о взаимной связи и взаимном существовании — интересное занятие. После практики «Прикосновение к Земле» или

Усиление связей друг с другом и с землёй

«Начать заново» у вас может состояться обсуждение, темой которого будет всё то, из чего состоим мы сами и что нам нужно для жизни. Также можно расспросить детей о разных вещах, которые им нравятся [*еда, музыка, спорт, искусство, друзья, места*], и предложить им подумать о том, каким образом эти вещи тоже делают нас такими, какие мы есть.

Попросите детей разбиться на пары. Каждая пара разворачивает один рулон бумаги, и один из детей ложится на неё. Потом вы можете обрезать лишнюю бумагу, чтобы она была лишь немногим длиннее, чем ребёнок. Другой ребёнок берёт карандаш или цветной мелок и обводит лежащего ребёнка. Потом дети меняются местами. Когда у всех детей есть контуры их тела, попросите их нарисовать внутри этих контуров всё то, что делает их такими, какие они есть, — солнце, воду, почву, животных, растения, еду, книги, игры и т. д. В дополнение к рисункам дети могут собрать что-нибудь в природе, принести какие-то вещи из дома или вырезать картинки из журналов, чтобы наклеить их на свою работу.

Другой вариант размышления на эту тему — это предложить детям поразмышлять о том времени, когда они жили в животе у мамы и были соединены с ней пуповиной. Когда они родились, пуповину перерезали, но они всё равно остаются связанными со своими матерями и отцами невидимой пуповиной. Но они не только соединены глубокой связью с матерями и отцами — у них есть связь и с солнцем, рекой, деревьями, животными и воздухом. Не будь деревьев, у нас не было бы кислорода, чтобы дышать. Не будь реки, нам нечего было бы пить. Так что на самом деле невидимая пуповина связывает нас со всем, что есть в космосе. Предложите детям нарисовать на листе бумаги формата А4 картинку с самим собой в виде младенца со множеством пуповин, связывающих его со всем тем, что поддерживает его жизнь. Для вдохновения прочитайте приведённую в начале этой главы историю о крошечном семечке в животе у матери.



7

Понимание и сострадание

Обещаю развивать в себе ПОНИМАНИЕ, чтобы жить в мире с людьми, животными, растениями и минералами.

Обещаю развивать в себе СОСТРАДАНИЕ, чтобы защищать жизнь людей, животных, растений и минералов.

ДВА ОБЕЩАНИЯ

Таковы Два обещания — упражнение во внимательности, или этическое руководство для детей. Чтобы любить, вам необходимо понимать, потому что любовь строится на понимании. Если вы не понимаете кого-то, вы не можете его любить. Медитация — это глубокое наблюдение, позволяющее понять нужды и страдания другого человека. Если вы чувствуете, что понимаете, то ощущаете, как вас наполняет любовь. Это чудесное чувство. Все мы нуждаемся в понимании и любви.

Людям нравится заниматься разными вещами. Предположим, что после школы ты и твой друг хотите что-то делать вместе. Твой друг хочет играть в теннис, а ты хочешь почитать. Но, поскольку ты хочешь, чтобы друг был счастлив, ты откладываешь свою книгу и идёшь играть с ним в теннис. Когда

вы это делаете, вы практикуете понимание. Благодаря своему пониманию ты даришь своему другу радость. Если благодаря тебе он счастлив, то и ты счастлив тоже. Это пример практики понимания и любви.

Каждый раз, когда ты повторяешь эти два обещания, задавай себе такие вопросы: «С тех пор как я дал эти обещания, старался ли я узнать больше о них? Старался ли я практиковать эти обещания?» Я не жду ответов «да» или «нет». Даже если ты старался больше узнать об обетах и старался их практиковать, этого недостаточно. Лучший ответ на эти вопросы — это стать открытым и позволить этим вопросам глубоко проникать во всё твоё существо, когда ты делаешь вдохи и выдохи. Просто откройся для этих вопросов, и они начнут свою безмолвную работу в тебе.

Понимание и любовь — это два самых важных учения Будды. Если мы не приложим усилия к тому, чтобы быть открытыми, понимать страдания других людей, мы не будем способны любить их и жить в согласии с ними. Также нам нужно понимать и защищать жизнь животных, растений и минералов и жить в согласии с ними. Если мы не умеем понимать, мы не можем любить. Будда учит нас смотреть на живых существ глазами любви и понимания. Важно, чтобы мы научились практиковать это учение.

Два обещания

На наших ретритах, перед тем как взрослые получают передачу пяти упражнений по внимательности, у детей есть возможность дать Два обещания во время формальной церемонии. Дети получают имя в Дхарме и свидетельство, которое будет напоминать им об их обещаниях. Прежде чем дети дают Два обещания, им предлагают написать о своих желаниях и о том, почему они хотят дать эти два обещания. Вот некоторые ответы²⁴:

²⁴ Из книги [Thich Nhat Hanh. *I Have Arrived, I Am Home: Celebrating Twenty Years of Plum Village Life*. Berkeley, CA: Parallax Press, 2003].

Два обещания



Обещаю развивать в себе **ПОНИМАНИЕ**,
чтобы жить в мире с людьми,
животными, растениями и микробами.



Обещаю развивать в себе **СОСТРАДАНИЕ**,
чтобы защищать жизнь людей,
животных, растений и микробов.



Зароним семена

Я хочу дать Два обещания, потому что это сделает меня более внимательным и окружающие будут счастливее. Также я думаю, что это поможет мне быть не таким робким, когда я встречаюсь с новыми людьми.

Джоанна С., Любящий Дом Сердца, 12 лет

Я надеюсь, что Два обещания помогут мне лучше понимать, в чём нуждается моя семья. Также я надеюсь, что смогу научиться чувствовать сострадание к другим людям и к самой себе.

Сиена Д., Исцеляющая Радость Сердца, 11 лет

Я хотела бы, чтобы у меня было больше сострадания. Я хотела бы лучше понимать себя и других людей.

Джунa У., Лучезарная Улыбка Сердца, 10 лет

Потому что они помогут, чтобы мне было более легко с людьми, сделают мою жизнь счастливее.

Нгуен Ан Л., Спокойная Радость Сердца, 7 лет

Я хочу, чтобы у меня была память о Тхит Нят Хане, потому что он хороший. Он веселится с детьми, и мне нравится петь и молиться.

Макс М., Спокойная Сила Сердца, 7 лет

Я на самом деле хочу понимать других и помогать. Хочу стать ветеринаром, чтобы помогать животным. Хочу стараться, чтобы в мире больше не было браконьеров, сажать много деревьев и семян и помогать людям, которые страдают.

Мейв К., Великое Подношение Сердца, 7 лет

Я хочу дать Два обещания, потому что, если у меня есть понимание, то я могу быть вежливой, хорошей, полезной и щедрой.

Если у меня есть сострадание, то я могу больше любить своих родных и могу лучше слушать других.

РАЙА Б., ЩЕДРОЕ ВЫСЛУШИВАНИЕ СЕРДЦА, 11 ЛЕТ

Я хочу дать Два обещания, потому что это поможет мне понимать моих брата и сестру, когда я поливаю их семена гнева и семена радости и сострадания, — жить в мире с ними.

ХАЙЛАН К., ИСКУСНЫЙ САДОВНИК СЕРДЦА, 12 ЛЕТ

Я хотел бы дать обещание, чтобы научиться сильно любить других.

МЭРИ ЭНН Н., ДРАГОЦЕННЫЙ ПОТОК СЕРДЦА, 11 ЛЕТ

Объяснение Двух обещаний

На каждом ретрите мы объясняем, как Два обещания могут помогать нам в жизни. Чтобы исследовать, что значит ПОНИМАНИЕ, мы начинаем с вопросов:

- *Что для вас значит «мир»?*
- *Как мы можем понимать других людей и жить с ними в мире?*
- *А с животными?*
- *А с растениями и с Землёй?*

Дети задумаются над реальными ситуациями, которые они пережили или переживают. Иногда какая-то группа детей бывает не очень словоохотливой, и от неё трудно получить отклик. В этом случае, чтобы показать смысл таких качеств, как понимание и сострадание, мы можем привести примеры из собственной жизни. Полезно держать наготове несколько таких историй, чтобы рассказывать их, обучая этой практике. Также, обсуждая заботу

о минералах, мы можем поделиться с детьми знаниями о том, как заботиться об окружающей среде и Земле. У детей часто бывает множество идей насчёт того, как они могут охранять окружающую среду.

Далее мы можем исследовать смысл СОСТРАДАНИЯ:

- *Может ли кто-нибудь поделиться, что для него значит любовь?*
- *Как мы поступаем, чтобы показать, что любим что-то или кого-то, например, своих маму и папу, кошку или собаку, растения?*
- *Как мы можем защищать тех, кого любим, в том числе животных, растения и Землю?*
- *Если мы любим своих друзей, как нам показать это? Как другие показывают нам своё понимание и сострадание?*

ЗВУКОВАЯ ДОРОЖКА 20

Два обещания

Когда в группе разговор заходит о красоте и важности сострадания и понимания в повседневной жизни, вы можете познакомить их с песней «Два обещания». Эта песня включает в себя три вдоха и выдоха («М-м-м... А-а-а...» три раза) после каждого обещания, потому

что нам нужны сила и внимательность, чтобы держать своё обещание. Дети любят сопровождать песню движениями рук. Вы можете найти их на веб-сайте *Planting Seeds*. Затем вы можете предложить детям заполнить таблицу «Практика Двух обещаний» онлайн, чтобы углубиться в эту тему и найти собственные конкретные примеры. Возможно, им захочется сделать рисунки, изображающие их понимание и сострадание в повседневной жизни. Полезно, чтобы на стене класса висел плакат с Двумя обещаниями, чтобы каждый мог их запомнить. Попросите детей разукрасить его. Также, чтобы усилить их связь с природой, вы можете дать им послушать песню «Я люблю природу».

ЗВУКОВАЯ ДОРОЖКА 21

Я люблю природу

Вопросы и ответы

Комариный вопрос

Вопрос: Тхай, меня всё время кусают комары, и я хочу, чтобы они перестали. Могу ли я убивать всего несколько комаров каждый день?

Тхай: Скольких ты хочешь убивать?

Ребёнок: Примерно одного в день.

Тхай: Думаешь, этого достаточно?

Ребёнок: Да.

Тхай: Когда я был маленьким, меня тоже мучил этот вопрос. Позднее я узнал, что комарам нужна еда, чтобы жить. Комар всегда пытается найти еду. Точно так же, как и мы. Когда мы голодны, мы тоже ищем чего-нибудь поесть, и это совершенно естественно. Я думаю, есть способы, позволяющие нам защититься от комаров. Во Вьетнаме у всех есть москитная сетка, под которой спят ночью. Если бы не было москитной сетки, приходилось бы убивать комаров всю ночь. Убить одного недостаточно, ведь за ним сразу прилетит другой. Можно провести всю ночь, убивая комаров. Так что убивать комаров — не выход. Единственное, чем мы можем себя защитить, — это москитная сетка. Думаю, в «Сливовой деревне» есть несколько москитных сеток. Просто попроси, и твои братья разрешат тебе позаимствовать одну из них, так что ты можешь сберечь жизнь маленьких комариков.

Иногда, когда я вижу, как на меня садится комар, я сильно машу рукой, чтобы комар улетел. Я делаю это безо всякой злобы. Я просто не даю комару меня укусить.

Истории, связанные с животными

Вот две правдивые истории, которые вы можете прочитать детям, чтобы стимулировать обсуждение Двух обещаний и защиты животных²⁵.

Предложите детям рассказать собственные истории, связанные с животными.

ПАРИЖСКИЙ БОДХИСАТТВА

Малакоф, огромный ньюфаундленд, был сторожевым псом у одного парижского ювелира. Один из подмастерьев этого ювелира, человек по имени Жак, ненавидел Малакофа, который, вероятно, учуял что-то такое в том человеке и не доверял ему.

Жак решился убить собаку.

Вместе с несколькими пособниками Жак повёл пса к реке Сене, привязал ему на шею камень и бросил его в быстрый поток. Малакоф боролся за свою жизнь и отчаянно плыл к берегу. Он работал лапами так сильно, что несмотря на камень ему почти удалось добраться до берега. Тогда Малакоф оглянулся и увидел, что его обидчик Жак упал в воду и тонет. Барахтаясь в воде, он хватал ртом воздух, но, не умея плавать, запаниковал и начал идти ко дну.

Видя всё это, Малакоф повернул обратно и поплыл к Жаку. Хотя на шее Малакофа висел тяжёлый груз, он еле дыша плыл из последних сил туда, где погибал его несостоявшийся убийца. В отчаянии мужчина вцепился в шерсть Малакофу. Но тот уже настолько ослаб, что из-за сильного течения не мог вытащить Жака на берег. Его сил хватало только на то, чтобы, сопротивляясь весу камня и паническим движениям человека, перебирать лапами. Собака держала Жака на плаву, пока на помощь не пришли другие.

²⁵ [Laland S. *Peaceful Kingdom: Random Acts of Kindness by Animals*. Newburyport, MA: Conari Press, 2008].

Когда оба оказались на берегу, раскаявшийся подмастерье обхватил ньюфаундленда руками и плакал, прося у собаки прощения.

История о героической собаке разнеслась по всему Парижу. Малакоф стал таким символом героизма, что, когда он умер, почти все парижские подмастерья присоединились к его похоронной процессии.

ДЕЛЬФИНЫ — ДОБРЫЕ САМАРИТАНЕ

В июне 1971 года Ивонн Владиславич пересекала на яхте Индийский океан, когда вдруг на судне произошёл взрыв. Она осталась невредимой, но яхта затонула, и девушка оказалась в отчаянном положении. Морские пути пролегли далеко, и никакой надежды на спасение не было.

Объятая ужасом, девушка барахталась, ожидая неминуемой смерти. Затем она увидела, что к ней приближаются три дельфина. К её удивлению, один из них поднырнул под неё и поддержал своим большим телом. Она с благодарностью держалась за его глянцевую гладкую спину. Остальные два дельфина плавали кругами, отгоняя акул.

Дельфины несли её по тёплой воде и охраняли много часов, пока не оказались около маркерного буй, плавающего в море. Они оставили девушку на буйе, откуда её вскоре подобрал проходящий корабль.

Подсчитали, что расстояние от того места, где находился буй, до места, где взорвалась яхта, составляло более трёхсот километров, и дельфины проплыли этот путь, поддерживая девушку и охраняя её от опасностей.

Практические листки Двух обещаний

Вы можете загрузить эти листки с сайта www.plantingseedsbook.org или предложить детям сделать её самостоятельно, написав следующий текст:

ПЕРВОЕ ОБЕЩАНИЕ

Я обещаю развивать в себе ПОНИМАНИЕ, чтобы жить в мире с:

*Напишите имя человека или
нарисуйте его*

*Напишите имя животного
или нарисуйте его*

*Напишите название растения
или нарисуйте его*

*Напишите название минерала
или нарисуйте его, либо
нарисуйте какое-то место,
которое важно для вас,
например, ваш сад, школьный
двор, парк или пляж*

ВТОРОЕ ОБЕЩАНИЕ

Я обещаю развивать в себе СОСТРАДАНИЕ, чтобы защищать жизнь:

*Напишите имя человека или
нарисуйте его*

*Напишите имя животного
или нарисуйте его*

*Напишите название растения
или нарисуйте его*

*Напишите название минерала
или нарисуйте его, либо
нарисуйте какое-то место,
которое важно для вас,
например, ваш сад, школьный
двор, парк или пляж*

Вопросы для обдумывания

- *В каких поступках проявились понимание или сострадание в этих двух историях?*
- *Как, по вашему мнению, дельфины сумели оказаться в нужном месте и в нужное время, чтобы спасти девушку?*
- *Как вы думаете, почему в этих историях животные захотели помочь незнакомому человеку и даже такому человеку, который желал им зла?*
- *Знаете ли вы невиданные истории о животных, которые помогали людям или другим животным?*
- *Как мы можем защищать животных в наших обстоятельствах?*

Осознанное питание

Едим с состраданием

Когда мы едим и пьём, мы можем сильно навредить и сами себе, и миру. Если мы не умеем практиковать внимательное, или осознанное, питание, то можем сильно отравить своё тело и сознание и навредить им. Чтение и просмотр телевизионных передач тоже может быть очень вредным. Вот почему нам нужно учиться потреблять пищу внимательно и осознанно. Внимательность может направлять нас и защищать наше тело, наш ум, а также общее тело и сознание нашей семьи и всех существ на планете. В нашей семье мы, например, любим сидеть вместе и обсуждать, как применять ненасилие в своей повседневной жизни: в том, как мы едим, пьём и развлекаемся.

Еда и питье могут быть глубоко духовными действиями. Мы можем есть таким образом, чтобы питать своё сострадание и понимание и насыщать

своё тело тем, что полезно и благотворно. Мы можем есть таким образом, чтобы это способствовало возникновению и росту энергии сострадания. Это очень глубокая практика. Когда в «Сливовой деревне» мы устраиваем занятие чайной медитацией или лимонадной медитацией для детей, акт питания чая или лимонада в духе братства, радости и гармонии глубоко духовен.

Когда мы сидим вокруг стола, кто-нибудь из младших может вслух прочитать «Размышления перед едой». Дети могут указать на каждое блюдо на столе и рассказать нам о происхождении этой пищи: не была ли она получена ценой жизни многих существ, порождает ли способ её получения гармонию и сострадание.

Чтобы ясно понимать происходящее и сохранять живым своё сострадание, нам нужно есть с осознанностью и внимательностью. За свою жизнь я убедился в том, что тот, у кого нет сострадания, не может быть счастлив. Без той энергии, которую называют состраданием, мы были бы отрезаны от мира. Мы не общались бы с другими живыми существами. Вот почему мы едим таким образом, чтобы была возможность развития сострадания. Осознанно относясь к природе и живым существам, мы можем научиться производить продукты питания и потреблять их таким образом, чтобы не подвергать опасности жизнь вокруг себя и внутри себя. С каждым днём постигая это всё больше, мы можем есть свой завтрак так, чтобы наше сострадание набирало силу, а гнев убывал.

Размышления за едой

1. Эта пища — дар всей вселенной: земли, неба, дождя и солнца.
2. Мы благодарим людей, которые создали эту пищу, особенно крестьян, а также тех, кто продаёт её на рынке, и поваров.
3. Мы кладём на тарелку столько, сколько сможем съесть.
4. Мы будем жевать еду медленно, чтобы наслаждаться ею.

5. Мы будем есть так, чтобы питать своё сострадание, защищать другие виды существ и окружающую среду и не допускать глобального потепления.
6. Эта пища даёт нам энергию, чтобы практиковать с большей любовью и пониманием.
7. Мы едим эту пищу, чтобы быть здоровыми и счастливыми и любить друг друга, как одна семья.

На наших ретритах дети с удовольствием вслух читают перед едой эти строки для всей общины. Им также нравится читать и практиковать это перед едой дома или в школе. На звуковой дорожке 22 вы можете послушать, как дети читают «Размышления за едой».

ЗВУКОВАЯ ДОРОЖКА 22

Размышления за едой

Медитация во время перекусов

Материалы: приготовленные для перекуса продукты, поднос или миска, салфетки; чашка яблочного сока для каждого ребёнка; колокольчик и палочка.

Важно выбрать для перекуса здоровые продукты, например свежие или сушёные фрукты, орехи, сушки или печенье из цельного зерна (без искусственных добавок или избытка сахара). Можно приготовить воду или сок не в одноразовых чашках, чтобы не производить много мусора, а также заранее поставить тазики с водой, чтобы каждый ребёнок мог помочь помыть свою чашку.

Положите лакомства и салфетки на поднос или в миски. Раздав лакомства, можно по одной передавать чашки с соком.



Размышления за едой



Эта пища - дар всей вселенной:
земли, неба, дождя и солнца.

Мы благодарим людей, которые создали
эту пищу, особенно крестьян,
а также тех, кто продаёт её
на рынке, и поваров.



Мы кладем на тарелку столько,
сколько сможем съесть.



Мы будем жевать еду медленно,
чтобы насладиться ею.

Мы собираемся есть так, чтобы питать своё
сострадание, защищать другие виды живых
существ и окружающую среду и не допускать
глобального потепления.



Эта пища даёт нам энергию,
чтобы практиковать с большей
любовью и пошмаицем.



Мы едим эту пищу, чтобы быть здоровыми
и счастливыми и любить друг друга как одна семья.

Зароним семена

Теперь нам представился случай практиковать медитацию во время перекуса. Передавая поднос друг другу, держите его, пожалуйста, так, чтобы обслужить ребёнка рядом с вами. Тот, кого вы обслуживаете, кланяется и берёт салфетку и лакомство, потом снова кланяется и берёт поднос, чтобы предложить лакомства следующему ребёнку, и так далее.

Пожалуйста, по-настоящему смотрите друг другу в глаза и почтите каждого, когда обслуживаете друг друга. Пожалуйста, не начинайте есть и пить, пока еда не будет роздана всем. Мы будем есть в безмолвии, чтобы по-настоящему отведать пищу и оценить её вкус.

Когда все получили еду, попросите одного из детей пригласить колокольчик.

Давайте начнём все вместе и будем наслаждаться едой и питьём в тишине.

При желании передавайте лакомства ещё раз — для тех, кто хочет добавки.

Давайте все вместе внимательно исследуем наш перекус. Какое впечатление производит еда в безмолвии?

[Очень странно; мне это нравится; забавно.]

Как это отличается от еды перед телевизором, под музыку или одновременно с выполнением домашнего задания?

[Когда я так ем, я получаю больше удовольствия от еды.]

Почему вам понравились эти лакомства?

Что из продуктов, по вашему мнению, потребовало больше всего времени для выращивания?

Что из этой еды проделало самый длинный путь, для того чтобы попасть к вам на стол?

Почувствовали ли вы вкус солнца? Какой ещё вкус вы почувствовали?

[Дождя, водителя грузовика, червей, которые обогащают почву воздухом.]

Итак, всё это часть нашей пищи и напитков... и всё это стало частью нас, когда мы поели и попили.

Давайте рассмотрим наш яблочный сок. Сколько нужно времени, чтобы выросло и созрело яблоко?

[С весны до осени, несколько месяцев.]

Да, чтобы яблоко превратилось из цветка в спелый плод, действительно нужно всего несколько месяцев, но перед этим яблоня должна была расти несколько лет. Яблоня не может приносить плоды в первые годы жизни. Так что мы могли бы сказать, что яблоку несколько лет, а не несколько месяцев.

А перед тем, как появилась «яблоня-мать», должна была существовать «яблоня-бабушка», так что мы можем сказать, что яблоко такого же возраста, что и яблоня-бабушка, и так далее и далее, до самого первого яблока.

Так что на самом деле тому яблоку, которое мы едим, много тысяч лет! Если мы рассматриваем его таким образом, то, съедая кусочек яблока, мы совершаем довольно важное дело! Чтобы оно появилось, потребовалось очень много лет, а мы съедаем его за несколько секунд!

Поскольку яблоко проделало такой долгий путь, нам хорошо бы потратить достаточно времени, чтобы насладиться им. Мы можем научиться есть всю свою пищу именно так.

Когда мы устанавливаем такой способ принятия пищи как своего рода ритуал и повторяем его регулярно, дети привыкают к нему и принимают как должное. Это самая умиротворяющая часть дня, время, когда мы испытываем духовное единство и сосредоточенность.

Когда детей спрашивали, что им нравится больше всего в Детской программе, некоторые называли медитацию за перекусом!

Чтобы помочь детям по достоинству оценить всё то, что идёт нам в пищу, можете разучить с ними песню «Много рук». Также им, наверное, понравится песенка «Помидорчик».

Звуковая дорожка 23

Много рук

Звуковая дорожка 24

Помидорчик

Размышления девятиклассников об апельсиновой медитации²⁶

Ён Чу: Сначала я не вполне понимала, почему нам нужно так много размышлять о каком-то обычном апельсине. Ясно, что есть те, кто выращивает и собирает апельсины, есть фермеры и те, кто апельсины продаёт. Но всё же, вспомнив стихи Тхая, которые мы читали в классе и в которых говорилось о том, что эта бумага была сделана благодаря тому, что дождь поливал дерево, чтобы оно росло, я смогла сосредоточиться на глубоком смысле этого занятия, задачей которого было избавить нас от привычки смотреть на апельсин как на что-то малозначительное и полагать, что он оказался в моих руках сам собой и для этого не потребовалось никаких усилий и естественных процессов, состоящих из тысячи событий. Перед тем как появились сборщики апельсинов или даже фермеры, посадившие апельсиновые деревья, должна была существовать планета Земля. Возможно, когда мы предлагаем подумать о доисторических временах, это выглядит преувеличением, если речь идёт всего лишь об апельсине. Но и для вашего, и для моего появления на свет, как и для всех людей, потребовалось столько же времени.

В итоге я поняла, что мы должны не принимать вещи вокруг нас как нечто само собой разумеющееся, но действительно думать о том, как они появились и как много времени и усилий было вложено всего лишь в одну простую вещь. И ещё я научилась быть благодарной, вдумчивой и просто больше осознавать всё, что меня окружает.

Акаш: Когда мы едим дома, мы не задумываемся о том, какие жертвы пришлось принести людям, чтобы мы могли наслаждаться своей едой. Когда

²⁶ Ученики класса Мины Шринивасан в Школе при американском посольстве в Дели.

мы стали есть этот апельсин, я по-настоящему задумался о том, что делали люди, и впервые в жизни заметил, что думаю о совсем незнакомых людях. Это помогло мне понять, как мне повезло. Кроме того, это помогло мне задуматься о том, как всё, что мы едим и пьём, появляется в результате таких мелочей, и как мы зависим от других людей, чтобы иметь еду на столе.

Изюмная медитация

Материалы: изюм или кусочки фруктов на один укус для каждого ребёнка.

Существует много разновидностей медитации. Сейчас у нас есть возможность практиковать изюмную медитацию.

Раздайте изюм. Дети должны взять одну изюминку и держать её, не есть. Возьмите, пожалуйста, изюм. Понюхайте его. Рассмотрите его цвет. Пощупайте его. Закройте глаза и дышите, когда я приглашу один звук колокольчика.

Пробудитесь, а затем пригласите колокольчик.

В безмолвии и с закрытыми глазами очень медленно ешьте изюм. Замечайте все ощущения: какой он на вкус. Пауза. Отметьте, в каком месте языка вы ощущаете его вкус. Пауза. Отметьте ощущения, когда изюм находится между зубами и когда проходит через глотку. Пауза. Можете ли вы чувствовать его в желудке?

После того как вы видите, что все закончили, пригласите второй звук колокольчика.

Откройте глаза, пожалуйста. Что вы заметили? Какие у вас ощущения, когда вы едите что-то медленно и со всем своим вниманием? Чем они отличаются от тех ощущений, которые возникают, когда вы едите как обычно? Сейчас мы ели изюм. Во что он превратился? Куда он делся?

Из чего состоит изюм? Напишите ответы детей на доске. Помогите им увидеть природу изюма — взаимозависимое существование: он создан дождём, солнечным светом, людьми, которые его собирали. Затем подведите их к тому, чтобы они поняли нашу собственную природу, заключающуюся во взаимозависимом существовании. Для этого задайте вопрос: *А как же мы сами? Из чего состоит каждый из нас?* Эти ответы тоже напишите на доске.

[Мы состоим из своих родителей; из пищи, которую едим; из книг, которые читаем; из воздуха, которым дышим; из воды, которую пьём.]

Подумайте о том, какое множество связей объединяют нас и изюм. Предложите детям написать стихи об изюме, используя слова, написанные на доске.

Я в тебе, а ты во мне (приготовление шариков из арахисовой пасты)

Ингредиенты: арахисовая паста, сухое овсяное толокно, мёд, семечки подсолнечника. Что-либо из следующего списка или всё перечисленное: корица, изюм, сушёная вишня, тыквенные семечки, шоколадная крошка, кокосовая стружка, нарезанные сушёные финики, дроблёный миндаль. Если у кого-то из детей аллергия на арахис, его можно заменить пастой из семечек подсолнечника.

Кухонные принадлежности: большая миска, противни для выпечки или подносы, салфетка для каждого человека, холодильник (желательно).

Сначала нам нужно вымыть руки. Есть два коротких стихотворения, которые мы можем произносить, когда моем руки. Когда дети моют руки, читайте эту гатху.

ОТКРЫВАНИЕ КРАНА

Вода течёт с высоких гор.

Вода уходит глубоко в землю.

Чудесным образом вода попадает к нам

И даёт всем жизнь.

МЫТЬЁ РУК

Вода струится по рукам.

Я буду их использовать во благо,

Чтобы хранить нашу прекрасную планету.

Скатайте шарики из арахисовой пасты (или из толокна, моркови и изюма, следуя указаниям, приведённым ниже). Смешайте все ингредиенты. Добавьте сухое толокно для густоты и мёд для вязкости. Попробуйте, вкусно ли? По своему вкусу добавьте что-то ещё.

Когда получилось тесто нужной консистенции, отщипните кусочек и катайте его в ладонях, пока не получится шарик размером с шарик для пинг-понга. Смочите руки, чтобы тесто не прилипало к ним. Возможно, детям захочется придумать для этого гатху. Кладите шарики на противень. Когда всё тесто израсходуется на шарики, поставьте противень в холодильник для охлаждения и оставьте там, пока не придёт время их подавать.

Другой рецепт: шарики из овсяных хлопьев, моркови, плодов рожкового дерева и изюма

Ингредиенты: одна чашка овсяных хлопьев, одна чашка измельчённой моркови, полчашки плодов рожкового дерева или порошка какао, полчашки изюма, яблочный сок, любые тонко размолотые орехи (желательно), кокосовая стружка.

Заранее очистите и измельчите морковь. Смешайте все сухие ингредиенты, кроме кокосовой стружки. Влейте достаточное количество яблочного сока, чтобы получилась вязкая, плотная, но не слишком сухая смесь. Сформируйте шарики. Разложите шарики на блюде. Затем обваляйте некоторые шарики в кокосовой стружке, чтобы она полностью покрывала шарики. Подавайте одни шарики с кокосовой стружкой, а другие без неё.

Видите ли вы в наших арахисовых шариках облако? Видите ли вы большой грузовик? Видите ли вы в наших арахисовых шариках множество разных людей? Если вы будете смотреть вглубь, то сможете увидеть всё это, а также многое другое! Давайте я помогу вам их разглядеть. Из чего сделаны арахисовые шарики?

[Из арахиса.]

Откуда взялся арахис?

[Из растений.]

Что нужно для того, чтобы вырос арахис?

[Воздух, вода, почва, свет.]

Откуда растение арахис получает воду, нужную ему для роста?

[Из дождя.]

Откуда берётся дождь?

[Из облаков.]

Ага! Это значит, что в наших арахисовых шариках есть облака, правда? Не будь облаков, у нас не было бы арахисовых шариков, так ведь? Я сказал, что ещё могу увидеть в наших шариках большой грузовик. Теперь вы тоже его видите? Можете объяснить, как он попал туда? (Принимайте все ответы, которые показывают взаимозависимое существование, например: «Орехи нужно было привезти с фермы в магазин на грузовиках».)

Что ещё вы видите в наших шариках из арахисовой пасты? Это должно быть очень оживлённое обсуждение! Разумеется, нет ничего, что не было бы составной частью арахисовых шариков, так что все ответы будут верны! *[Я вижу в них Бразилию, потому что оттуда привозят какао, из которого сделана шоколадная крошка. Я вижу солнечный свет, потому что подсолну-*

Понимание и сострадание

хам нужно солнце. Я вижу людей, которые собирают арахис.] Продолжайте обсуждение до тех пор, пока не будут исчерпаны все предложения или пока кто-то не поймёт, что все и всё содержится во всех и во всём, что всё заключено в одном.

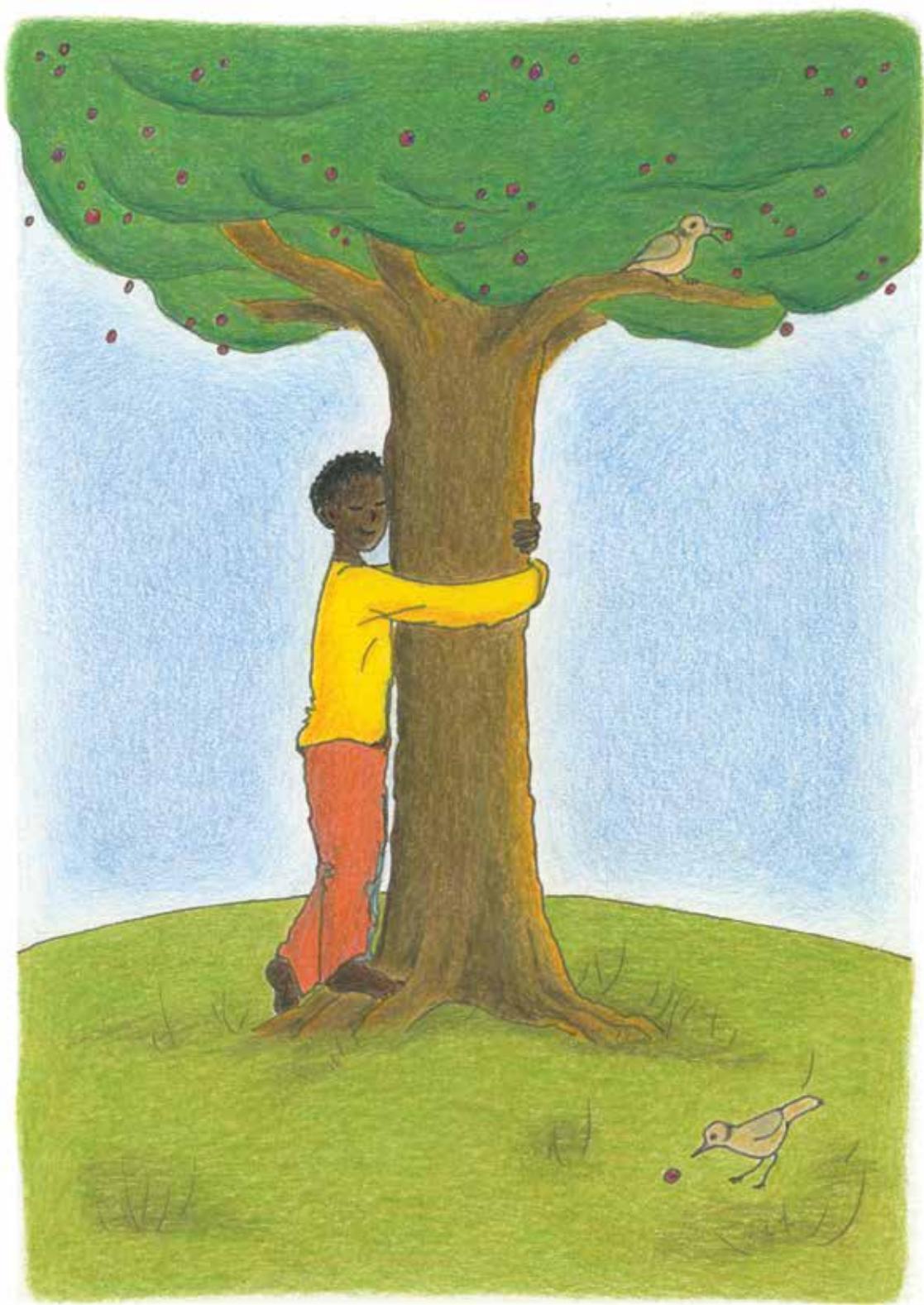
Почему важно знать, что все и всё — это часть всего остального? Почему нам нужно уметь видеть и облако, и большой грузовик, и всех людей, и всё остальное, в том числе и самих себя, не только в наших шариках из арахисовой пасты, но и друг в друге?

[Чтобы мы помнили, что нужно заботиться обо всём. Чтобы не чувствовать себя одинокими. Чтобы любить всех людей.]

Рисуем взаимозависимое существование

Материалы: бумага, рисовальные принадлежности.

Каждый ребёнок может сделать плакат, нарисовав в центре листа бумаги печенье, яблоко, изюм или ещё какие-то лакомства, которые вы регулярно едите вместе. Или же такой плакат может быть коллективным творчеством. Пусть дети нарисуют вокруг всё то, благодаря чему появляется эта еда: солнце, дождь, земля, растения, крестьяне, животные и т. д. Повесьте этот плакат в классе, чтобы все помнили о взаимозависимом существовании, присутствующем в пище, которую мы едим.



8

Совместные игры и наслаждение природой

Детей можно научить быть внимательными в самом раннем возрасте. Мы можем привлечь их внимание к чему-то красивому, освежающему и исцеляющему. Если мы по-настоящему внимательны и сосредоточены на чём-то, ребёнок будет подражать нам и тоже сосредоточивать своё внимание на том же самом.

Дети способны увидеть красоту цветка, капли росы или радуги. Детям легче, чем взрослым, находиться в настоящем моменте. Они не думают так много о будущем или о прошлом, как это делаем мы, поэтому мы можем с лёгкостью привлечь их внимание к тому, что присутствует в настоящем моменте. Вы можете взять руку ребёнка в свою руку и привлечь его внимание к вашим ладоням. Наверное, ваша рука намного больше, чем его маленькая ручка. Вы и ребёнок можете просто наслаждаться видом двух разных рук.

Организованные игры и забавы

Игры и забавы занимают главное место в любой детской программе. В своей практике мы уделяем большое внимание тому, что мы воспитываем

в детях с помощью игр, — радости, веселью, чувству близости, лёгкости в общении и коллективизму. Мы стараемся придавать как можно меньше значения выигрышу или проигрышу и не поощрять дух соперничества. В начале игры мы собираем детей и говорим, что главное в игре — это получать удовольствие, развивать свои умения и радоваться тому, что мы вместе.

Подготавливаясь к играм, выбирайте те, которые вам нравятся, а также те, которые соответствуют уровню энергии детей в то или иное время. Проявляйте гибкость и держите в запасе три или четыре занятия, даже если собираетесь заняться чем-то одним. Тогда вы сможете выбрать то, которое больше всего подходит в данный момент. Не бойтесь видоизменять занятия, чтобы они годились для вашей группы. В любой деятельности отдавайте приоритет детям и их потребностям. Бывает, внимательное выслушивание и ласковые слова, доброта и забота могут быть более полезными, чем игра. Описания игр можно найти на сайте *Planting Seeds*.

Совместные игры

Игры в имена

Материалы: шарик или клубок.

ГОРЯЧАЯ КАРТОШКА: Обойдите круг детей, спрашивая у каждого его имя. Потом достаньте шарик, сказав, что это горячая картошка. Когда вы начинаете играть, назовите своё имя и бросьте кому-нибудь шарик как можно быстрее. Тот, кто ловит его, говорит своё имя и быстро бросает его другому. Когда очередь дошла до каждого, усложните игру, произнося имя того, кому бросаете шарик, а тот, кто шарик ловит, должен быстро

бросить его другому, назвав его имя. Проследите, чтобы очередь дошла до каждого.

ИГРА В ПАМЯТЬ: Обойдя круг, скажите своё имя и название одной вещи, которая вам нравится и начинается на ту же букву, что и ваше имя. (Например: «Я Густаво, и я люблю груши».)

Теперь попробуйте поиграть в память, когда один человек повторяет имена всех играющих и названия того, что они любят. (Например: «Он Густаво, и он любит груши. Она Лаура, и она любит лимонный пирог. Он Крис, и он любит карамель».)

Воображаемый шарик

Дети становятся в круг. У них есть воображаемый шарик, шарик энергии, который способен быть чем угодно по желанию детей. Ведущий начинает, держа шарик между ладонями, а потом с помощью движений и жестов преобразует его во что угодно (например, это может быть игра на музыкальном инструменте, занятие спортом или какой-то любимой деятельностью или же превращение в какое-то животное). При этом нельзя ничего говорить. Затем ведущий возвращает энергию обратно в шарик, который находится между его ладонями, и передаёт его кому-то из детей, стоящих в круге. Тот «ловит» воображаемый шарик, а потом превращает его в то, что ему нравится. Потом он бросает шарик следующему, и игра продолжается, пока в ней не поучаствуют все. В эту игру играют молча. Мы изображаем всё жёстами, а не словами.

РАЗМЫШЛЕНИЕ: *Что вы чувствуете, когда «ловите» чей-то «шарик» и превращаете его в своё занятие?*

Семейный портрет

Это игра, которая помогает нам узнать семьи друг друга. Пусть все дети вспомнят самый счастливый момент в своей семье и мысленно нарисуют эту картину. Затем все дети по очереди начинают оживлять эту фотографию, используя других детей. Одного он выбирает быть его папой, другого — мамой, ещё кого-то — братьями и сёстрами и наконец того, кто будет им самим на этом фото. Каждый ребёнок принимает неподвижную позу, изображающую, что делал человек в тот момент. Когда фото готово, его герой может рассказать группе, что же это был за счастливый момент. Очередь обязательно должна дойти до каждого.

РАЗМЫШЛЕНИЕ: *Что ты чувствовал, когда играл в разных членов семьи? А как тебе понравилось, когда другие дети изображали твою семью?*

Мраморный шарик

Материалы: пустая втулка от рулона бумажного полотенца или туалетной бумаги для каждого ребёнка, один мраморный шарик на всю группу.

Дети становятся в ряд близко друг к другу. У каждого в руках втулка от рулона. Ребёнок, стоящий первым, кладёт шарик в свою втулку и слегка её наклоняет, чтобы шарик перекатился в трубку того, кто стоит рядом. Задача состоит в том, чтобы постараться, не уронив шарик, передать его от первого ребёнка в ряду до последнего. Брать шарик руками нельзя! Если кто-то уронит шарик, то должен начать снова в начале ряда.

РАЗМЫШЛЕНИЕ: *Что помогало шарик укатиться? Что не помогало?*

Вовлечение всех чувств

Следующие занятия и размышления помогают развивать внимательность и сосредоточенность.

Кто я?

Разделите детей на две или большее число групп, по три-пять человек в каждой. Одна группа детей стоит за шторой. Один ребёнок из группы высовывает наружу только кисти рук, или один палец, или кулак, или большие пальцы ног. Или произносит только одно слово. Или поёт одну строчку из песни, или насвистывает мелодию, или хлопает в ладоши. Дети, находящиеся перед шторой, угадывают, кто это «выступает». Потом по очереди выступают другие дети, стоящие за шторой. Затем группы меняются местами.

РАЗМЫШЛЕНИЕ: Как вы можете догадаться, кто выступал? Какие чувства вы использовали, чтобы догадаться? Можете ли вы узнать друга только по звуку его голоса? Можете ли вы узнать кого-то только слушая, как он свистит или поёт?

Кто ты?

Материалы: одна повязка на глаза.

Одному ребёнку завязывают глаза. Другие неподвижно стоят где-то недалеко. Тот, у кого завязаны глаза, медленно ходит по комнате, пока не натолкнётся на кого-нибудь. Он пытается узнать, кто это, только ощупывая его руками.

РАЗМЫШЛЕНИЕ: *Какие чувства помогли вам понять, кого вы коснулись? Что вы чувствовали, выполняя это упражнение?*

Человек-фотоаппарат

Разделите детей на пары: один будет фотоаппаратом, а другой фотографом. Фотограф идёт позади своей «камеры», держа руки на плечах партнёра, изображающего камеру и осторожно его направляя, потому что у того закрыты глаза. У камеры есть возможность сделать три снимка. «Фотограф» может направлять камеру на нужное место, поднимая или опуская голову «камеры». Собираясь сделать снимок, «фотограф» немного сжимает плечи «камеры». Тогда «камера» мгновенно открывает глаза, и «фотограф» может «сделать снимок». После этого «камера» сразу же закрывает глаза. После третьего снимка партнёры меняются местами.

РАЗМЫШЛЕНИЕ: *Что вы фотографировали? Что вы чувствовали, когда были фотографом и камерой? Какая роль вам больше понравилась? Почему?*

Созерцание облаков

Лягте спиной на землю и смотрите на облака. Никуда не торопитесь. Используйте воображение. Дайте волю фантазии. Мысленно представляйте разные образы, события.

РАЗМЫШЛЕНИЕ: *Что вы видели? Вам пришла на ум какая-нибудь история? Чувствовали ли вы, будто попали в другой мир? Долго ли облако сохраняет свои очертания? Расслабьтесь и глубоко дышите животом. Почувствуйте, как земля поддерживает вас, и думайте о том, что вы — часть облаков, земли и всего вокруг вас.*

Найди свой камень²⁷

Материалы: камни примерно одинакового размера, по одному для каждого ребёнка (камни должны быть размером с детскую ладонь).

Дети закрывают глаза, и каждый из них получает камень, чтобы хорошенько изучить его на ощупь в течение минуты. Они остаются с закрытыми глазами, когда вы забираете камни и складываете их в центре круга. Теперь дети должны найти свой камень с открытыми глазами. *Вариант:* после того как прошла минута, отведённая на ощупывание камня, заберите камни. Дети продолжают держать глаза закрытыми. Начните передавать камни по кругу, а ученики ощупывают их с закрытыми глазами, пока не получат свой камень.

РАЗМЫШЛЕНИЕ: *что вы чувствовали, делая это? Как вы нашли свой камень, или вы его не нашли? Что ощущали ваши руки?*

Что ты видел?

Материалы: поднос, салфетка или маленькое полотенце, 10–15 небольших легко узнаваемых предметов.

Соберите такие предметы, как ножницы, липкая лента, компакт-диск, наручные часы, чашка, вилка, ломтик фрукта, скрепка, степлер, линейка, цветок или чайный пакетик. Положите всё это на поднос и накройте салфеткой. Когда все дети будут готовы, уберите салфетку на двадцать-тридцать секунд (в зависимости от количества предметов на подносе и возраста

²⁷ [Luvmour J. *Everyone Wins!: Cooperative Games and Activities*. Gabriola Island, B.C., Canada: New Society Publishers, 2007].

детей). Затем снова накройте поднос и выясните, сколько предметов смог запомнить каждый ребёнок. Можно играть командами. Каждая команда записывает предметы, которые запомнили её члены, стараясь, чтобы список был как можно более полным.

РАЗМЫШЛЕНИЕ: *Какие приёмы вы использовали, чтобы запомнить предметы? Что помогало, а что нет?*

Какой запах ты ощутил?

Материалы: небольшой поднос; пять или шесть душистых вещей, например, палочка корицы, лимон, мята и другие травы и специи с сильным запахом; повязка на глаза для каждого ребёнка.

Завяжите детям глаза и передавайте пахучие вещи по одной. Детям разрешается только держать поднос, но не трогать руками то, что на нём лежит (за исключением специй в баночках). Попросите детей молча угадать, какой запах они чувствуют, но не снимайте повязки с глаз. Когда один предмет обошёл весь круг, дети могут поделиться своими догадками. Когда же все пахучие предметы будут переданы по кругу, снимите повязки.

РАЗМЫШЛЕНИЕ: *Что вы угадали? Что вы чувствовали, когда ощущали запахи, ничего не видя?*

Что было у тебя в руке?

Материалы: несколько предметов с разной текстурой, например, ватный шарик, сосновая шишка, наждачная бумага, гладкий камень; повязка на глаза для каждого ребёнка.

Завяжите детям глаза и передавайте один из предметов, начиная с чего-то мягкого, например с ватного шарика. Попросите детей угадать, что это. Затем передайте что-то колючее, например сосновую шишку, потом что-то шершавое, например наждачную бумагу. Под конец передайте что-то гладкое, например отполированное дерево или камень. Попросите детей молча угадать, что это, но не снимайте повязок с глаз. Когда предмет прошёл через руки всех детей, они могут поделиться своими мыслями о нём. После того как все предметы прошли через детей, снимите повязки и предложите детям посмотреть, соответствуют ли их впечатления реальности.

РАЗМЫШЛЕНИЯ: *Что вы чувствовали? Как вы догадались, что у вас в руке?*

Что ты попробовал на вкус?

Материалы: небольшие ломтики разнообразных фруктов.

Приготовьте разные фрукты, так чтобы ломтиков хватило на всех детей. Предложите им съесть один из фруктов с завязанными или закрытыми глазами. Когда все закончат, попросите их угадать, что это был за фрукт.

РАЗМЫШЛЕНИЕ: *Удивились ли вы? Отличается ли это от того, когда вы едите с открытыми глазами?*

Что ты услышал?

Материалы: различные предметы, из которых можно извлекать интересные звуки, например, колокольчик и палочка, свисток, камень, который бросают в воду, доска, по которой можно скрести, два листка

Зароним семена

наждачной бумаги, которые можно потереть друг о друга, молоток для забивания гвоздей; повязка на глаза для каждого ребёнка (желательно).

Попросите детей закрыть глаза (или завяжите повязки), а затем произведите звук с помощью одного из предметов. Попросите детей определить источник звука. Прюделав это с несколькими предметами, издайте звук сами: хлопните в ладоши, прочистите горло, покашляйте, пощёлкайте языком или посвистите. Дети определяют, что это за звук, а затем подражают ему сами. Затем дети могут захотеть производить звуки, чтобы другие угадывали.

РАЗМЫШЛЕНИЕ: *Какой звук было легче всего угадать? А какой трудно?*

Смотри! Слушай! Нюхай! Осязай! Пробуй на вкус!

Пусть дети немного посидят тихо. Попросите их определить, сколько вещей они могут видеть, слышать, осязать, нюхать или пробовать на вкус за одну минуту. Когда пройдёт минута, попросите детей поделиться своими впечатлениями. Также они могут их записать.

РАЗМЫШЛЕНИЕ: *Что вы отметили? Заметили ли вы, что одно чувство преобладало над другими?*

Сосчитай до десяти

Дети садятся или встают в кружок. Вся группа считает от одного до десяти. Каждый может назвать любое число, но если двое одновременно называют

одно и то же число, всем нужно начать сначала. Это может быть трудным, но стоит усилий. Это занятие развивает сосредоточенность, сплочённость и осознание друг друга. Также это игра хорошо помогает успокоить группу. Иногда бывает полезно, чтобы группа стояла тесным кружком, плечом к плечу, и чтобы дети закрыли глаза.

РАЗМЫШЛЕНИЕ: *Чему вы научились в этом занятии? Какая тактика помогла нам досчитать до десяти?*

Связь с природой

Песня «Я люблю природу» замечательно подходит для всех этих занятий.

Звуковая дорожка 21

Я люблю природу

«Охота на всякую всячину»

В этом занятии могут участвовать отдельные дети, группы или семьи. Дайте каждому человеку, группе или семье набор карточек, на которых написаны пары противоположностей. Например: мягкое и твёрдое; новое и старое; дикое и домашнее; знакомое и незнакомое; тёмное и светлое и т. д. Попросите найти вне помещения вещи, которые соответствуют каждой карточке. Все рассказывают, что они обнаружили для каждой категории и почему они это выбрали. Предложите высказаться всем — родителям и детям.

Просим разрешения у природы

Во время медитации при ходьбе или на прогулке предложите детям найти такое место, куда их тянет.

Предложите им тихо приблизиться к этому месту и попросить разрешения посидеть и просто побыть там. Некоторое время они прислушиваются, чтобы понять, как отвечает природа. Они могут получить ответ «да» или «нет». Если ответ отрицательный, можно найти другое место и снова задать вопрос. Вы можете объяснить, что иногда природа говорит нам «нет» потому, что это место небезопасно для нас или же что в этом месте что-то нуждается в защите. Если же дети получают ответ «да», то проводят несколько минут, тихо сидя в выбранном ими месте. Вернувшись с детьми, попросите их поделиться своими впечатлениями. Что привлекло их в то место? Как они почувствовали ответ природы?

По рассказам детей, ответ «да» означал для них такие явления, как лёгкий ветерок, пение птицы или ощущение тепла в груди. Некоторые говорили, что ответ «нет» выражался в резком или внезапном звуке или в неприятном ощущении, как будто ты обжёгся крапивой или зацепился за колючки. Нет верных или неверных впечатлений. Это упражнение призвано просто пробудить внимание к природе и развить уважение к ней. Оно помогает нам осознать, что мы — часть природы, а не её хозяйева.

Увидеть красоту природы в себе самих²⁸

Выйдите с детьми из помещения и попросите их посмотреть вокруг и понять, что кажется им красивым. Попросите их выбрать в окружающем то, что им больше всего нравится: дерево, сосновую шишку, гору, облако, животное, другого человека или ветерок.

Раздайте всем небольшие листки бумаги и ручки или карандаши. Предложите написать: «Мне нравится *[часть природы, которую они выбрали]*, потому что...» или «*[Часть природы, которую они выбрали]* красивая, по-

²⁸ Это и предыдущее упражнения взяты из книги [Cohen M. J., *The Web of Life Imperative: Regenerative Ecopsychology Techniques that Help People Think in Balance with Natural Systems*. Bloomington, IN: Trafford Publishing, 2003].

тому что...» Дети могут написать одно или два предложения, что-то очень простое. (Например: «Мне нравится кипарис, потому что он сильный, душистый, гордый и спокойный».)

Когда дети написали свои ответы, попросите их перевернуть листок и написать то же самое, заменив название понравившейся им части природы на «я» и «себя». (Получится, например: «Я люблю себя, потому что я сильный, душистый, гордый и спокойный».) Затем дети могут подумать о том, каково это — узнавать в себе те же качества, которые им нравятся в природе. Это может стать полезным размышлением о взаимосуществовании и о нашем единстве с тем, что нас окружает.

Природный алтарь

Выйдите на прогулку и попросите детей подобрать то, что, по их мнению, символизирует красоту, твёрдость или доброту. Это может быть камень, лист дерева, сосновая шишка или цветок — любой природный объект. Когда вы вернётесь в класс, предложите детям рассказать, почему они выбрали именно этот предмет и что он для них означает. Потом они могут, сохраняя внимание, подойти к алтарю и положить его туда. Полезно рассказать немного о смысле или назначении алтаря и спросить детей, есть ли у них дома алтарь. Теперь, заходя в комнату, они каждый раз могут кланяться алтарю и чувствовать воодушевление благодаря тому предмету, который они положили на алтарь.

Найти своё особое дерево

Совершите с детьми прогулку на природу, рассматривая все деревья поблизости. Каждый ребёнок отыскивает особое дерево. Найдя его, он знакомится со своим деревом и рассказывает ему о некоторых своих отличительных

качествах. После этого он может рассказать дереву, какие отличительные качества он узнал в нём. Потом он может поделиться всем этим со своими друзьями. Предложите детям обращаться за помощью к своему дереву всякий раз, когда они в этом нуждаются, и навещать его каждый день. Это надёжное место, где они просто могут побыть, расслабиться и вернуться к себе.

Дорогое дерево, как тебя зовут?

Внимательно глядя и слушая, находясь с деревом и видя все его замечательные качества, дети смогут понять дерево, если оно назовёт своё имя. Или же дети сами могут дать имя дереву. Потом они могут знакомить друга со своим деревом. Они могут рассказывать обо всех хороших качествах этого дерева и о том, почему они его любят.

Дорогое дерево, что ты сказало?

Материалы: бумага и карандаш для каждого ребёнка.

Каждый из детей сидит у подножия своего особого дерева, слушая, что говорит оно, а также камни, насекомые, мох, кора и листья вокруг. Они записывают эти рассказы на листке бумаги или рисуют их смысл. Затем дети бегут, чтобы доставить это послание дереву друга.

Поза дерева

Практикуйте позу дерева, как в йоге. Стойте прямо на одной ноге, ступнёй другой ноги упирайтесь во внутреннюю поверхность бедра ноги, на которой стоите; ладони сложите у сердца или, если вы хорошо держите равновесие, сложите их над головой.

весие, — над головой. Обратите внимание на разницу в ощущениях, если углубить стопу в землю (пусть даже в воображении). Отметьте, что происходит, если вы направляете взгляд в одну точку перед собой и сосредотачиваетесь. Дети, которым не удаётся так стоять, могут поднять руки, сложив ладони над головой, и представлять себя деревом. Что происходит, когда вы сосредотачиваетесь на своём дыхании или на животе? Когда вы держите равновесие лучше всего? Можете разучить с детьми песенку «Стою как дерево».

Звуковая дорожка 25

Стою, как дерево

Занятия во время прогулки на природе

ПРОГУЛКА НА ПИКНИК: Каждый несёт небольшую часть продуктов для заключительного пикника.

РАССКАЗЫ НА ПРОГУЛКЕ: Пригласите гостя-рассказчика и регулярно останавливайте группу, чтобы послушать историю по частям. Или расскажите всю историю во время одного длительного привала. Или пусть дети рассказывают подготовленные ими истории о природе на каждом привале.

ПРОГУЛКА С СОБИРАНИЕМ: Собирайте на прогулке какие-нибудь особенные природные предметы для алтаря природы, для плаката или для изготовления карточек либо разрисовывания камней.

ПРОГУЛКА ВСЛЕПУЮ: Один ребёнок закрывает глаза, а другой его ведёт. Потом они меняются местами. (Пусть дети обращают внимание на свет и тень, направление, подъёмы и спуски и т. д.) Тот, кто ведёт, также может предлагать ведомому партнёру трогать природные предметы и изучать их с закрытыми глазами.

СЛУШАНИЕ: Стойте неподвижно, закройте глаза и как следует слушайте. Что вы слышите? Потом воспроизведите услышанные звуки: шум автомобилей, мычание коровы, крик петуха, жужжание пчёл, пение птиц, голоса людей, шелест ветра.

ПРОГУЛКА БОСИКОМ: Ходите босиком и направляйте внимание на подошвы стоп и то, как они соприкасаются с землёй. Это приятный способ знакомства с медитацией при ходьбе.

ПРИРОДНЫЕ МАНДАЛЫ: Отправьтесь на прогулку и выберите место, где можно посидеть. Обращайте внимание на всё, что вас окружает. Через некоторое время сделайте мандалу, используя природные предметы: камни, листья, цветы, траву и почву. Когда все закончат, устройте «прогулку по выставке», чтобы дети могли осмотреть произведения искусства каждого. Или же все вместе сделайте одну большую мандалу и разделите её на секторы, по одному на каждого ребёнка, который будет украшать свою часть природными предметами.

Прощание

Сеть жизни

Материалы: клубок пряжи.

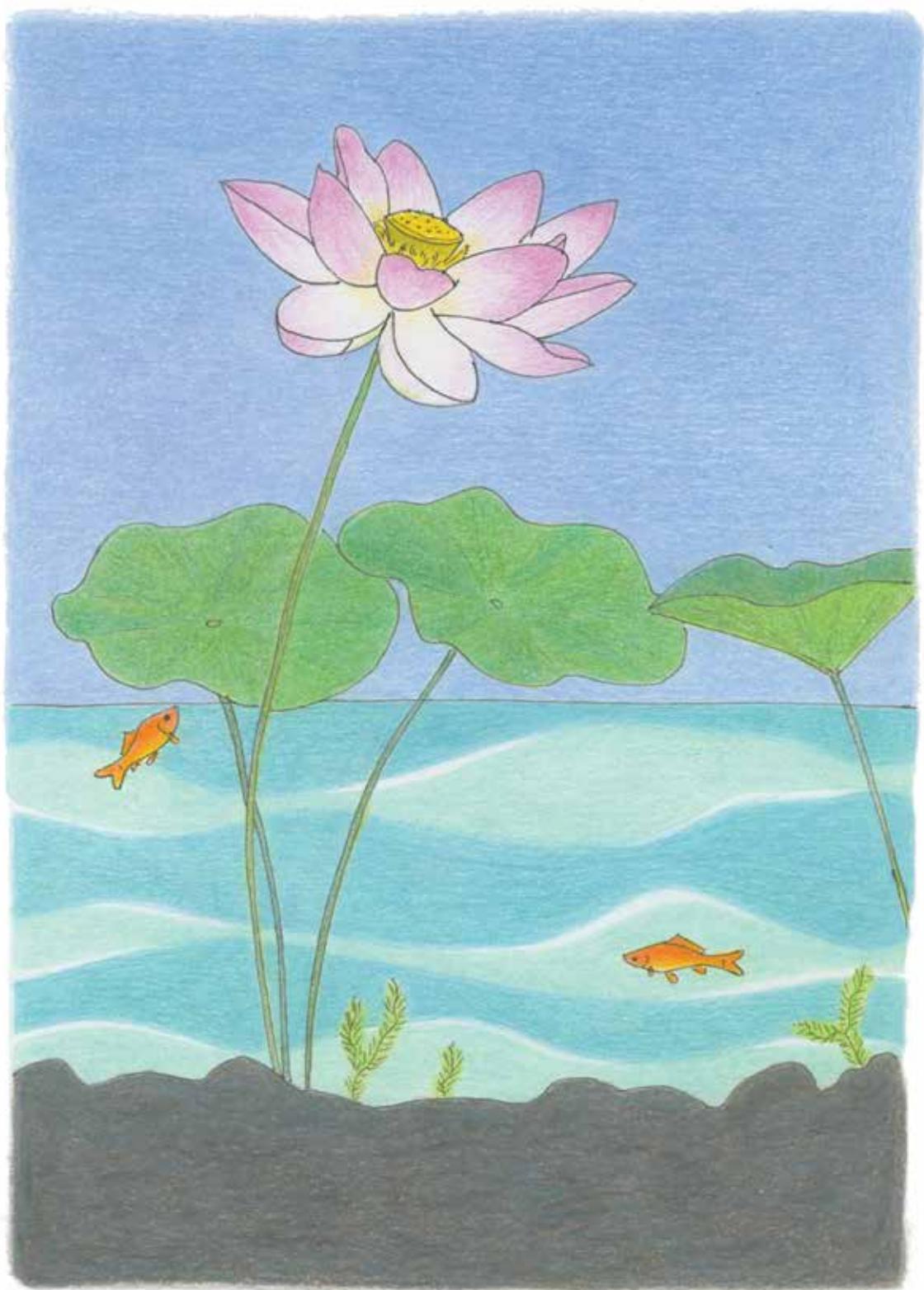
Дети садятся в кружок. Держа в руках клубок, расскажите что-нибудь о времени, проведённом вместе. Потом бросьте клубок кому-то другому, оставив в руке конец нити. Тот, кому вы бросили клубок, тоже делится своими впечатлениями. В заключение, когда у всех в руках окажется свой конец нити, ведущий может сказать что-нибудь вроде: *Пусть все мы разъезжаемся по домам — но мы остаёмся соединёнными точно так же, как сейчас нас*

Совместные игры и наслаждение природой

соединяет эта нить. Наше время, проведённое вместе, мы унесём с собой в свои дома и школы, а также унесём с собой каждого из друзей. И тогда все мы создадим нашу сеть практики у себя дома. Из этой большой сети возникнет много маленьких сетей, сплетённых каждым из нас.

Вот несколько тем для прощального занятия: «Самым радостным из того, что я ощутил, было...», «Я помню, как...», «Я благодарен за...».

Замечательно, если дети будут делиться также тем, что им понравилось и не понравилось в программе, чтобы в будущем мы могли улучшить занятия. Также можно спросить детей, что они возьмут с собой, когда поедут домой, какие выученные ими практики или что-то ещё. В завершение вы можете обняться всей группой и вместе спеть песню.



9

Взрачивать наше счастье, принимать наше страдание

Все мы привержены некоей идее о счастье. Мы полагаем, что, если не достигнем того или иного, если не сможем изменить то или это, счастье не будет возможно. Из-за одержимости этой ограниченной идеей счастья мы не пребываем в мире с самими собой. Мы пытаемся что-то делать, чего-то добиваться, но, возможно счастье где-то совсем рядом. Все условия для того, чтобы вы были счастливы, уже есть. Вам нужно лишь узнать их. Но как их узнать, если вы не пребываете в присутствии и осознанности?

Возможно, вы ещё не поняли, что солнце в небе — это условие для вашего счастья. Потратьте всего секунду на размышление, и вы поймёте, что вся жизнь на Земле возможна благодаря солнцу. Вся наша пища рождена светом, солнцем. Если вы смотрите на солнце именно так, то понимаете, что солнце, как ваш отец или ваша мать, кормит вас каждый день. Солнце всегда служит вам. Возможно, вы думаете: «Никто обо мне не заботится, никто меня не любит, никто не обращает на меня внимания», но ведь солнце питает вас каждую секунду, каждый день. Земля, деревья, вода, воздух, пекарь, фермер, птицы, насекомые — все они служат вам.

Те из нас, кто выполняет практику остановки и пребывания в настоящем моменте, способны ощутить множество условий нашего счастья, которые доступны здесь и сейчас. Мы выясняем, что больше нам ничего не надо, потому что для нашего счастья этих условий более чем достаточно. Очень важно остановиться. Пока вы продолжаете свой бег, счастье труднодостижимо. Остановка позволяет вашему телу и уму отдохнуть. Остановка позволяет вам узнать условия нашего счастья, которые всегда при нас.

Практика внимательности помогает нам быть счастливыми прямо здесь и сейчас. Не нужно дожидаться счастья десять лет. В тот момент, когда мы делаем внимательный вдох, мы сразу же чувствуем покой, свежесть и твёрдость. Нам нужно ждать. Внимательность помогает нам быть счастливыми сейчас, сегодня.

Вращивание счастья

Даём возможность своему счастью произрасти

Материалы: для каждого ребёнка — один широкогорлый кувшин или чистая пластиковая банка (или можно отрезать верхнюю четверть от чистой пластиковой бутылки), одно бумажное полотенце, земля, восемь зёрен фасоли; один несмываемый маркер на весь класс²⁹.

Мы будем сажать фасоль.

²⁹ Можно нарисовать фасоль, если нет возможности выполнить это упражнение с настоящей; каждому ребёнку понадобится листок бумаги и ручка. Пусть все дети нарисуют круг, символизирующий их ум, а в круге — зёрна, символизирующие их эмоции. Затем они могут написать на зёрнах их имена. Соответственно этому видоизмените упражнение и обсуждение.

Примечание. Показывайте детям, что нужно делать, и помогайте им, общая следующее:

Давайте дадим имена вашим зёрнам фасоли. Одна часть зёрен будет вашей Фасолью Счастья; вы дадите им имена по названиям тех состояний, которые делают вас по-настоящему счастливыми. Например, счастливы ли вы, когда другие вам улыбаются? Счастливы ли вы, когда вы улыбаетесь другим? Если это так, то, наверное, вам понравится назвать одну из ваших фасолин «Улыбайся!». Другие зёрна можно назвать Внимательность, Щедрость, Свобода, Безопасность, Любовь, Надежда или Участие.

От чего вы бываете по-настоящему счастливы?

[Когда играю со своей собакой, когда я с друзьями, когда делюсь; меня радуют ирисы.]

Другие ваши зёрна фасоли будут вашей Фасолью Несчастья; вы дадите им имена по названиям тех состояний, которые не делают вас счастливыми. Например, ведь вы не счастливы, когда вы или ваш знакомый сердитесь? Если злоба делает вас несчастными, можете назвать одну из ваших фасолин «Злоба». Другими именами для Фасоли Несчастья могут быть Эгоизм, Страх, Уныние, Нетерпимость, Спешка и Зависть.

Что лишает вас счастья?

[Ссоры, Война, Воровство, Жадность.]

Положите внутрь своей банки кусок бумажного полотенца. Аккуратно насыпьте в банку, на бумажное полотенце землю. Наполните банку примерно на три четверти. Положите четыре фасолины между бумагой и стенкой банки. Оставьте между ними много места. Они, как и мы, любят свободу!

Примечание. Мы используем чистые банки и бумажные полотенца, чтобы дети могли наблюдать, как фасолины пускают корни и выбрасывают стебли.

Несмываемым маркером напишите на своей банке имена фасолин.

У всех нас внутри есть зёрна счастья и зёрна злобы, эгоизма, страха, нетерпимости, спешки, желания поспорить, воровства и ревности (а также множество других зёрен несчастья!). Нужно не осуждать их или выбрасывать, но просто осознать их и помнить о них.

При подходящих причинах и условиях наши «зёрна» тоже прорастают. Как и в случае с зёрнами фасоли, если мы даём зёрнам счастья землю, воздух, свет и воду, они прорастут. Конечно же, если мы даём своим семенам несчастья то, чего они требуют, они тоже прорастут! Мы сами выбираем, какие зёрна прорастут, а какие не прорастут внутри нас.

Что значит дать зёрнам, которые находятся внутри нас, воздух?

[Это свобода, пространство, время.]

Что значит дать зёрнам, которые находятся внутри нас, свет?

[Обращать внимание на наши зёрна, проливать на них свет.]

Каковы некоторые из способов, позволяющих нам поливать (и не поливать) зёрна внутри себя?

Вот некоторые из способов поливать или не поливать свои зёрна счастья и несчастья, которые предложили наши дети при небольшой подсказке:

- **Практика:** «Один из способов поливать зерно улыбки — это много улыбаться».
- **Осознанность:** «Я поливаю зерно щедрости, когда замечаю, что проявляю щедрость».
- **Не сосредоточиваться:** «Один из способов не поливать зерно злобы — это замечать её, но не сосредоточиваться на ней».
- **Проверять своё восприятие:** «Я могу спросить себя: „Уверен?“ — когда начинаю завидовать другу. Уверен ли я, что у моего друга есть то, чего я хочу?»
- **Быть добрым:** «Один из способов поливать зерно любви — это говорить своим друзьям, что мы их любим».
- **Произносить гатху:** «Один из способов поливать зерно благодарности — это произносить слова „Размышления за едой“» (см. с. 155).
- **Дышать:** «Один из способов не поливать зерно страха — это обращать внимание на своё дыхание».

Взращивать наше счастье, принимать наше страдание

- **Не смотреть пошлые телешоу или видео и не слушать пошлые песни по радио:** «Один из способов не поливать зерно пошлости — это смотреть только хорошие и добрые передачи».
- **Понимать:** «Когда я начинаю раздражаться на свою семью, я могу постараться понять, почему они делают то, что меня раздражает».
- **Делать три шага:** «Один из способов не поливать зерно уныния — это делать следующие три шага: 1) наслаждаться тем, что делает меня счастливым; 2) замечать, когда мне грустно; 3) потом, когда мне уже не грустно, думать о том, что заставляет меня грустить, и стараться понять это и изменить».

Разучите с детьми песенку «Счастье здесь и сейчас». Предложите детям взять свои зёрна домой, чтобы заботиться о них.

Звуковая дорожка 26

Счастье здесь
и сейчас

Что делает меня счастливым³⁰

Материалы: старые журналы с картинками, ножницы, клей, карандаши, маркеры, цветные мелки или краски, лист бумаги для каждого ребёнка.

Мы можем сказать, что есть два вида счастья: счастье поедания конфет и счастье внутреннего покоя. Источник первого — такие удовольствия, как новая игрушка или кусок торта. Источник второго — ум, полный покоя, как, например, когда вы чувствуете, что вас любят ваши родители и другие близкие.

³⁰ Следующие три практики взяты из книги [Rycroft D. *Rigpe Yeshe Study Pack for Children and Teenagers*].



Счастье первого вида не настоящее, потому что оно кратковременно и может закончиться тем, что у нас возникнут всевозможные неприятности. Счастье второго вида можно назвать настоящим: оно шире и глубже, как океан.

Сделайте коллаж из различных вещей, которые делают вас счастливыми, например: вы едите мороженое или обнимаете членов своей семьи. Если вы не можете найти подходящую картинку, нарисуйте сами. Раскрасьте фон для коллажа весёлыми узорами.

Звуковая дорожка 27

Большая улыбка

Закончив, составьте два списка: кратковременные удовольствия и долговечные удовольствия. К какому списку относится каждый из названных вами примеров счастья? На чистом листе бумаги сделайте более крупный рисунок своего любимого примера счастья.

Разучите с детьми песню «Большая улыбка».

Удовлетворённость

Материалы: ломтик фрукта, небольшой стакан воды, бумага и карандаш для каждого ребёнка.

Что такое удовлетворённость? Удовлетворённость — это когда вы довольны тем, что у вас есть, и благодарны за это. Обладая удовлетворённостью, мы можем наслаждаться простыми вещами, можем наслаждаться стака-

ном воды так, как если бы это был самый изысканный и дорогой напиток в мире!

Противоположность удовлетворённости, неудовлетворённость, — это вечное желание чего-то большего, например, если мама рассказала вам не одну, а две сказки, вы просите рассказать третью, или, получив кусок вкусного шоколадного торта, вы хотите ещё.

Ешьте ломтик фрукта медленно и внимательно, обращая внимание на то, как выглядит этот фрукт, каков он на ощупь, каков он на вкус. Точно так же выпейте стакан воды. Опишите на бумаге свои впечатления.

Закончив свои записи, придумайте небольшое стихотворение. Включите в него слово «удовлетворённость» и некоторые слова из своего описания.

Долговечное счастье и просветление

Материалы: лист бумаги для каждого ребёнка, карандаши, ручки, маркеры, цветные мелки или краски, плотная бумага для изготовления бейджиков (желательно), ножницы для вырезания бейджиков (желательно).

У всех нас — у вас, у меня и даже у самого крошечного насекомого — есть возможность обрести долговечное счастье. Все мы можем стать буддами, потому что у всех нас, кем бы мы ни были, в сердце есть так называемая природа будды, семя просветления.

Нарисуйте какие-нибудь образы или узоры, которые символизировали бы вашу природу будды, самую лучшую вашу часть — чистую, ясную, любящую и умиротворённую (хотя большую часть времени мы не помним о ней). Вы можете сделать уменьшенную копию своего рисунка, чтобы превратить её в бейджик, который будете носить, напоминая себе, что у вас есть природа будды!

Обмен опытом

Благодарность

Эрик Рид

Я был сотрудником Детской программы на летнем ретрите в «Сливовой деревне». Однажды девочка лет семи попросилась пойти в зал для медитации, чтобы медитировать вместо свободного времени. Я сказал, что она может это сделать. Через полчаса она вернулась, сияя от счастья. Я спросил её, что она делала так долго, и она сказала, что сидела и перечисляла всё, за что она благодарна. Я удивился: неужели она делала это всё время, с тех пор как пошла туда? Она ответила утвердительно и начала пересказывать мне всё то, за что она благодарна. Я был изумлён.

Принятие страдания

Во многих сутрах Будда говорит, что лотос может цвести только в грязи. Глядя на цветок лотоса — прекрасный, изящный, душистый, — вы можете увидеть грязь. Нельзя вырастить лотос на мраморе. Необходима жидкая грязь. Ваше сострадание, ваша любовь питаются негативными составляющими вашего сознания. Таков буддийский взгляд на положение вещей. Если вы никогда не были голодны, как вы испытаете радость от того, что можно чего-то поесть? Если вы никогда не страдали, как вы познаете радость и счастье? Следовательно, страдание играет очень важную роль в нашем счастье. Благодаря страданию мы можем развивать в себе понимание и сострадание. Если вы никогда не страдали, вы неспособны понять человеческое страдание и не можете обрести сострадание.

Не стоит слишком бояться страдания, и мы должны уметь извлекать из него уроки. Тогда мы будем знать, как не допустить того, чтобы стра-

дание захлестнуло нас, и только. Чтобы обладать пониманием и состраданием, необходимо познать страдание. Будда говорил: «Это есть потому, что есть то». Не будь левого, не было бы правого. Не будь грязи, не было бы лотоса. Наивно искать место, где не было бы страдания. Царство Божие и Чистая земля Будды — это не место, где не существует страдания, а место, где есть понимание и сострадание. А если есть понимание и сострадание, должно быть и страдание, иначе к чему бы вы питали сострадание?

Если я способен развивать в себе свободу, понимание и сострадание, то только потому, что я страдал. Если бы я не страдал, то у меня не было бы свободы, понимания и сострадания, которыми я обладаю, и я не смог бы учить всему этому своих учеников. Так что давайте глубоко рассматривать природу страдания, а не бояться его. Оно может многому нас научить и помочь развить в себе понимание и сострадание. Давайте постараемся не бежать от страдания. Все садоводы и огородники, использующие органические удобрения, знают, что цветы и растения нужно подкармливать, а для этого необходим компост. Так что, если вы страдали, это значит, что у вас есть основное условие для счастья.

Можно переживать душевные страдания и всё равно быть счастливым. То же самое верно по отношению к телу, потому что у нас не бывает абсолютного физического и психического здоровья. Но даже если тело и ум страдают какими-то недугами — и в этом случае можно жить счастливо.

УЧЕНИКИ ДЕЛЯТСЯ СВОИМИ МЫСЛЯМИ О СЧАСТЬЕ И ПРОСТОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

«Для счастливой жизни вовсе не требуется обладать роскошью. Живя скромно, мы тоже можем наслаждаться жизнью и покоем».

«Я могу жить, пользуясь очень немногими электроприборами».

«Ресурсы Земли не бесконечны; нам нужно защищать нашу планету».

«Не нужно усложнять свою жизнь; мы можем уделять больше времени размышлениям, обдумыванию нашей жизни».

«Мы можем меньше использовать то, что загрязняет природу».

«Жить просто — это и есть настоящее счастье».

Если бросить в реку камень, то он пойдёт ко дну независимо от своего размера. Но если у вас есть лодка, то вы можете перевезти много тяжёлых камней и они не утонут. Ваша лодка — это вся совокупность практики, и в ней содержится ваша собственная практика. Если вы практикуете хорошо, то ваша практика может принять и перенести страдание.

Помню, когда в молодости я был учителем Дхармы во времена войны с французами, меня каждый день мучила лихорадка, но никаких лекарств не было. Но я никогда не пропускал занятий, я учил молодых монахов и монахинь. У меня было сильное желание воспитать молодое поколение монахов и монахинь, чтобы они смогли дать обществу новую, более подходящую к современным условиям разновидность буддийской практики, чтобы более действенно откликаться на страдание всей страны. Для меня было огромным удовольствием учить этих юных монахов и монахинь. Хотя у меня была лихорадка, я продолжал учить. Моё счастье было достаточно велико, чтобы я мог спокойно принимать свои телесные страдания. Так что, даже если вы страдаете, но вас поддерживает радость практики и сангха, вы способны не тонуть в потоке страдания, но телом и умом оставаться на плаву.

Просто позвольте страданию быть в вас. Не пытайтесь поспешно устранить его. Вы можете лишь осознавать его, и пусть оно остаётся с вами, пока вы осваиваете новый вид практики и счастья. И однажды, когда ваша практика и ваше счастье станут достаточно сильными, вы восстановите своё внутреннее равновесие. Поначалу это может быть немного трудно. Но при поддержке любящей сангхи вам будет намного легче. Вы можете попросить сангху помочь вам перенести страдание и душевный мрак. И настанет день, когда у вас восстановится равновесие. У положительных и отрицательных эмоций одна органическая природа. Вот почему развитие одной стороны означает сокращение другой. Если просто развивать в себе положительное, не пытаясь изменить отрицательное, это приводит к преображению.

Обмен опытом

Твёрд как гора

Терри Кортес-Вега, «Мастер-скул», США

Учитель Дхармы Тьян Хюи сидит перед более чем шестьюдесятью взрослыми и шестью детьми от двух до четырнадцати лет на нашем ретрите выходного дня.

— Подойдите ко мне, пожалуйста, — говорит Тьян Хюи и с улыбкой приглашает рукой детей. Они, вертясь и хихикая, собираются вокруг него на возвышении.

— Как у вас дела сегодня? — спрашивает учитель.

— Шёл снег! — радостно восклицает шестилетняя Джулия Кейт.

— Это ты называешь снегом? — ухмыляется Тьян Хюи. — Он был совсем маленький!

— Но это был снег! — настаивает она. — Я делала снежки и бросала в Алекса!

— Хорошо, — улыбается Тьян Хюи детям, — сегодня у вас есть вопросы ко мне?

— У меня есть, — тихим голосом говорит семилетняя Элиана.

— Какой у тебя вопрос, Элиана?

— Я хочу знать, — она запинаяется, но потом продолжает, — что вы делаете, когда люди дразнят вас из-за вашей национальности?

Тьян Хюи смотрит на ребёнка. Воцаряется долгое молчание.

— Я пытаюсь вспомнить, когда меня дразнили в последний раз, — наконец говорит он.

Дети сидят тихо, глядя ему в глаза и терпеливо ожидая, когда он вспомнит.

Через некоторое время Тьян Хюи говорит:

— Я не помню, когда меня дразнили в последний раз. А как дети дразнят тебя? — спрашивает он Элиану.

Она оттягивает пальцами уголки своих раскосых китайских глаз.

— Вот так, — шепчет она.

Присутствующие в зале взрослые чувствуют, как у них что-то сжимается внутри.

— Что ты делаешь, когда дети дразнят тебя так? — спрашивает её Тьян Хюи.

— Я стараюсь не обращать внимания, — говорит Элиана, — но это не так легко.

— Хм-м-м, — Тьян Хюи помолчал, а потом спросил: — Теперь, когда ты побывала на нашем ретрите, как думаешь, что ты можешь сделать, когда дети дразнят тебя из-за национальности?

Элиана некоторое время думает. Мы, взрослые, тоже задумались. Что бы я сделал, чтобы помочь этой красивой девочке? Что бы я посоветовал ей делать? В зале воцарилась тишина ищущих сердец.

Потом Элиана тихо говорит:

— Думаю, я стану петь «Вдох — выдох». Взрослые делают глубокий вдох. Некоторые из нас смахивают слёзы.

— Не хочешь ли спеть это сейчас? — мягко спрашивает Тьян Хюи.

ЗВУКОВАЯ ДОРОЖКА 6

Вдох — выдох

Элиана кивает. Учитель снимает с отворота своей рубашки микрофон и держит его у губ девочки. Она начинает петь. Взрослые тихо подпевают.

Вопросы и ответы

Будь цветком: помогать детям справляться с тем, что их дразнят и задирают

Вопрос ребёнка: Дорогой Тхай, что нам делать, когда другие дети над нами смеются?

Тхай: Есть много способов практики. Если ты хороший практик, то можешь обратиться к своему внимательному дыханию — и тогда ты просто улыбнёшься тому, кто над тобой смеётся. Ты не злишься, а просто смотришь на него и улыбаешься. Тогда он видит, что тебя не задевают его попытки тебя разозлить. Хотя ты ничего не говоришь, всё ясно без слов: у меня есть внутренний покой, я не собираюсь злиться. Это ещё и урок для обидчика. Ты можешь сделать это, если уже практиковала раньше. Если дома кто-то делает что-то такое, что вас раздражает, вы прибегаете к дыханию. «Вдох — улыбаюсь. Выдох — я спокоен». Вы просто смотрите на человека и своим видом говорите: «Зачем ты это делаешь?» Вы не говорите этого вслух. Вы только смотрите и улыбаетесь, а внутри вас есть сострадание. Вы понимаете, что тот человек не счастлив и поэтому пытается выплеснуть свои озлобленность и раздражение. Вы знаете, что счастливые люди не заставляют быть несчастными других.

Каждый раз, когда вы чувствуете раздражение, ничего не говорите и ничего не делайте. Просто уйдите в себя и практикуйте внимательное дыхание. «Вдох — я спокоен. Выдох — я не собираюсь злиться». Улыбайтесь, как цветок, и вы обезоружите каждого. Он получит от вас урок. Будьте цветком.

Если вы будете дразнить цветок, обзывать его, что он будет делать? Цветок будет всё так же улыбаться вам. Будьте цветком. Когда кто-то приходит и пытается вас провоцировать, просто практикуйте: «Вдох — я свеж как цветок. Выдох — я твёрд как гора». В вас заключены и цветок, и гора.

Конечно, нам неприятно, когда нам бросают оскорбительные слова. Это естественно. Используйте во благо заключённые в вас цветок и гору, и вас не будет так сильно затрагивать то, что говорят другие. Если вы начнёте практиковать в столь юном возрасте, то в будущем станете великим практиком и сможете помогать множеству людей, в том числе своим детям и внукам.

Конечно, быть спокойным не значит, что вы не должны заботиться о себе и защищаться! Вы должны это делать. В том случае, если вас запугивают в школе или кто-то угрожает вам или прикасается к вам против вашей воли, очень важно, чтобы вы не ограничивались лишь тем, что будете спокойно дышать! Вам нужно обеспечивать свою безопасность и заботиться о себе, где бы вы ни были. Важно, чтобы вы умели защититься, уйти в безопасное место и сразу же рассказать взрослым, что произошло. Попросите помощи у взрослого, которому вы доверяете.

СПОКОЙНЫЙ СОН

Вопрос ребёнка: У меня два вопроса. Что мне делать, если я увидел страшный сон и после этого боюсь заснуть? И второй вопрос: иногда мне бывает трудно заснуть.

Тхай: У меня есть несколько предложений, хотя мой ответ не будет полон. Когда ты просыпаешься после страшного сна, не засыпай сразу же. Возможно, будет лучше, если ты посидишь и разотрёшь своё тело. Или, может быть, тебе лучше встать и сделать какие-то внимательные движения, чтобы улучшить кровообращение, а потом снова лечь спать. Или можно выпить стакан горячей воды.

Будь осторожен, когда смотришь телевизор. Многие из того, что показывают по телевидению, может стать причиной ночных кошмаров, поэтому внимательно выбирай телевизионные программы, которые собираешься смотреть. Также не нужно слушать рассказы, которые могут навеять страшный сон.

Третье предложение — это научиться глубоко расслабляться перед сном. Лёжа в постели, следи за своим дыханием, практикуй дыхание с песенкой «Вдох — выдох», и пусть твоё тело расслабится. Эта практика заключается в том, что ты направляешь любовь на свои тело и сознание.

Ещё одно предложение: взрослые могут организовать свою жизнь так, чтобы днём они были более расслаблены в том, как они говорят и действуют. Если ребёнок живёт в спокойной и полной любви атмосфере, если он защищён от элементов насилия и страха в телепередачах, книгах, рассказах и разговорах, качество его сна будет улучшаться.

Принятие наших эмоций

Осознание чувств и эмоций

Ведущий может начинать говорить следующие фразы, а дети в свою очередь стараются их закончить.

Моим самым счастливым временем сегодня было... Если бы я получил от кого-то письмо, оно было бы от... Я счастлив, когда... Мне грустно, когда... Я благодарен, когда... Я злюсь, когда... Я спокоен, когда... Я боюсь, когда...

Карточки с чувствами

Материалы: 8–15 карточек, цветные карандаши, мелки, маркеры или ручки.

На одной стороне карточек дети рисуют картинку, изображающую какую-то эмоцию. Каждый ребёнок может сам выбрать эмоцию, которую нарисует, — радость, грусть, удивление, любопытство, страх, обиду, спокойствие и т. д.

(Возможно, будет полезно принести лист бумаги с перечнем или изображением разнообразных эмоций, чтобы дети могли выбрать.) Соберите карточки.

Каждый ребёнок берёт карточку и показывает остальным детям изображённую на ней эмоцию жестами и мимикой. Другие дети отгадывают, что это за эмоция. Или же каждый ребёнок выбирает одну карточку и объясняет, почему он её выбрал. Возможно, именно это он сегодня ощущает. Также ведущий может прочитать все карточки одну за другой и попросить детей показать всем вместе, как выглядит каждая из эмоций.

Забота о своём убежище

Когда во Франции я жил в маленькой хижине в сельской местности, однажды утром я решил провести весь день в ближнем лесу, поэтому я приготовил сэндвич, бутылку воды и небольшое одеяло, чтобы сидеть на нём. Перед выходом я открыл все окна и дверь, надеясь, что солнце просушит всё внутри хижины. Утром стояла прекрасная погода, но днём, часа в три, подул сильный ветер и стали собираться тучи.

Я понял, что нужно возвращаться домой, потому что там открыты все окна и дверь. Когда я пришёл, моя хижина была в плачевном состоянии. Ветер сдул бумаги со стола на пол. Было темно, холодно и неудобно, но я не растерялся. Я точно знал, что делать. Сначала я закрыл окна и дверь. Потом, чтобы осветить хижину, я зажёл керосиновую лампу, потому что электричества там не было. Я разжёл огонь в очаге и собрал все разбросанные бумаги, аккуратно сложив их на столе.

Когда я вернулся к очагу, огонь был прекрасен. Теперь в моём приюте было тепло и приятно, и я с наслаждением сидел перед очагом и делал дыхательную практику. Снаружи всё ещё бушевал ветер и деревья гнулись во все стороны, но в моём убежище мне было тепло, уютно, удобно, и я был счастлив.

Бывают дни, когда вам не по себе. У вас нехорошо на душе. Вы будто находитесь в хижине, где хозяйничает ветер, разбрасывающий всё вокруг. Вы пытаетесь сказать что-то, чтобы исправить ситуацию, но она становится только хуже. Вы думаете: «Да уж, сегодня не мой день».

Это похоже на то, как я пришёл в свой домик во время бури. С практикой происходит то же самое: вам нужно закрыть окна и двери. Окна — это глаза, уши и рот; закройте их все. Когда вы чувствуете себя несчастными, вам нужно практиковать, как это делал я в своём убежище. Вам нужно закрыть окна: глаза и уши. Не смотрите, не слушайте и не делайте больше ничего. Потом зажгите лампу — лампу осознанности, лампу внимательности. Сделайте вдох. Сделайте выдох. Внимательность — это нечто вроде лампы, которую вы можете зажечь внутри себя. И, возможно, вы захотите развести огонь, чтобы согреться. Вернитесь к себе и приберитесь в своём внутреннем убежище. У каждого из нас есть какое-то убежище, и, куда бы мы ни пошли, мы можем взять своё убежище с собой. Когда мы чувствуем себя несчастными, мы можем практиковать, как это делал я в своей хижине. Вернитесь в убежище. Позаботьтесь о нём. Закройте окна и дверь. Зажгите внутри огонь и приберитесь.

С помощью внимательного дыхания и внимательной ходьбы можно восстановить умиротворённость и счастье. Когда один раз вам это удастся, у вас появится уверенность, так что в следующий раз, когда вы впадёте в такое душевное состояние, вы будете знать, что делать, чтобы почувствовать себя более счастливым и удовлетворённым. Наше тело — это наше убежище. Наш ум — это наше убежище. Было бы прискорбно, если бы мы не знали, как использовать своё убежище для своей защиты, исцеления и наслаждения.

Дыхание животом

Когда нами овладевают печаль, отчаяние или гнев, мы должны оставить дела и вернуться домой, чтобы позаботиться о себе. Можно сесть или лечь

Ученики делятся опытом, как они успокаивают сильные эмоции:

«Я научился расслаблять свой ум, отпускать напряжение и отрицательные энергии и чувствовать прилив сил».

«Когда я почувствую в себе тревожащие эмоции, я буду практиковать глубокое дыхание и возвращаться к себе».

«Каждый день я могу от души смеяться, чтобы расслабиться телом и умом».

«Я научился быть благодарным, чтобы быть счастливым».

«Когда я разозлюсь, я уйду в тихое место и, закрыв глаза, расслаблюсь телом и умом и буду думать».

«Теперь я более уверена в себе. Когда я устаю или у меня какие-то неприятности, я могу успокоиться и осознавать своё дыхание».

и начать практиковать внимательное дыхание. Ежедневная практика дыхания может быть очень полезной. Сильные эмоции похожи на бурю, а когда приближается буря, нам необходимо подготовиться, чтобы выдержать её. Не нужно останавливаться на уровне головы, мышления: лучше перенести внимание ниже, на уровень живота. Можно практиковать внимательное дыхание и осознавать, как поднимается и опускается живот. Вдох — он поднимается, выдох — опускается. Поднимается, опускается. Мы прекращаем работу мышления, потому что оно может усиливать эмоции.

Следует осознавать, что эмоция — это только эмоция: она возникает, некоторое время остаётся, а затем уходит, как это бывает с бурей. Мы не погибнем из-за какой-то эмоции. Необходимо напоминать об этом детям. Мы намного больше, чем наши эмоции, и мы можем справляться с ними, будь то чувство гнева или отчаяния. Мы больше не думаем, а полностью сосредоточиваемся на том, как поднимается и опускается живот, и в этот момент мы в безопасности. Наша эмоция может длиться пять или десять ми-

нут, но если мы продолжаем делать вдохи и выдохи, то остаёмся под защитой, потому что нас охраняет внимательность. Внимательность — это будда внутри нас, помогающий нам практиковать дыхание животом.

Мы похожи на дерево во время бури. Если взглянуть на верхушку дерева, то у вас может создаться впечатление, будто вот-вот ветер унесёт это дерево

или сломает его ветви, но если вы обратите внимание на ствол и вспомните, что корни дерева уходят глубоко в почву, то поймёте, как устойчиво это дерево. Ум — это верхушка дерева, поэтому не оставайтесь там: перенесите внимание вниз, к стволу. Живот — это ствол, поэтому держитесь за него, практикуйте внимательное глубокое дыхание, и тогда эмоция пройдёт. Если вы уже пережили одну эмоцию, то, когда сильная эмоция возникнет в следующий раз, вы уже будете знать, что переживёте и её. Но не дожидайтесь очередной сильной эмоции, чтобы практиковать. Важно практиковать глубокое внимательное дыхание каждый день. Спустя примерно двадцать один день, если возникает сильная эмоция, вы автоматически вспоминаете, что нужно практиковать.

Передав эту практику ребёнку, вы можете спасти ему жизнь. Если учителя умеют справляться со своими эмоциями, они смогут помочь ученикам своего класса делать то же самое. Мучительные эмоции настолько овладевают некоторыми учениками, что они не могут продолжать учёбу. Очень важно провести в классе практику глубокого расслабления, научить детей дыханию животом и помочь справляться с эмоциями. Я надеюсь, что эта практика может найти широкое распространение в системе образования.

Дышим животом, разбившись на пары

Своими словами поделитесь с детьми тем, как заботиться о своём убежище и дышать животом. Потом спросите их: *Испытывали вы в своей жизни такие бури, когда вас захлёстывали сильные эмоции? Как вы справлялись с ними? Наблюдали ли вы, как другие люди переживают эмоциональные бури? Как они вели себя при этом? Теперь мы научимся, как нам дышать, когда нас обуревают очень сильные чувства, чтобы успокоить их.*

Пусть дети разделятся на пары. Один ребёнок ложится, а другой садится рядом и мягко кладёт ладонь на его живот. Они вместе могут отслеживать

вдох и выдох, возможно, считая до определённого числа. Затем дети меняются местами. Когда они закончат, спросите: *Что вы ощущали, когда дышали таким способом?*

Теперь предложите всем детям лечь на пол, положив ладони на живот, чтобы более отчётливо чувствовать, как он поднимается и опускается. Или же можно использовать для этого книгу либо другой предмет такого же веса, чтобы ощущать дыхание и видеть, как поднимается и опускается живот. Примерно через минуту они могут сесть. Задайте вопрос: *Вы могли оставаться сосредоточенными на своём животе и на дыхании? Отличалось ли это от того, когда вы делали это вдвоём?*

ЗВУКОВАЯ ДОРОЖКА 28

Гатха чувств

Если дети практикуют такое дыхание регулярно, им будет легче вспомнить о практике во время эмоциональной бури. В завершение этого занятия разучите с детьми песенку «Гатха чувств».

Обмен опытом

Духовное образование в Гонконге

Отец Куан³¹ и Кристин Чунг, Гонконг

Судя по моим наблюдениям в течение нескольких последних лет, многие католические школы лишь обеспечивают учеников религиозными знаниями, но уделяют мало внимания духовному измерению как учителей, так и учеников. Поэтому в 2008 году, когда Центр католических исследований попросил меня изучить сферу духовного образования, я подумал, почему бы не воспользоваться этой возмож-

³¹ Отец Куан — католический священник из Гонконга, который после практики в «Сливовой деревне» вернулся в Гонконг и стал учить внимательности в своём приходе, а также проводить соответствующие беседы в школах.

ностью, чтобы познакомить учителей и учеников с практиками, которые могут преобразовать систему религиозного обучения?

Я приступил к этому проекту, начав, во-первых, знакомить с тремя католическими традициями созерцания (францисканской, бенедиктинской и иезуитской), а во-вторых, рекомендовать учения Тхить Нят Ханя о внимательности. Примерно тридцать учителей участвовали в ретритах длительностью в несколько часов, полный день или ночь, на которых они имели возможность отдыхать, размышлять и получать духовную пищу. Учителя постигали дух практик, а затем учились применять их в своих школах.

Спустя два года мы убедились, что наш проект приносит плоды. В тот учебный год (2009–2010) к проекту присоединились ещё восемь школ — протестантских, католических и нерелигиозных. Ещё более сорока учителей прошли обучение. Проект развивается и получает дальнейшее распространение.

Кристин Чунг, учительница одной из католических школ, в которой она ввела нашу духовную образовательную программу, написала:

Мы видим, что ученики могут успокаиваться и наслаждаться покоем. Все мы нуждаемся в моментах надеяния и пустоты. Дети проводят большую часть своего свободного времени с электронными гаджетами, переутомляющими их тело и ум. Наша программа даёт им возможность отдохнуть и установить связь со своим собственным сердцем.

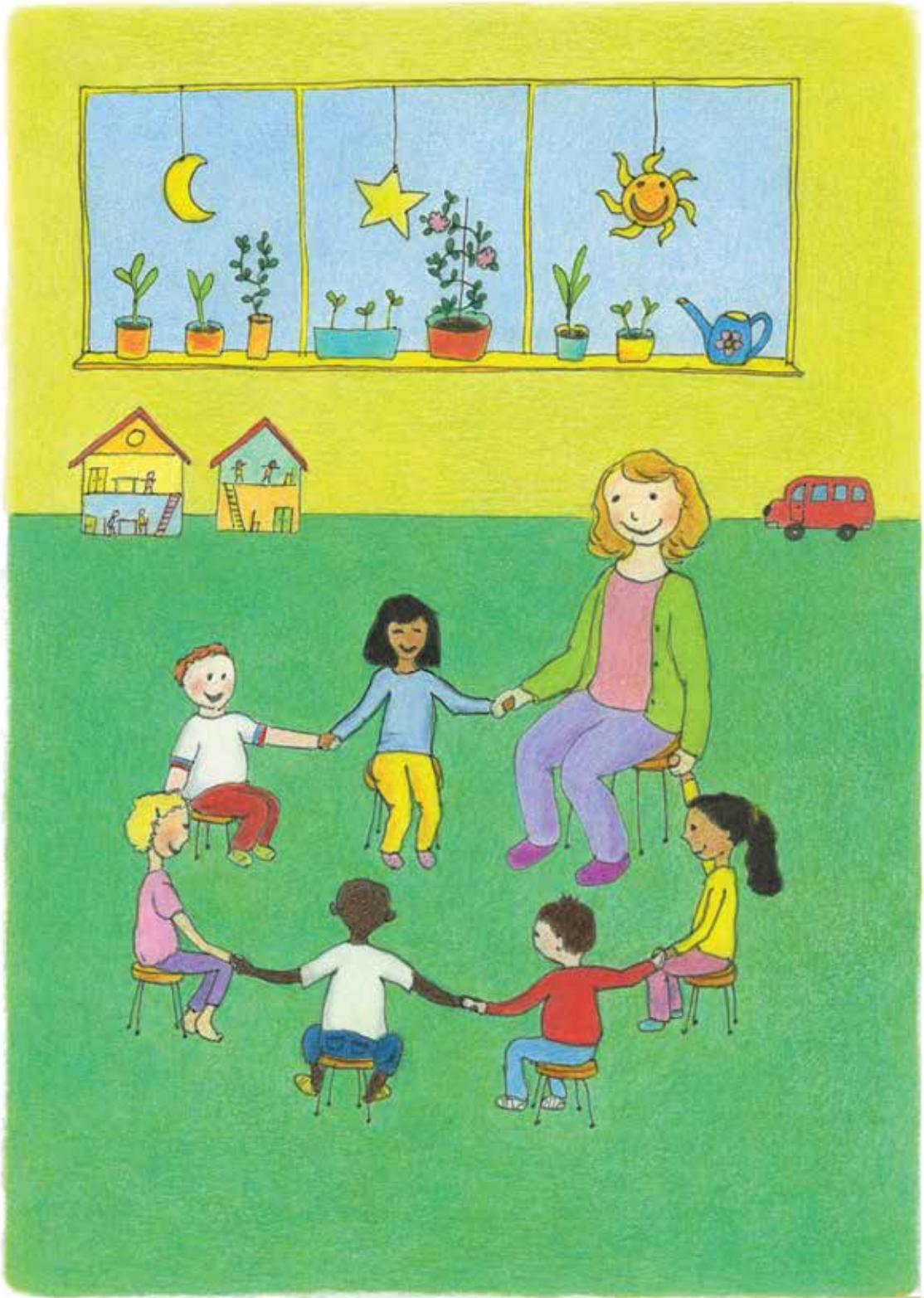
Во время занятий нет ни преподавания, ни интеллектуального материала как такового. Сами ученики и есть учебный материал. Мы помогаем ученикам осознавать своё дыхание, тело, шаги, речь и эмоции. Затем мы даём им широкие возможности почувствовать, что такое расслабление, пребывать в непринуждённости и умиротворённости. Самоанализ

делает возможным преобразование. Многие ученики говорили, что после участия в программе они поняли, что необходимо рано ложиться спать и рано вставать, научились расслабляться и узнали, как поменьше говорить плохое.

Во время занятия «Расслабление и уменьшение напряжения» 120 учеников с помощью учителей смогли достичь покоя и расслабиться. Они предложили, чтобы школа чаще устраивала такие занятия. Своё желание сделать собственную жизнь более содержательной они выражают на страницах школьного журнала, освещающего нашу программу³².

³² Сообщения учеников, участвующих в Гонконгской программе духовного образования, неоднократно приводятся на страницах этой книги.





10

Классная комната, полная любви: справляемся с трудностями

Однажды Будда отправился в лес, чтобы предаваться медитации при ходьбе, и на обратном пути подобрал несколько листьев дерева *симсапы*. На краю леса он увидел группу монахов. Будда улыбнулся им и протянул горсть листьев симсапы.

— Дорогие друзья, — обратился он к ним, — чего больше: листьев симсапы в лесу или этих листьев у меня в руке?

Монахи ответили:

— Дорогой учитель, горстка листьев в твоей руке очень мала по сравнению в количеством листьев симсапы в лесу.

— Дорогие друзья, — сказал Будда, — то, что я знаю, бесконечно, а то, что я взял из этого, чтобы учить вас, очень ограничено. Я не учу вас всему тому, что знаю, потому что не думаю, что это полезно для вашего преобразования, вашего исцеления и вашего счастья. Я даю вам только то, в чём вы по-настоящему нуждаетесь.

Точно так же и мы должны предлагать нашим детям в первую очередь то, в чём они действительно нуждаются, а если есть дополнительное время,

мы можем предложить им и другие знания. Я надеюсь, что те, кто руководит образованием, в том числе министерство образования, примут это во внимание. Им необходимо понимать, что из-за слишком напряжённой учебной программы учителям не хватает времени. Если ученики глубоко страдают от жестокости, отчаяния, злобы и недостатка любви, им трудно учиться. Учителям и воспитателям следует иметь в виду эту главную проблему.

Мы знаем, что у всех нас есть серьёзные потребности. Самая глубокая потребность каждого из нас — это потребность любить и быть любимым. Необходимо найти путь к этим семенам любви, заложенным в учениках. Любить — это искусство. Если преподаватель умеет любить, он будет способен помогать своим ученикам научиться любить и принимать любовь.

Вторая глубокая потребность — это потребность понимать. Тот, кто очень любознателен, будет стремиться к знаниям. Если мы сможем затронуть эти семена в своих учениках, у них будет сильное желание учиться. Нам не придётся заставлять их, и учёба станет для них радостью.

Когда я захожу в класс, я всегда чувствую большую радость. Когда я вижу лица своих учеников, я счастлив, и они тоже счастливы, потому что мы разделяем одно и то же желание. Мы должны превратить предмет своего преподавания и своей учёбы в нечто радостное и пробуждающее любовь и любознательность как в ученике, так и в учителе.

Это возможно не только для учеников, но и для нас, потому что у нас, учителей, тоже есть потребность любить, быть любимыми и понятыми. Нам требуется понимание не только со стороны наших учеников, но и со стороны дирекции, наших коллег, наших работодателей и министерства образования. Если мы не чувствуем, что нас понимают, то не можем быть счастливыми и хорошо выполнять свою работу. Те, кто работает в области образования, должны научиться прислушиваться друг к другу и практиковать мягкую доброжелательную речь, чтобы помочь другим понять, увидеть наши трудности и наше страдание. Школьная система может действовать как сангха, сангха воспитателей. Мы можем объединиться, высказать свои проблемы и свои предложения.

Многие из нас достаточно талантливы, чтобы организовать занятия внимательного слушания в области образования. Мы можем выбрать несколько членов нашего сообщества, которые выражали бы во всеуслышание наши нерешённые вопросы. Мы должны приглашать выслушать нас людей, занимающих ответственные должности в области образования, в том числе юристов и правительственных чиновников. Это совместная практика Четвёртого упражнения во внимательности, касающаяся глубокого слушания и доброжелательной речи³³.

Обмен опытом

Учительница рассказывает о том, что у неё заболело

Из занятия на ретрите Тхить Няч Ханя, посвящённого глубокому слушанию

Я живу в Бруклине, одном из районов Нью-Йорка, и преподаю в третьем и четвёртом классах. Я очень беспокоюсь о своих учениках. Они напряжены, и головы их переполнены тревожными мыслями. Я не понимаю, как дать выход их страху и тревожности.

Иногда, когда класс просто сходит с ума, я прекращаю урок и говорю: «К чему столько энергии? Почему все такие взвинченные?» Тогда дети говорят: «Я не выспался ночью», «У нас в доме было очень

³³ Одно из Пяти упражнений во внимательности — нравственных принципов, проповеданных Буддой. Прочитать о них можно на сайте www.plantingseedsbook.org, а подробный комментарий содержится в книге [Thich Nhat Hanh. *For a Future to Be Possible*. Parallax Press, 1993, 2007]. Мы можем найти в нашей стране мудрых людей, которые умеют слушать, — учёных, журналистов, писателей, поэтов или политиков, — и предложить им посидеть с нами и выслушать нас. Несколько десятков таких людей могут выслушать, что заболело у нас, работников образования, и понять страдания наших учеников. Всё это заседание можно транслировать по телевидению на всю страну.

шумно», «Я ждал, когда мама придёт с работы. Она пришла только в полночь». «Я не позавтракал». Мы беседуем на эти темы, и это действительно помогает, тогда мы можем вернуться к уроку. Я поняла, что, если не обращать внимания на взвинченное состояние учеников и просто говорить себе: «Я должна провести этот урок математики», то урок пройдёт впустую и благоприятная возможность достучаться до детей будет упущена.

И я думаю, дорогие родители, я хотела бы надеяться, что вы можете проводить больше времени со своими детьми. Я как учитель считаю, что самое главное, чем можно помочь ученикам, — это внимательно присматриваться к тому, что с ними происходит. Они очень беспокоятся о вас и беспокоятся о себе. Нам вместе нужно воспитывать их, нужно дать им язык, которым они высказали бы то, что чувствуют. Нам нужно дать нашим детям эту отдушину, наши уши, внимательное слушание.

Класс как семья

Практику медитации уже нельзя выполнять в одиночку. Нужно практиковать как сангха, как община. Нужно практиковать Пять упражнений во внимательности как вся страна. В классе у учителя должно быть время, чтобы выслушать, какие трудности есть у ученика и что причиняет ему страдания. Это принесёт детям облегчение, и они смогут учиться и получать то, что мы хотим им передать. Также у учеников должна быть возможность узнать о страданиях и трудностях, переживаемых учителем. Учитель может рассказать о том, что у него наболело, и поделиться своими глубокими чаяниями. Учитель или ученик старших классов могут играть роль координатора, чтобы диалог и обмен мнениями могли быть возможными. Так мы преобразим класс в своего рода сангху, общину, семью.

Учитель и ученики могут организовывать занятия, на которых можно вместе играть, слушать музыку, совершать совместные прогулки и дыхательную практику, или же есть всем вместе. Так мы становимся семьёй. Мы способны организовать всё так, чтобы преобразить класс в семью, в которой становятся возможными общение, взаимопонимание и утешение друг друга. Это облегчит процесс передачи знаний и их усвоения, так что обучение станет радостным. Пусть мы, учителя, не зарабатываем много денег, зато наша работа, где мы передаём мудрость и любовь, приносит нам много радости.

Что требуется сделать, чтобы класс стал счастливым местом для учителей и учеников? Это своего рода *коан*, тема для медитации: как помочь детям чувствовать себя счастливыми при мысли о школе и классе? Как учителям приходить в восторг при мысли о своём классе? Учителя могут использовать свой талант и воображение, объединяя их с талантами и воображением учеников, чтобы превратить класс в чудесное место, где всем будет хорошо. Это возможно.

Доброжелательные группы поддержки

Если в классе кто-то страдает, учителя могут помочь детям организовать доброжелательную группу поддержки, задача которой — осознать и преобразовать это страдание. Для создания такой группы ученики и учитель могут по своему желанию выбрать двоих, троих, четверых или пятерых детей. Задача доброжелательной группы поддержки — установить и поддерживать мир в классе, чтобы все дети и учителя были счастливы. После того как первоначальная группа детей приобретёт некоторый опыт в выслушивании, другие дети могут по очереди присоединяться к этой группе и осваивать практику внимательного слушания. Большинство страданий, переживаемых учениками, проистекает от отсутствия общения. Дети очень часто не чувствуют, что их готовы выслушать или понять. Благодаря практике

внимательного слушания и глубокого наблюдения выход из ситуации страдания обнаружится сам собой. Практика внимательного слушания и глубокого наблюдения нашего страдания может способствовать созданию счастливого и гармоничного класса.

Чтобы преобразовать страдание в вашем классе, ваша доброжелательная группа поддержки может предложить устроить занятие внимательного сострадательного слушания. «Дорогой учитель, мы хотим, чтобы было занятие, на котором мы можем рассказать вам обо всех своих трудностях, обо всех своих страданиях. Многие из нас страдают в семье и в школе, и мы хотели бы, чтобы вы узнали о нашем страдании». Это вполне правомерная просьба, и, выслушивая своих учеников, вы уже начинаете практиковать учение Будды — внимательно наблюдаете природу своего страдания. Руководство школы должно разрешить нам организовать такие занятия, на которых учителя сидят и внимательно выслушивают трудности и страдания своих учеников.

Однажды летом в «Сливовой деревне» гостила девочка лет семи-восьми, которая непрерывно плакала. Она очень страдала. Она сказала, что не знает, почему её учитель заставляет её так сильно страдать каждый день, почему её учитель придирается только к ней; она не знала, как это прекратить. Идти в школу было для неё пыткой, но она должна была ходить в школу каждый день. Когда вся сангха слушала её, многие из нас, в том числе взрослые, плакали. Многие испытывали точно такое же страдание.

Если у вас в классе есть доброжелательная группа поддержки, такой ребёнок может прийти в группу и рассказать о своих страданиях: «Я страдаю, помогите, пожалуйста». Тогда группа усядется и скажет: «Мы готовы тебя выслушать. Расскажи нам о своём страдании». Все слушают эту историю.

Доброжелательная группа поддержки может найти способы помочь однокласснице, чтобы она меньше страдала. Группа может выбрать одного или двоих детей, которые расскажут учителю о её страданиях. «Дорогой

учитель, я не знаю, почему эта девочка плачет каждый день, но она говорит, что страдает из-за вас. Она вправду страдает, но не хочет обвинять вас, она просто хочет перестать страдать. Пожалуйста, скажите, что мы можем сделать, чтобы помочь ей больше не страдать». Когда группа приходит к учителю и просит о помощи, думаю, учитель постарается сделать что-нибудь, чтобы изменить ситуацию.

Конечно, если ребёнок достаточно сильный, он может прямо сказать учителю: «Учитель, я не знаю, почему вы придираетесь ко мне каждый день и заставляете меня страдать. Я не знаю, что мне делать. Скажите мне, пожалуйста, что во мне вас раздражает, и я постараюсь исправиться». Можно говорить таким доброжелательным языком. Но если ребёнку недостаёт уверенности, то он может попросить доброжелательную группу поддержки донести до учителя суть дела. Это весьма мирный способ улаживания ситуации.

Учителя тоже должны быть способны рассказать детям, что и они страдают в своей семье и что для них может быть невыносимо, если приходится страдать ещё и в школе. Если в классе есть доброжелательная группа поддержки, дети могут попросить свою учительницу, чтобы она открылась им и рассказала о своём страдании. Когда дети поймут, как страдает их учительница, они будут намного добрее, будут знать, как поддержать её и сотрудничать с ней. Без тесного общения между учителями и учениками счастье невозможно. У учителей не будет вдохновения, чтобы учить, а у учеников не будет желания учиться.

Ролевые игры о конфликтах

Пусть кто-нибудь из детей расскажет о ситуации, когда он вступил в конфликт. Если можно, попросите детей разыграть в лицах, как на самом деле всё происходило. Затем все вместе придумайте способы, как преодолеть этот конфликт более осознанно и мирно.

Напомните детям, что нужно прибегнуть к дыханию и осознавать свои эмоции. Предложите детям выйти из конфликтной ситуации как можно скорее, прежде чем последует эмоциональный взрыв или они почувствуют, что им грозит опасность. Когда дети достаточно успокоились, чтобы говорить о своих трудностях с другими, научите их использовать ясные утверждения от первого лица и принимать ответственность за свои чувства. Чтобы избежать использования языка обвинения и осуждения других людей, подскажите им, чтобы они описали те действия или слова, которые их расстроили³⁴.

Потом пусть дети разыграют сцену конфликта во второй раз, используя придуманные вместе приёмы. Если у вас наготове есть несколько удачных сценок, объедините их, чтобы получилось представление.

Может быть полезно, чтобы участие в ролевых играх принимали вместе родители с детьми или учителя с учениками. Разыгрывайте трудные ситуации (например, как ребёнок утром встаёт, чтобы идти в школу, или как вы пытаетесь привлечь внимание учеников, которые всё время болтают), а затем повторяйте сценку по-другому, так чтобы это отвечало интересам родителя и ребёнка или учителя и ученика. Иногда полезно, чтобы кто-то другой разыграл вашу проблему.

Внимательное слушание в парах³⁵

Очень важно уметь слушать как себя, так и других. Только тогда, когда мы можем по-настоящему слушать самих себя, мы сможем слушать других. Что значит слушать самого себя?

³⁴ Подробнее об этом говорится в книгах Маршалла Розенберга о ненасильственном общении с детьми. Например: «Я обижаюсь и злюсь, когда ты говоришь, что поделишься со мной игрушкой (книгой или лакомством), а сам этого не делаешь». (А не так: «Ты врун и никогда не делаешь то, что обещал!»)

³⁵ Это хорошее упражнение для подростков, а для детей младше 12 лет его можно видоизменить.

[Прислушиваться к своему организму и идти спать, если мы устали, не прилагать чрезмерных усилий, уважать пределы своих возможностей и т. д.]

Умение внимательно слушать другого человека — это истинный дар, который может приносить глубокое исцеление. Можете ли вы вспомнить случаи, когда кто-то по-настоящему слушал вас? Что вы чувствовали, когда вас так выслушивали? Как вы могли бы понять, что другой человек вас действительно слушает? Как этот человек проявляет свою открытость и отзывчивость?

Можно написать на доске слова, которые дети назвали, определяя качества внимательного слушания. Если дети не упомянули об этом, напомните им, что важно не перебивать говорящего, слушать с искренним участием, не осуждать и не сравнивать, а также не думать про себя о том, что говорит рассказчик, и не комментировать это мысленно, — чтобы стать для него чистым зеркалом, отражающим всё услышанное. Напомните детям, что, внимательно слушая, мы делаем это с единственной целью: помочь другому почувствовать, что его услышали и приняли.

Чтобы детям было легче практиковать внимательное слушание, пусть они разделятся на пары. Решите, кто будет говорить первым. Вы можете записать на доске три темы, и дети могут выбрать, о чём будут говорить. Например, они могут говорить о недавно пережитых трудностях, о том, чего ожидают в будущем, или о том, что они чувствуют сейчас. Поясните: *Теперь мы будем говорить искренне, всё как есть. Просто делитесь тем, что приходит вам на ум в связи с этим. У каждого будет на это две-три минуты. Когда один говорит, другой просто искренне слушает, отбрасывая любые мысли и комментарии, просто целиком присутствует для другого. Приглашайте колокольчик в начале и в конце. Потом поменяйтесь местами.*

Когда оба партнёра высказались, предложите детям вернуться в группу и поделиться своими впечатлениями о рассказывании и слушании. *Было вам трудно или легко? Чувствовали ли вы, что вас по-настоящему слушают? Если да, то что вы ощущали в своём теле или уме?*

Оздоровление среды в классе

Возможно, нам понадобится провести практику выслушивания не только в пределах собственного класса, но и в расширенном формате. Учителя слушают своих учеников, а если одного занятия недостаточно, мы устраиваем второе или третье занятие, чтобы услышать всё, что дети хотят нам рассказать. Учителя могут пригласить других учителей участвовать в освоении искусства внимательного слушания учеников. Также мы можем пригласить директора школы послушать детей вместе с нами.

Детям нужно тщательно подготовиться, чтобы ясно выразиться. Они должны чувствовать себя достаточно свободно, чтобы рассказать о своих страданиях: о тех, что они испытывают в семье, и тех, которым они подвергаются в школе. Если дети считают, что им слишком много задают на дом, они должны рассказать это учителям и всем остальным, кто слушает. Образование должно сосредотачиваться не на том, чтобы жертвовать настоящим с целью достичь чего-то в будущем, но на том, чтобы уметь наслаждаться настоящим моментом прямо сейчас. Если настоящее лишено счастья, то не сможет его принести и будущее. Обязанность учителей — понять трудности, страдания и желания своих учеников. Учителям может понадобиться много занятий, чтобы они смогли понять своих учеников, а руководство школы должно предоставить им время для этого. Это будет настоящим преподаванием этики.

Дети тоже должны выразить своё намерение и желание выслушивать учителей, потому что и учителя страдают — как у себя в семье, так и в классе. Некоторых учителей жестокость учеников доводит до слёз. Есть дети очень ожесточённые, которым нравится заставлять страдать других детей. Иногда они делают то же самое со своим учителем. Они видят слабость учителя и развлекаются тем, что заставляют его страдать. Вот почему следует устраивать достаточное количество занятий внимательного выслушивания, чтобы прислушаться к страданиям как учеников, так и учителей.

Обмен опытом

Создание в классе атмосферы безопасности и сопричастности

Бонни Спарлинг и Ури Вюрцель, школа «Пайдейя», США

В нашей группе, состоящей из учеников седьмого и восьмого классов, мы каждый день проводим от трёх до четырёх часов с одними и теми же тридцатью учениками. Мы руководствуемся принципом: в каждом учебном плане во главе угла должны стоять сами дети, а уже потом он должен охватывать такие предметы и вопросы, которые дают ученикам возможность глубже познать самих себя. Мы хотим, чтобы любой предмет — литература, социальные науки, этика или письмо — был значимым для учеников.

Ученики обнаруживают смысл, когда проводят обсуждения и задают друг другу критические и личные вопросы. Они открыто обращаются к вопросу о популярности, в особенности — рассматривая тех, у кого есть власть заставить других бояться. Также они обсуждают этические способы своей реакции на это.

Главное, что волнует подростков, — это семья, общественная жизнь и личность, поэтому они делают эти темы центральной частью своей учебной программы. С годами они создали систему записи и судебную систему, которые помогают им прояснять многие стороны их жизни и приходиться к разрешению конфликтов, что помогает им стать счастливее.

Система записей сосредоточивается на важных личных историях отдельных учеников и требует эмоциональной честности и готовности расти. Ученики записывают истории из своей жизни, чтобы показать друг другу, кто они такие. Поскольку страдания и конфликты зачастую дают толчок к появлению осознанности, в свободное время

ученики устраивают встречи с учителями или с пользующимися доверием сверстниками, чтобы откровенно поделиться своими эмоциями. Их защитные маски начинают спадать, под злостью обнаруживается душевная боль, которая, в свою очередь, преобразуется в любовь. Такие встречи помогают ученикам обрести верную перспективу и понимание того, что раньше могло быть спрятано под ворохом эмоций.

В заключение в классе при всеобщем внимании вслух читают истории. Затем ученики обсуждают историю и то, как отдельные её моменты перекликаются с их собственной жизнью. Этот процесс создаёт общность, доверие и осознание полноты человеческой жизни.

Чтобы ученики чувствовали себя совершенно свободными со своими сверстниками и могли полностью раскрыться, им нужно создать атмосферу доверия. С этой целью они разработали конституцию и судебную систему, с помощью которой каждый был бы ответственен друг перед другом за подрыв доверия. Они поддерживают друг друга, чтобы понять мотивы, лежащие в основе поступков, а затем работают вместе, чтобы найти решение. Судебная система служит мощным средством поддержания защищённости и справедливости, а также она хорошо уравнивает учеников независимо от их статуса и популярности, которые служат мерилom авторитета среди сверстников и являются источником огромной тревоги.

Не вести себя вызывающе в классе, не говорить ни о ком ничего обидного и не нарушать кодекса конфиденциальности — это только три из двадцати законов, которые ученики создали и соблюдают очень ответственно. Они стараются поддерживать эту систему, защищать друг друга от любых действий, которые могли бы подорвать у одноклассников чувство защищённости, помешать отваживаться на смелые поступки в классе и делиться друг с другом личными труд-

ностями. Когда кто-то обвиняется в проступке, он может настаивать на своей невинности или признать вину. Затем истец и ответчик выступают в ученическом суде, на котором весь класс выслушивает от обеих сторон их видение ситуации и задаёт вопросы, чтобы прояснить мотивы и более глубокие корни конфликта. Обычно суть конфликта тоньше и сложнее, чем это кажется на первый взгляд. Возможно, резкая реплика девочки на уроке алгебры объясняется тем, что она понимает свою слабость в математике, а мальчик третирует одноклассника-отличника, потому что пережил исключение из школы в начальных классах.

Если у всего класса есть чувство защищённости, доверия и наличия благоприятных возможностей, которое создаёт такая система, они уже не считают её карательной и навязанной извне, а видят в ней средство, обеспечивающее открытость, поддержку и близость. Очень радостно наблюдать чувство общности, свободу быть самим собой, возможность радоваться друг другу и силу сочувствия, которые со временем обретают ученики.

Для большинства учеников подростковый возраст — это пора душевных метаний, но благодаря тому, что наши ученики сами создают план обучения, сами собой разрешаются многие проблемы, связанные с этим возрастом. Это их заявление о том, чего они действительно хотят: быть более честными, ответственными, разрешать конфликты, делиться и быть сопричастными, развивать в себе острый и любознательный ум, а также строгую, но естественную трудовую этику.

Когда наши ученики переходят в старшие классы, мы гордимся ими и радуемся за них. Они владеют более твёрдым осознанием собственной личности, более полной способностью любить и внутренней силой, они не страдают излишней ранимостью и более глубоко и осмысленно связаны со своими одноклассниками.

Доброжелательность в классе

Сусанна Баркатаки, школа «Секвойя», США

Вот как я начинаю каждый день, преподавая в пятом и шестом классах. Я углубляюсь в своё дыхание и затем представляю саму себя: мои корни крепко и спокойно пронизывают почву, а голова уходит в бесконечное синее небо, и я впитываю энергию любви вселенной. Я ощущаю покой, свободу, благодарность и счастье; затем я направляю эту энергию к своим ученикам. Я смотрю на детей, повторяю про себя их имена и посылаю им слова любви и доброты. Для их выражения я использую традиционные фразы, которые я заучила, иногда видоизменяя их в зависимости от ситуации. «Пусть Мирю будет счастлив! Пусть он будет здоров. Пусть у него будет уверенность. Пусть он порадуется игре в баскетбол сегодня днём». Я перевожу своё внимание с одного ребёнка на другого. «Пусть Латика будет счастлива. Пусть она избавится от своего страдания. Пусть она обретёт покой».

Когда я делаю это в классе перед сидящими напротив учениками, я мягко улыбаюсь каждому из них по очереди. Мне часто кажется, что они чувствуют эту энергию и улыбаются мне в ответ, хотя я не произношу свои слова вслух. Дома я часто невольно улыбаюсь от радости, когда вспоминаю лицо каждого ребёнка. Я с нетерпением жду начала своего рабочего дня. Иногда, если я бываю напряжённой или усталой, мне труднее делать эту практику для других. Тогда сначала я обращаю свою энергию любви на саму себя. Если в течение дня или двух я не могу всколыхнуть в себе достаточно радости, чтобы сделать что-то большее, то знаю, что лучше всего дать себе передышку и позаботиться о самой себе.

Эта практика посылания энергии любви ученикам помогает мне помнить о сути своей роли учителя и наполнять свой день ещё боль-

шими состраданием и заботой. Дети тоже могут дарить любовь и доброту. Я наблюдаю, как ученики становятся радостными и сильными, когда делятся своей любовью. Все мы можем наполнить свои сердца этой любовью и радостью, делиться ими с другими и быть открытыми, чтобы получать то же самое.

Не оставлять в стороне трудных учеников

Ангела Бергман, Германия

В каждом классе есть трудные ученики, и всегда нужно находить свой способ работать с ними. Я нашла два таких подхода, которые мне помогают.

Во-первых, я стараюсь найти в ученике что-то такое, что бы мне нравилось: возможно, он что-то хорошо делает или у нас есть что-то общее — что угодно, но только чтобы это помогало наладить с ним связь. Оказывается, если я могу сделать это, то могу построить взаимоотношения. Я стараюсь объединить этот связывающий нас момент с тем, чему я учу. Например, у меня был ученик, которому нравилась та же музыка, что и мне, поэтому я попросила его принести кое-что из записей (которые я разрешаю ставить в школе), чтобы сделать более весёлыми наши уроки физкультуры.

Во-вторых, я нахожу кого-то из персонала, кто по-настоящему любит того или иного ученика, и обсуждаю с ним этого ребёнка, чтобы увидеть его самые хорошие качества. Если моя сотрудница не против, я приглашаю её в класс поработать с этим учеником. Это может изменить психологическое состояние ребёнка, когда он находится в классе. Ученики могут рассказать, когда мне трудно с ними, и это создаёт напряжённость и стресс и во мне, и в них. Если в класс приходит тот, кто любит ребёнка и общается с ним и со мной, это открывает нам новый путь для совместной работы.

Когда бывает трудно

Тинке Спрейтенбург, Нидерланды

Всякий, кто работает с детьми, помнит того, с кем приходилось нелегко. Вот несколько предложений, которые могут оказаться полезными.

СОХРАНЯЙТЕ СОСТРАДАНИЕ. Трудных детей не существует. Есть только дети в трудных ситуациях. Возможно, их напряжённость и тревожность, из-за которых им трудно слушать и участвовать в жизни класса, обусловлены историей их жизни или нынешними обстоятельствами.

СОЗДАВАЙТЕ АТМОСФЕРУ СОПРИЧАСТНОСТИ. Зачастую бывает достаточно пригласить ребёнка побыть рядом с вами и положить руку ему на плечо или на спину, чтобы создать атмосферу защищённости. Ваше внимательное дыхание и слова поддерживают ребёнка. У страдающих детей часто бывает желание чувствовать себя «своими». Давайте этим детям особое задание — например, пригласить колокольчик, — чтобы они ощущали, что они нужны, что их ценят и одобряют.

ГОВОРИТЕ СЛОВО «ДЕЛАЙ». Очень часто мы просим детей *не делать* чего-то, и во многих случаях они не слушаются. Это может объясняться отсутствием ясности относительно того, что бы вы хотели, чтобы они *делали*. Так что, вместо того чтобы просить их не забираться на стену, можно попросить оставаться стоять на земле. Чтобы научиться говорить на таком языке, нужно изрядно поупражняться, но результаты того стоят.

ДЕЛАЙТЕ ЗАМЕЧАНИЯ НАЕДИНЕ, ХВАЛИТЕ ПРИ ВСЕХ. Делая ребёнку замечание, постарайтесь не проявлять эмоций и дать ему возможность объяснить, что произошло. Нередко дети способны сами исправить свою ошибку. Поливайте здоровые всходы в ребёнке, хваля его за то, что он сам берёт на себя ответственность за своё поведение.

ние, и помогайте — если это необходимо — найти способ помириться с теми, кого они, возможно, обидели.

РАБОТАЯ С ГРУППОЙ ДЕТЕЙ, ПРОЯВЛЯЮЩИХ НЕПРАВИЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ, ОСОЗНАЙТЕ, ЧТО ИМ САМИМ ПЛОХО, И ПРЕДЛОЖИТЕ ИМ УЛУЧШИТЬ СИТУАЦИЮ. Вы можете предложить детям заняться чем-то другим, что им понравилось бы.

Помню одну группу девочек, участвовавших в Детской программе «Сливовой деревни». С самого первого дня все они сидели в углу детской комнаты и разговаривали друг с другом, брали вещи без спроса, играли с волосами друг друга и т.п. Они не отвечали на вопросы, не участвовали в пении и рассказах и казались совершенно равнодушными к нашим занятиям. Наши сотрудники не знали, как заинтересовать этих девочек, а те, вероятно, чувствовали нашу обеспокоенность. Спустя два дня сестра-монахиня, которая помогала на занятиях, отправилась в детскую комнату во время дневного отдыха, зная, что девочки там рисуют или болтают. Сестра поделилась с ними своими чувствами и предложила девочкам выразить свои чувства относительно нашей программы, при этом они все вместе сидели на полу на подушках и делали украшения. Эта непринуждённая совместная деятельность помогла девочкам вовлечься в остальные занятия и стала началом игры, вылившейся в прекрасное представление, в котором участвовали все дети, в том числе и те девочки, — Праздник полнолуния.



11

Всё связано, всё продолжается

Когда вы смотрите на лист бумаги с текстом, который читаете, возможно, вы думаете, что этого листа не было, пока его не сделали на бумажной фабрике. Но этот лист бумаги в разных формах существовал задолго до того. В этом листе бумаги есть проплывающее облако. Ведь если бы не было облака, не было бы дождя и не могло бы вырасти дерево, которое дало нам этот лист бумаги. Если убрать из листа бумаги облако, бумага рассыплется. Внимательно рассматривая лист бумаги и внимательно его исследуя, вы найдёте и облако.

Существовала ли эта бумага, пока она не появилась на свет? Получилась ли она из ничего? Нет, ничто не появляется из ничего. Лист бумаги «взаимозависимо существует» с солнечным светом, дождём, землёй, бумажной фабрикой, фабричными рабочими, пищей, которую эти рабочие едят каждый день. Природа бумаги — это взаимозависимое бытие. Если вы касаетесь листа бумаги, вы касаетесь всего, что есть в космосе. Прежде чем на фабрике родилась бумага, она была солнечным светом, деревом. День рождения листа бумаги — это на самом деле лишь «день продолжения». Не нужно обманываться внешностью. Мы знаем, что на самом деле лист

бумаги никогда не рождался. Он был и раньше, потому что не появился из ничего. Разве можно быть ничем и вдруг стать чем-то? Разве можно быть никем и вдруг стать кем-то? Это невозможно.

Возможно, вам кажется, что, когда вы родились, вы вдруг стали чем-то, а до своего рождения были ничем; что вы были никем, а стали кем-то. Но на самом деле, родились ли вы в больнице или дома — это был именно момент продолжения, потому что вы уже девять месяцев существовали внутри матери. Это значит, что дата вашего рождения, которая стоит в свидетельстве, неправильная, и её следует передвинуть на девять месяцев назад.

Возможно, теперь вы думаете, что вы начали существовать в момент зачатия. Но, если мы продолжим внимательное исследование, то поймём, что наполовину вы существовали в своём отце, а наполовину — в матери. Вот почему даже момент зачатия — это тоже момент продолжения. Практика медитации — это внимательное исследование самих себя с целью увидеть свою собственную природу, природу отсутствия рождения и отсутствия смерти.

Вообразите океан с бесчисленными волнами. Все волны разные: есть большие, есть малые, есть невзрачные и те, что красивее других. Можно описывать волны множеством способов, но если вы касаетесь волны, то всегда ощущаете что-то другое — воду.

Представьте себя волной на поверхности океана. Наблюдайте, как вы рождаетесь: вы поднимаетесь к поверхности, ненадолго остаётесь, а потом возвращаетесь в океан. Вы знаете, что настанет миг, когда вас не станет. Но если вы знаете, как соприкоснуться с основой вашего существования — водой, — то все ваши страхи исчезнут. Вы увидите, что вы, волна, разделяете жизнь воды со всеми остальными волнами. Такова природа взаимозависимого существования. Если мы живём только жизнью волны и неспособны жить жизнью воды, то много страдаем. Истина в том, что каждый момент — это момент продолжения. Мы продолжаем жить в новых образах, вот и всё.

Когда облако вот-вот прольётся дождём, это не страшно, ведь, хотя оно знает, как чудесно быть облаком, плывущим в небе, но и быть дождём,



проливающимся на поля и океаны, тоже чудесно. Вот почему тот момент, когда облако становится дождём, — это не момент смерти, а момент продолжения.

Есть люди, которые думают, будто они могут что-то уничтожить. Они думают, что могут устранить таких людей, как Джон Ф. Кеннеди, Мартин Лютер Кинг младший или Махатма Ганди, и надеются, что эти люди исчезнут навсегда. Однако правда в том, что если вы кого-то убиваете, этот человек может стать сильнее, чем прежде.

Даже лист бумаги невозможно полностью уничтожить. Вы видели, что случается, если поднести спичку к листку бумаги. Он не становится ничем, но продолжается как тепло, пепел и дым. Часть листка стала дымом и объединилась с облаком. Мы сможем увидеть его завтра как каплю дождя. Такова истинная природа листка бумаги. Нам очень трудно уловить, как он уходит и приходит. Мы осознаём, что часть этой бумаги осталась, что она где-то в небе в виде облачка. И поэтому мы можем сказать: «Пока, увидимся завтра!»

Вопросы и ответы

Возраст и смерть

Вопрос ребёнка: Сколько вам лет?

Тхай: Сначала скажи, сколько тебе.

Ребёнок: Мне шесть, скоро будет семь.

Тхай: Слушай, я дам тебе хороший ответ. Я продолжение Будды, поэтому мне 2 600 лет.

Ребёнок: Ого!

Тхай: А ещё я продолжение своего отца, поэтому мне 110 лет. Я знаю, что ты моё продолжение, и чувствую, что я в тебе, так что мне всего шесть лет. Это правда, потому что я вновь родился в этом ребёнке. Он перенесёт меня в будущее. Поэтому я совсем юный. Мне шесть лет. Если ты оглядишься вокруг, то увидишь меня понемножку во всём. У меня разный возраст. Правильно?

Выход за пределы смерти

Вопрос ребёнка: Почему всем нам приходится однажды умирать?

Тхай: Представь, что есть только рождение, а смерти нет. Настанет день, когда на Земле не будет места, даже чтобы стоять. Умереть значит оставить место нашим детям. А кто наши дети? Наши дети — это мы сами. Наши дети — это наши новые проявления. Сын есть продолжение отца. Отец, глядя на сына, ощущает, что не умрёт, потому что есть сын, его продолжение. Такой взгляд позволяет вам видеть, что вы не умираете, а продолжаетесь в своём сыне. И ваш сын тоже не умрёт, потому что будет продолжаться в своём внуке и так далее. Буддийская медитация помогает нам смотреть глубоко и увидеть, что на самом деле нет смерти, а есть только продолжение в разных формах.

Посмотрите на облако в небе. Возможно, облако боится смерти, однако настанет время, когда ему придётся превратиться в дождь. Но на самом деле это не умирание. Это изменение формы. Становясь дождём, облако изменяется и продолжается в дожде. Если глубоко взглянуть в дождь, можно увидеть облако. Настоящей смерти нет. Вы продолжаете существовать во многих других формах. Облако может продолжаться в виде снега, в виде дождя, в виде реки или в виде льда. В один прекрасный день облако может стать мороженым. Если бы облако не изменялось, откуда бы мы взяли мороженое, чтобы его съесть?

Я не боюсь умереть, потому что вижу себя в своих учениках, в тебе. Ты пришёл учиться у меня, и в тебе много меня. Я отдаю себя тебе. Если ты получил от меня некоторое понимание, сострадание и пробуждение, то я продолжаюсь в тебе. Если потом кто-то захочет повидать меня, он просто придёт к тебе и увидит меня. Я не только здесь [*указывает на себя*], я также здесь [*указывает на детей*]. Вот что мне больше всего нравится в буддийской медитации. Буддийская медитация может помочь нам выйти за пределы смерти.

Вы знаете, что смерть очень важна для рождения, для нашего продолжения. В нашем теле есть много клеток, которые умирают каждую минуту, чтобы дать место для рождения новых клеток. Рождение и смерть происходят в нашем теле каждую минуту. Не будь смерти, мы не могли бы продолжаться в своём теле. Вот почему рождение и смерть связаны друг с другом. Рождение даёт начало смерти, а смерть даёт начало рождению. Если бы мы плакали каждый раз, когда умирает одна из наших клеток, нам бы не хватило никаких слёз. Если бы каждый раз, когда умирает одна из наших клеток, мы устраивали похороны, то всю жизнь посвятили бы похоронам. Вот почему нам нужно понимать, что рождение и смерть происходят в нас каждое мгновение. Вот почему роль смерти очень важна. Это первый ответ. Но второй ответ ещё лучше. Если вы смотрите глубоко, то не видите рождения и смерти: вы видите, что есть продолжение. Если вы глубже изучаете, то глубже понимаете.

Ни после, ни прежде

Вопрос ребёнка: Что появилось раньше — курица или яйцо?

Тхай: Что появилось раньше — курица или яйцо? Это очень интересный вопрос. Но, поскольку ты учишься медитации, тебе не следует отвечать на него слишком быстро. Видишь ли, чтобы увидеть ответ, нужно смотреть очень глубоко. Если ты посмотришь на лимонное дерево, то в какое-то вре-

мя года увидишь только ветки и листья и не увидишь ни цветов, ни плодов. Но это если ты не практикуешь медитацию. Если ты смотришь глубоко, если ты хорошо умеешь медитировать, то, глядя на лимонное дерево — даже если на нём нет ни цветов, ни плодов, — ты можешь видеть и цветы, и плоды. Однако они не проявились, потому что для этого нужны кое-какие условия, например время, дождь, тепло. Так что ты не можешь сказать, что на нём нет лимонов. Лимоны есть, но не в явном виде. Лимонное дерево и ветки, листья, цветы и лимоны — всё это есть одновременно. Ты не можешь сказать, что из этого первое. Время проявления разное, но всё это всегда есть, понимаешь?

Когда ты смотришь на этот цветок, ты видишь только цветок. Но здесь есть и мусор. Мусор и цветы неразделимы. Если ты оставишь цветы без воды, то через несколько дней цветок станет мусором. Если ты хорошо медитируешь, то прямо сейчас можешь увидеть в цветке мусор. Было бы неправильно говорить, что мусора нет. Он внутри. Чтобы он проявился, нужны лишь два-три условия. А если ты глубоко посмотришь на мусор, то увидишь цветок, который ждёт своего проявления.

Так что буддийский ответ на этот вопрос такой: яйцо присутствует в курице, а курица присутствует в яйце. Ни после. Ни прежде.

Взаимозависимое существование

Подготовка: Устройте детям посещение приюта для животных, по возможности такого, где посетителям разрешают повозиться со щенками и котятами. Или договоритесь, чтобы в класс привели собаку (лучше всего из породы спасателей). Полезно также, чтобы каждый ребёнок внимательно рассмотрел свою фотографию в младенческом возрасте. Или же вы можете использовать семена и построить беседу о взаимозависимом существовании соответствующим образом.

Зароним семена

Нам разрешат повозиться со щенком или котёнком, но не хотите ли вы перед этим поклониться ему?

[Да.]

Зачем?

[Показать ему, что мы знаем о его природе будды; показать ему свои любовь и уважение.]

Попросите детей обратить внимание, какие звуки издают щенки или котята. Наши дети сочли, что их мяуканье и тявканье были колокольчиками внимательности. Покажите, как лучше всего общаться с животным: поклониться ему, потом одной рукой осторожно поддержать его тельце снизу. Предложите детям поклониться щенку или котёнку, ласково его погладить. Дайте детям время порадоваться тому, что они держат животных в руках, гладят их и разговаривают с ними. Верните животных в их корзины или в другое место их содержания.

Откуда взялся щенок?

[От своей мамы.]

Щенок родился?

[Да.]

Он родился, когда появился из своей мамы?

[Да.]

Я так не думаю! Родиться значит, что из ничего мы становимся чем-то. Был ли щенок ничем, прежде чем появился из своей мамы?

[Нет... он был живой в маме.]

Мы обнаружили, что не совсем правильно говорить, будто щенок родился, когда появился из мамы, — потому что мы знаем, что он уже жил внутри неё. Можно ли сказать, что щенок жил ещё до того, как находился в животе у своей мамы?

[Да.]

Можем ли мы сказать, что одна его часть жила в маме, а другая — в папе?

[Да!]

Как вы считаете, это верно и для людей? Давайте посмотрим на нас самих. Попросите детей посмотреть на свою собственную фотографию в младенчестве. Дайте детям время сказать о своём дне рождения.

Почему вы называете это днём рождения?

[Потому что в этот день я появился из мамы.]

Если мы говорим, что родились в тот день, когда появились из своей мамы, это всё равно, что говорить, что щенки родились в тот день, когда они появились из своей мамы. А мы знаем, что это неверно.

Были ли вы ничем, прежде чем появились из мамы?

[«Нет! Я жил внутри мамы», «Мама сказала, что она слышала меня и чувствовала, как я двигаюсь, когда я был внутри неё».]

Где вы были до того, как стали жить в своей маме? Были ли вы ничем?

[«Нет! Я был идеей, которая ждала, чтобы осуществиться!», «Я был маленьким яйцом», «Я всегда был чем-то, а не ничем!»]

Так где же вы были до того, как жили в маме?

[«Часть меня была в маме, а часть — в папе», «Я был в своих дедушках и бабушках», «Да ведь это можно продолжать до бесконечности!»]

Мы видим, что вы никогда не были «ничем»! Ведь «родиться» значит, что из ничего мы стали чем-то. Если хорошо разобраться, можно сказать, что мы, как и этот щенок, никогда не рождались! Или же можно сказать, что мы всегда были рождёнными. Мы всегда были чем-то и никогда не были «ничем».

Иногда мы были идеей, иногда мы были частью других людей, иногда мы — те, кем являемся сейчас. Возможно, мы даже были облаком, или цветком, или рекой. Наш учитель Тхитъ Няп Хань говорит, что тот день, который мы называем днём рождения, лучше называть днём продолжения. Как вы думаете, почему он предлагает нам это?

[«Чтобы напомнить нам, что мы никогда не рождались», «Мы всегда появлялись из чего-то», «Мы продолжаем то, что продолжали наши предки!»]

В следующий раз, когда вы будете праздновать свой день рождения, можете предложить друзьям спеть: «С днём продолженья тебя!» Возможно,

Зароним семена

дети заходят спеть друг другу исправленную песенку «С днём рожденья тебя!».

Если вы никогда не рождались, можете ли вы умереть?

[Нет!]

Как же это возможно — всегда оставаться живым? Возможно ли никогда не умирать?

[Ведь вы меня знаете, поэтому я — представление обо мне, которое есть внутри вас. Пока вы живы, я буду жив в каждом, кого когда-либо знал!», «Когда у меня будут дети, я буду частью них», «Правда, я живу во всём?! Думаю, да!», «И так будет продолжаться всегда!»]

Почему важно знать, что мы никогда не рождались и никогда не можем умереть?

[«Потому что, если ты заболеешь и попадёшь больницу и тебе скажут, что ты скоро умрёшь, ты сможешь ответить: „Я никогда не умру“. А когда придёт твоя семья и станет горевать, вы сможете сказать: „Не грустите, я никогда не умру“, «Потому что, если кто-то скажет тебе, что ты скоро умрёшь, ты не будешь бояться, потому что знаешь, что это неправда», «Потому что, если мы будем знать, что живём в других людях, то будем лучше о них заботиться», «Нам нужно заботиться и о самих себе, потому что если моя подруга живёт во мне, то, заботясь о себе, я забочусь и о ней!»]

Итак, если мы знаем, что никогда не рождались и никогда не умрём, это защищает нас от уныния, от страха, позволяет нам поддерживать своих друзей и семью, напоминает нам, чтобы мы заботились о других, потому что мы — их частица, и напоминает нам, чтобы мы заботились о самих

себе, потому что другие живут в нас. Если мы знаем, что никогда не рождались и никогда не умрём, это помогает нам делать счастливыми других. Давайте споём вместе песню «Ни приходим, ни уходим».

ЗВУКОВАЯ ДОРОЖКА 29

Ни приходим, ни уходим



Дополнительные материалы

Вы можете вырезать или скопировать карточки для медитации с камешками, которые приводятся ниже.



Использование карточек для медитации



- Найдите тихое место
- Сядьте удобно
- Сидите выпрямив спину и расправив плечи
- Наблюдайте, как вы делаете вдох и выдох
- Возьмите карточку
- Прочитайте медленно, чтобы картинка запечатлелась в уме
- Произнесите про себя ключевые слова для каждого ВДОХА и ВЫДОХА
- Наслаждайтесь ощущением и улыбайтесь
- Сделайте примерно по десять вдохов и выдохов на каждую карточку



Вдох - я вижу себя цветком,
человеком-цветком.

Выдох - я красивый,
такой, какой есть,
и я чувствую себя
очень светлым.



Вдох - ЦВЕТОК. Выдох - СВЕЖЕСТЬ.

Вдох - я вижу себя горой.

Выдох -
я чувствую
твёрдость,

ничто не может
поколебать меня
или отвлечь.



Вдох - ГОРА. Выдох - ТВЁРДОСТЬ.

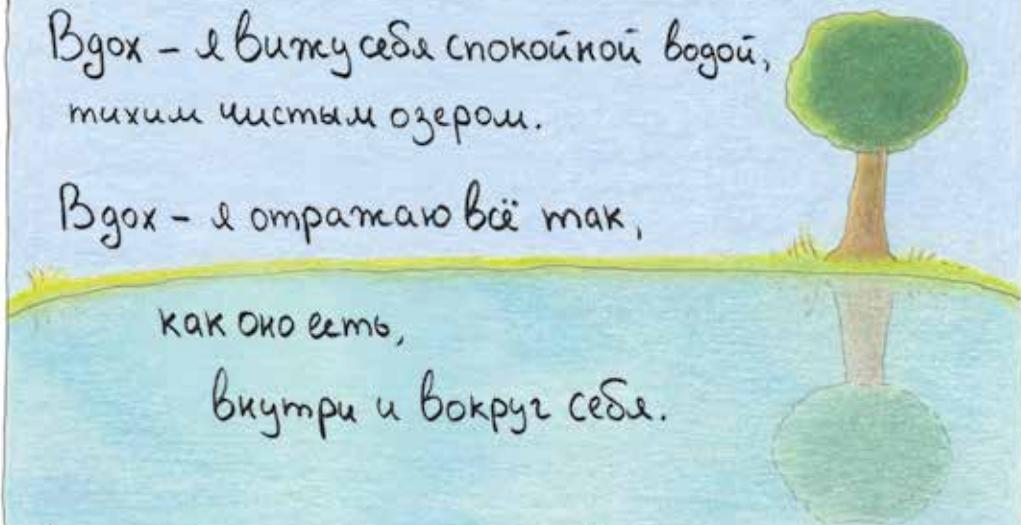
Вдох — я вижу себя спокойной водой,
тихим чистым озером.

Вдох — я отражаю всё так,

как оно есть,

внутри и вокруг себя.

Вдох — СПОКОЙНАЯ ВОДА. Выдох — ОТРАЖЕНИЕ.



Вдох — я вижу себя бесконечным
синим небом, во мне и вокруг меня
неограниченное пространство.

Выдох — я чувствую себя
совершенно свободным
и неприкузданным.

Вдох — ПРОСТРАНСТВО. Выдох — СВОБОДА.



Образец занятий для развития внимательности

Полезно найти значимый способ начинать и заканчивать каждое занятие, который бы нравился детям и хорошо запоминался. Помните, что, когда дети слушают колокольчик, дыхание — это хорошая практика. Подскажите детям, что они всегда могут самостоятельно прибегать к дыханию, когда им требуется сосредоточиться. Если дети научились приглашать колокольчик, пусть они начинают и заканчивают каждое из описываемых ниже занятий приглашением колокольчика. Здесь мы даём образец сорокапятиминутных или часовых уроков для детей в возрасте от шести до двенадцати лет (подробнее см. на сайте www.plantingseedsbook.org).

Урок первый: дыхание с колокольчиком для успокоения ума

Материалы: колокольчик, стеклянный сосуд, вода, цветной песок

1. Познакомьте со смыслом колокольчика (с. 69) и считайте количество вдохов и выдохов с помощью колокольчика (с. 73) — 10 минут.

2. Научите приглашать колокольчик (с. 75) — 10 минут.
3. «Ум в кувшине» (с. 16) — 20 минут.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ: Выберите один звук или один предмет, который будет служить вашим ученикам колокольчиком внимательности до следующего занятия. Когда дети слышат этот звук или видят этот предмет, они прекращают все дела и возвращаются к своему дыханию. Также они могут осознанно выполнять какое-то одно повседневное действие: надевать рюкзак, открывать книгу, пить или ходить в туалет. На следующем занятии дети могут поделиться друг с другом впечатлениями о том, каково им было выполнять это действие внимательно.

Урок второй: свежесть, твёрдость, спокойствие, свобода

Материалы: практический листок медитации с камешками для каждого ребёнка (или раздайте детям по чистому листу, чтобы они могли заполнить его самостоятельно).

1. Разучите песенку «Вдох — выдох» (с. 88) — 5 минут.
2. «Медитация с камешками» (с. 83), включая последующее время, когда дети делятся впечатлениями и размышляют, — 15 минут.
3. Практический листок медитации с камешками (с. 92).

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ: Найдите у себя дома такое место, куда вы можете пойти, чтобы быть спокойными. Положите там свои камешки. Добавьте ещё что-нибудь к своему особому пространству для практики дыхания, которое делало бы его ещё более красивым и привлекательным. Расскажите нам об этом, когда мы соберёмся в следующий раз.

Урок третий: взаимозависимое существование

Материалы: изюм для каждого ребёнка, бумага, рисовальные принадлежности.

1. «Медитация с изюмом» (с. 161) — 10 минут, или «Удовлетворённость» (с. 190) — 10 минут.
2. Рисование взаимозависимого существования (с. 165) — 20 минут.
3. «Мраморный шарик» (с. 170), «Сидеть на коленях» или «Узел из людей» — 10 минут (описание двух последних игр см. на сайте www.plantingseedswork.org).

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ: Приготовьте дома что-то вкусное и угостите всех членов семьи. Расскажите друг другу, как это лакомство взаимосвязано со всем остальным.

Урок четвёртый: понимание и сострадание

Материалы: практический листок Двух обещаний для каждого ребёнка.

1. Песенка «Два обещания» (с. 148) — 5 минут.
2. Рассказываем о Двух обещаниях (с. 147) — 20 минут.
3. Заполнение практических листков Двух обещаний (с. 152–153).
4. Поклоны (с. 125) — 5 минут.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ: Выучите песню «Два обещания». Самостоятельно или в группах придумайте под неё танец. Научите нас этому танцу, когда мы соберёмся снова. Или практикуйте понимание и сострадание с кем-то или с чем-то; поделитесь с нами впечатлениями, когда мы встретимся в следующий раз.

Урок пятый: касание земли

1. Расскажите историю о Будде и Маре (с. 136) — 10 минут.
2. Практикуйте «Прикосновение к Земле» (с. 131) — 10 минут.
3. «Из чего я сделан?» (с. 140) — 30 минут.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ: Проведите время на природе (в парке, в саду, около дерева или с каким-нибудь растением). Поразмышляйте, как мы связаны с природой. Практикуйте «Просим разрешения у природы» (с. 177).

Образец расписания для утра, проведённого с подростками

В старшие классы одной из средних школ в Вальдбрёле, Германия, были приглашены монахи, чтобы провести со школьниками утро внимательно-сти. Здесь приводится расписание этих занятий.

1. Осознанное дыхание (наблюдение за длительностью своих вдохов и выдохов, с. 72) — 5 минут.
2. Вводное объяснение, рассказ о наших задачах на утро — 20 минут.
3. Учение о пользе внимательности и о том, как мы можем применять её в своей жизни — 20 минут.
4. Внимательные движения — 10 минут³⁶.
5. Глубокое расслабление (с. 96) — 30 минут.
6. Медитация с чаепитием и мандаринами (похожа на медитацию с изюмом) (с. 156, 161) — 30 минут.

³⁶ Видео этих десяти движений см. на сайте <http://vimeo.com/4853147>; письменное описание с рисунками см. в interbeing.org.uk/manual.

7. Перерыв 20 минут.
8. Учение о внимательном слушании и доброжелательной речи — 10 минут.
9. Практика внимательного слушания в парах (с. 216) — 30 минут.
10. Заккрытие: отклики о прошедшем дне, что ученикам понравилось, что не понравилось, что они узнали нового — 30 минут.

Образец расписания для семейного дня внимательности

Вы можете организовать семейный день внимательности, на котором родители и дети находятся вместе целый день. Следующее расписание было довольно успешным.

- 9.30** Вступительные слова о предстоящем дне.
- 10.00** «Приключения с Дхармой!». Разделитесь на пять групп по пять-десять взрослых и детей в каждой. Каждая группа отправляется в предназначенное для неё место, чтобы либо практиковать медитацию с камешками (с. 83), вместе создавать художественные поделки либо природную мандалу (с. 182), играть в совместные игры (выберите одну из них в главе 8), приготовить и перекус и съесть его (с. 156), либо заниматься ролевыми играми о семейной жизни (с. 215). Каждые полчаса группы меняются местами, чтобы каждая группа могла принять участие в пяти разных занятиях. Организаторы, которые заранее подготовились к занятиям, остаются на своих местах, руководя каждой новой группой. (Вы можете самостоятельно предусмотреть количество занятий и продумать их содержание, чтобы это соответствовало интересам вашей группы.)
- 12.30** Обед.

Зароним семена

- 14.00** «Глубокое расслабление для детей» (с. 96) под руководством детей, а затем «Прикосновение к Земле для детей» (с. 131). (Это тоже могут проводить дети.)
- 15.00** Дети и родители практикуют «Начать заново» (с. 52). (Детям необязательно делать карточки. Они могут просто рассказать о своей благодарности родителям. Родители собирают на природе предметы, чтобы передать их детям.)
- 16.00** Прощание.



Песни

- | | | |
|----|--|-------|
| 1 | Я СЛЕЖУ ЗА СВОИМ ДЫХАНИЕМ
<i>Джеруша (Харриет Корим Арнольди), из её альбома 2011 года «Звёзды светят весь день»</i> | 2:57 |
| 2 | ГАТХА ДЛЯ СЛУШАНИЯ КОЛОКОЛЬЧИКА
<i>Традиционная гатха</i> | 0:25 |
| 3 | ОСТРОВ ВНУТРИ
<i>Стихи Тхить Нят Ханя, музыка Джозефа Эмета</i> | 0:50 |
| 4 | СЛУШАЙ, СЛУШАЙ
<i>Стихи Тхить Нят Ханя, музыка Дэвида и Тамары Хауз из их альбома 2011 года «Я пришёл»</i> | 4:46 |
| 5 | МЕДИТАЦИЯ С КАМЕШКАМИ
<i>Читает сестра Джуэл</i> | 7:36 |
| 6 | ВДОХ — ВЫДОХ
<i>Стихи Тхить Нят Ханя, музыка Бетси Роуз</i> | 1:43 |
| 7 | ГЛУБОКОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ
<i>Читает сестра Джуэл</i> | 16:36 |
| 8 | ВНУТРЬ, НАРУЖУ, ГЛУБОКО, МЕДЛЕННО
<i>Стихи Тхить Нят Ханя, музыка Тян Хоа Лам</i> | 0:37 |
| 9 | КОЛЫБЕЛЬНАЯ
<i>Сестра Истинный Обет</i> | 1:50 |
| 10 | УМИРОТВОРЁННО СВОБОДЕН
<i>Сестра Утренний Свет</i> | 1:25 |
| 11 | ДОБРОТА
<i>Джейми Русек, из её альбома 2007 года «Взрачивать радость»</i> | 1:44 |
| 12 | ИДИ В СВЕТЕ
<i>Традиционная</i> | 1:08 |

Зароним семена

- | | | |
|----|--|------|
| 13 | ОКОНЧАНИЕ ГЛУБОКОГО РАССЛАБЛЕНИЯ | 0:46 |
| 14 | МЕДИТАЦИЯ ПРИ ХОДЬБЕ
<i>Сестра Кхе Нгием</i> | 1:25 |
| 15 | ПУСТЬ БУДЕТ ДЕНЬ ХОРОШИМ (ШУТОЧНАЯ ВЕРСИЯ)
<i>Дебора Барб</i> | 1:26 |
| 16 | ПОЛИВАЕМ СЕМЕНА РАДОСТИ
<i>Стихи Тхить Нят Ханя, музыка сестры Истинный Обет</i> | 3:01 |
| 17 | ПРИКОСНОВЕНИЕ К ЗЕМЛИЕ КАК ПРАКТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ
<i>Читает сестра Джуэл</i> | 7:38 |
| 18 | ГАТХА ДЛЯ ПОСАДКИ ДЕРЕВА
<i>Стихи Тхить Нят Ханя, музыка из песнопений храма Гао Мин в переложении Джозефа Эмета</i> | 1:41 |
| 19 | ВОТ БУДДА
<i>Дост. Патриция Дай-Эн Беннаж</i> | 2:09 |
| 20 | ДВА ОБЕЩАНИЯ
<i>Стихи «Сливовой деревни», музыка Бетси Роуз</i> | 1:39 |
| 21 | Я ЛЮБЛЮ ПРИРОДУ
<i>Джо Рейли, из его альбома 2007 года «Дети Земли»</i> | 3:30 |
| 22 | РАЗМЫШЛЕНИЯ ЗА ЕДОЙ | 1:09 |
| 23 | МНОГО РУК
<i>Дост. Джоди Кесслер, из её альбома 2003 года «Обнажённая суть»</i> | 3:04 |
| 24 | ПОМИДОРЧИК
<i>Джо Рейли, из его альбома 2009 года «Коснуться Земли»</i> | 3:08 |
| 25 | СТОЮ, КАК ДЕРЕВО
<i>Стихи и музыка Бетси Роуз, переложение «Сливовой деревни»</i> | 0:26 |
| 26 | СЧАСТЬЕ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС
<i>Эвелина Бёмкес</i> | 0:58 |
| 27 | БОЛЬШАЯ УЛЫБКА
<i>Грег Хилл и Джейми Русек</i> | 2:16 |
| 28 | ГАТХА ЧУВСТВ
<i>Традиционная гатха</i> | 1:21 |
| 29 | НИ ПРИХОДИМ, НИ УХОДИМ
<i>Сестра Истинная Добродетель</i> | 1:00 |



Тексты песен

Тексты песен расположены в алфавитном порядке заглавий с указанием номера звуковой дорожки. Если аккорды не обозначены, следуйте схеме аккордов предыдущих строк.

27 БОЛЬШАЯ УЛЫБКА

Грег Хилл и Джейми Русек

G C F C

Я птичка, красивая птичка.

G F C

Я солнце, золотое солнце.

G Am Em

Я порыв ветерка.

C F

Я красивая птица под солнцем.

C G C

Мы одно в чудном мире.

Я семечко, крошечное семечко.

Я дождь, ласковый дождь.

Я поток, уносящий

Крошечное семечко в дождь,

Когда меняемся мы в чудном мире.

Зароним семена

Я нота, простая нота.
Я песня, тихая песня.
Я ребёнок, большая улыбка.
(Я нота в песне, мы поём её вместе в этом чудном мире.)

6 ВДОХ — ВЫДОХ

Стихи Тхить Няг Ханя, музыка Бетси Роуз

C Am
Выдох, вдох... (2 раза)
Dm G
Я цвету, как цветок.
Em G7 C
Я свеж, как роса.
Em Am
Я твёрд, как гора
Dm G Am G/B
Я крепок, как Земля.
Am G/B C
Я свободен.

Выдох, вдох... (2 раза)
Я вода, я отражаю то, что есть на самом деле.
И я чувствую простор в глубине себя.
C C C
Я свободен, я свободен, я свободен.

8 ВНУТРЬ, НАРУЖУ, ГЛУБОКО, МЕДЛЕННО

Стихи Тхить Няг Ханя, музыка Тяг Хоа Лам

G D C G C G
Внутри, наружу, глубоко, медленно, спокойно, легко,
D7 G
улыбайся, расслабься.
Этот миг, замечательный миг.

19 Вот Будда

Дост. Патриция Дай-Эн Беннаж

Em Am G

Вот Будда, сидящий под деревом бодхи, деревом бодхи.

Вот Будда, его ум спокоен, пуст, умиротворён,
каким он и должен быть.

Am Em Am

Он сидит, как мудрая лягушка, он сидит,

Em

как на бревне нарост.

Am Em C G

Он с улыбкой на лице сидит, будто в пустоте.

Am Em Am Em

Всё равно, дождь ли льёт, гром ли гремит.

C

Разве есть то, что могло бы беспокоить Будду?

Ответ:

F C Am

Его не беспокоило _____ Его не беспокоило _____

Dm G G7 C G C

Он просто позволял этому _____ происходить, позволял
происходить.

18 ГАТХА ДЛЯ ПОСАДКИ ДЕРЕВА

*Стихи Тхить Нят Ханя, музыка из песнопений храма Гао Минг
в переложении Джозефа Эмета*

G Em Am G

Я вверяю себя, я вверяю себя

Em Em

(Земле, Земле,

C G D G

И она вверяет себя мне).

Зароним семена

Будде, Будде,
И он вверяет себя мне.
Дхарме, Дхарме,
И она вверяет себя мне.
Сангхе, Сангхе,
И она вверяет себя мне.

2 ГАТХА ДЛЯ СЛУШАНИЯ КОЛОКОЛЬЧИКА

Традиционная гатха

C G C
Слушай, слушай... Этот чудный звук
Dm C G7
Возвращает меня в мой истинный дом.
C G C
Слушай, слушай... Этот чудный звук
Dm C F G C
Возвращает меня в мой истинный дом.

28 ГАТХА ЧУВСТВ

Традиционная гатха

Чувства приходят и уходят, будто быстрые облака в небе.
Осознанное дыхание — мой якорь.

20 ДВА ОБЕЩАНИЯ

Стихи «Сливовой деревни», музыка Бетси Роуз

C Am F G C
Обещаю развивать своё понимание,
Am
чтобы жить в мире со всеми людьми,
F G C
животными, растениями и минералами. (2 раза)

Am Em F C Am G/B C G C

М-м, а-а... М-м, а-а... М-м, а-а.

Обещаю развивать своё сострадание,
чтобы защищать жизнь людей,
животных, растений и минералов. (2 раза)
М-м, а-а... (3 раза)

11 ДОБРОТА

Джейми Русек

Какая самая большая, самая большая, самая большая мудрость
из всех? (2 раза)
Доброта, доброта — вот величайшая мудрость из всех. (2 раза)

12 ИДИ В СВЕТЕ

Традиционная

C G/B

Иди в свете, прекрасном свете.

Am G/B

Приди туда, где ярко сверкает роса (милосердия/свободы).

C G/B

Сияй (вокруг/внутри) нас день и ночь.

Am G/B C G C

Мы свет мира. Мы свет мира.

9 КОЛЫБЕЛЬНАЯ

Сестра Истинный Обет

C F

Я слышу тебя, я слышу тебя.

Am Dm

Ничего не бойся и больше не плачь.

Зароним семена

И я буду держать тебя в объятиях,

Если ты позволишь тебя обнять.

И я люблю тебя, я люблю тебя.

Я буду хорошо заботиться о тебе.

Ведь я знаю тебя, знаю тебя.

Am Dm

Ты зеница ока своей бабушки.

Ты дитя-воитель, желающий кричать.

Am

F G

Ты рык льва, доносящийся из самой глубины...

14 МЕДИТАЦИЯ ПРИ ХОДЬБЕ

Сестра Кхе Нгием

C F C G

Иду, дышу, улыбаюсь, расслабляюсь...

C G F G

Внимательно ступая по Земле,

F C F C F C

Отбросив все думы, заботы и тревоги.

G F Am

О Мать Земля, я здесь...

Dm Am

Брат Небо!

C G F C G

О сестра тучка, об-ни-маю...

Am G/B C F-G C

Да, жизнь здесь — пребывание во-о свободе.

23 МНОГО РУК

Дост. Джоди Кесслер

G C G C D G

На этом блюде так много рук —

C Bm
Рук, которые посеяли семена,
Am Dm
Рук, которые пахали землю,
G Bm
Рук, которые растили урожай
C D Em
И принесли его на прилавок.
C G C D G
Да, на этом блюде много рук.

В этой чашке солнце, и дождь, и воздух,
Садовая земля и все крошечные существа, живущие в ней,
Тонкое соотношение существ больших и малых.
Да, в этой маленькой чашке все они есть.

В этой еде есть много сердец и душ —
Одни, возможно, наши родные, которые положили эту еду
в наши чашки,
Другие, возможно, — рабочие-иностранцы, о которых
мы никогда не узнаем
и которым не по карману та еда, которую они выращивают.

В этой комнате есть много рук.
Давайте все возьмёмся за руки, встав в круг, если сумеем.
И в этой звонкой тишине пусть будет благодарность
За множество сердец и рук, создавших эту пищу. (2 раза)

29 Ни приходим, ни уходим

Сестра Истинная Добродетель

A E A
Ни приходим, ни уходим, ни потом, ни раньше.
D C#m Bm
Я держу тебя в объятиях. Я выпускаю тебя

Зароним семена

E A

На свободу...

Bm A E C#m

Bm A E A

Ведь я в тебе, а ты во мне, ведь я в тебе, а ты во мне.

3

ОСТРОВ ВНУТРИ

Стихи Тхить Няп Ханя, музыка Джозефа Эмета

Dm Dm/C

Вдох — я возвращаюсь

B^b A Dm

На остров внутри себя.

F C

На нём красивые деревья.

A7 Dm

На нём чистые потоки воды.

B^b

Там птицы, солнце и чистый воздух.

Gm A Dm

Выдох — я у себя дома.

B^b A Dm

Я радуюсь возвращению на свой остров.

16

ПОЛИВАЕМ СЕМЕНА РАДОСТИ

Стихи Тхить Няп Ханя, музыка сестры Истинный Обет

G C Em Am

Моя мать, мой отец — они во мне,

G/B C D G

И, когда смотрю, я вижу себя в них.

Будда, патриархи — все они во мне,

И, когда я смотрю, я вижу себя в них.

C G C G

Я — продолжение матери и отца.

Тексты песен

C G C G/B Am G

Я — продолжение всех своих кровных предков.

C G

Моё заветное желание — сохранять и возвращать

C G

Семена добра, семена умений, семена счастья,

C

Мной унаследованные.

Em Am C G/B

И ещё моё желание — узнавать семена страха

Am Em

И страдания, мной унаследованных,

Am G/B C G C

И мало-помалу их преображать...

G C

Их преображать.

Я — продолжение Будды и патриархов.

Я — продолжение всех своих духовных учителей.

Моё заветное желание — сохранять, развивать и возвращать

C G

Семена понимания, семена любви,

C Am

Семена свободы, которые они передали мне.

G/B C

В своей повседневной жизни я тоже хочу сеять

G/B

Семена любви и сострадания

Am G/B

В собственном сознании и в сердцах других людей.

G/B

Я намерен не возвращать в себе семена

Am G/B C

Желания, ненависти и жестокости.

Я намерен не возвращать семена желания, ненависти

и жестокости в других.

Зароним семена

G/B Am G/B

С решимостью и состраданием я произношу это

С

Благопожелание:

G/B D

Пусть моя практика будет сердечным подношением. (2 раза)

24 Помидорчик

Джо Рейли

Джо:

F#m A

Привет, помидорчик!

D

Можешь рассказать мне тайны этой жизни, что тебе известны?

Где, в каких краях ты рос?

Видел ли ты улицы Бордо?

Привет, помидорчик!

Я рад, что ты часть моего фасолевого рагу.

Разреши спросить ещё: помнишь, как в этом сентябре

Рос ты рядом с огурцом в осенней дрёме?

Иногда я думаю, не боязно ли быть

Молоденьким овощем перед сбором урожая.

Помидорчик:

Был сначала я просто семечком.

Когда пророс, был просто травкой.

Вырос сильным и раскинул ветки.

Я всегда мечтал, чтобы однажды я оказался в песне.

Но, увы, я знаю, так не вышло.

Но не думай, что в тарелке я сажу уныло.

Я доволен и не прочь, чтоб меня вы съели.

Я так рад, что стану вашей частью, частью ваших мыслей и тела.

Это как один большой праздник, где делятся энергией.

А из-за чего, вы спросите, всё это началось?

Это были солнце и фотосинтез.
Я производитель, а вы потребитель.
Я скажу ещё раз: меня вскормили дождь
и больше всего компост.
Разлагающиеся вещества помогли мне стать тучнее,
Краснее и сочнее. А теперь прошу прощения,
В самый раз вам помолчать и меня скушать.

Джо:

Спасибо, помидорчик.
Я бы мог о многом говорить ещё,
Но достаточно сказать, что я благодарен
Всему тому, из чего ты сделан, —
Воде, земле и свету солнца,
Огороднику, который подвязывал твои плети,
Сборщику урожая, который сорвал тебя в нужное время.
И ещё я благодарен волшебной энергии,
Которая есть в тебе и течёт из тебя ко мне.
Я буду изо всех сил стараться жить
И быть достойным потраченных тобой времени и энергии.
Я буду есть тебя радостно и осознанно.
Отдохни немного со мной в моём животе,
А потом вернись к земле, чтобы родиться вновь.
Я ещё увижусь с тобой, мой растительный друг.
Я ещё увижусь с тобой, мой милый овощ.
Я ещё увижусь с тобой.

Джо: Привет, помидорчик!

Помидор: Привет!

15 ПУСТЬ БУДЕТ ДЕНЬ ХОРОШИМ (ШУТОЧНАЯ ВЕРСИЯ)

Дебора Барб

А Е

Пусть будет (*день*) хорошим, пусть будет (*ночь*) спокойной.

Зароним семена

D A

Пусть (*полдень*) тоже радость принесёт.

E

Каждую минуту и каждую секунду

D E A

Пусть день и ночь будут прекрасны.

*Собака, кошка, человек,
Солнце, луна, планета Земля,
Монахи, монахини, наш учитель Тхай,
День, ночь, полдень.*

4 СЛУШАЙ, СЛУШАЙ

Стихи Тхитъ Няг Ханя, музыка Дэвида и Тамары Хауз

E7 A E7

Слушай, слушай... Эта чудная песня

E7 A E7

Возвращает меня в моё истинное «я».

25 СТОЮ, КАК ДЕРЕВО

Стихи и музыка Бетси Роуз в переложении «Сливовой деревни»

C F

Стою, как дерево, пустив свои корни

C F

Глубоко вниз и раскинув ветви широко

G Am

Вокруг...

Em F

Падай, дождик (*падай, падай*),

G C

Свети, солнце, —

Em F G C

возвращайтесь к Земле, возвращайтесь к Одной.

26 СЧАСТЬЕ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

Эвелина Бёмкес

G Bm Em Am

Счастье здесь и сейчас.

D

Я отбросил свои тревоги.

C G Am

Некуда идти, нечего делать, некуда

D7 G

Спешить.

Счастье здесь и сейчас.

Я отбросил свои тревоги.

Есть куда идти, есть что делать,

Но незачем спешить.

10 УМИРОТВОРЁННО СВОБОДЕН

Сестра Утренний Свет

C G/B Am G C G/B Am G

Я свободен, потому что могу быть собой.

Посмотри на игру облаков, пролетающих

над нами каждый день.

Между ними небо такое синее, бескрайнее,

просторное и истинное.

Я буду высоким, как небо, и таким широким, чтобы обнять

всё внутри.

Как летящие мимо высокие облака

в бесконечном просторе небес.

Всё вокруг меня будет объято любовью,

умиротворённо спокойным.

Всё внутри меня будет объято любовью,

умиротворённо спокойным.

21 Я ЛЮБЛЮ ПРИРОДУ

Джо Рейли

G C D

Припев: Я люблю природу, она так хороша.

Лес — это мой класс, а Земля — школа.

Деревья — это мои учителя, а животные — друзья.

G C D G

И на этой школе держится вся жизнь.

G C

Я люблю всю природу. Да, да, да.

G D

Это значит, я люблю себя, а также

И тебя.

Я гляжу вокруг и вижу только природу:

Растения, животных, землю, небо и людей.

Природа — словно одна большая семья.

На одном дереве могут жить множество животных.

А еще это дерево даёт нам кислород, чтобы мы могли дышать.

D G

Всё это взаимодействие называется экологией. *Припев.*

Я люблю цветы. Они так красивы.

Я люблю их в лесу и люблю в городе.

Ещё люблю грибы в пицце или в салате,

Но больше всего люблю грибы вот здесь,

В этой песне о любви.

Я люблю детей и люблю H₂O.

А дети, которые любят природу, могут помочь рекам течь,

Защищая болота и речные поймы.

Действуя вместе, все мы можем помочь природе

цвести, а потому: *Припев.*

Так давайте всем сердцем любить природу теперь.

Ведь начать прямо сейчас лучше всего.

Нам не нужно денег. Нам не нужно много времени.
Нам нужно раскрыть свои объятия, сердце, уста и ум,
Чтобы увидеть дары, которые Мать Природа может принести.
Когда мы учимся ценить её, она делает так, что нам хочется петь.
А когда мы улыбаемся и поём нашу песню, другие слушают и тоже
Хотят петь с нами. Они поют: *Припев.*

1 Я СЛЕЖУ ЗА СВОИМ ДЫХАНИЕМ

Джеруша (Харриет Корим Арнольди)

A7 G7 A7 G7 A7

Когда мне грустно и одиноко

G7 A7 G7

И я не знаю, куда деваться,

Я слежу за своим дыханием, и дыхание возвращает меня домой.

Припев: Я слежу за своим дыханием.

Одни называют его духом, другие

Называют его душой.

Я же знаю, что это то самое,

Что помогает мне быть собой. *Припев*

Я кладу свою руку себе на живот

И чувствую, как воздух идёт вверх и вниз,

Наполняя свежестью всего меня от головы до пят. *Припев.*

Кислород дают деревья,

Травы и цветы, океаны и дожди;

Освежив нас и продув,

Он вернётся к нам вновь. *Припев.*

Непрестанно изменяющееся,

Вечно движущееся,

Приходящее и уходящее —

Вот такое наше дыхание. *Припев.*

Зароним семена

Оно служит тебе, когда ты счастлив,
И служит, когда грустишь.
Тебе не надо искать его. Оно всегда с тобой. *Припев.*

Если забуду о своём дыхании, мои мысли
Унесут меня далеко
От того, что внутри и снаружи меня
Прямо сейчас и в этот день. *Припев.*

Выдох и вдох —
Осознавая, что ты делаешь, когда
Это не так легко, как кажется, но всегда
Меня успокаивает. *Припев.*

Когда обижен или зол и не знаю,
Что мне делать,
Я слежу за своим дыханием, и оно
Возвращает меня домой. *Припев.*

Дополнительные материалы

На сайте www.plantingseedsbook.org вы найдёте много материалов для своей практики и дальнейшего чтения, в том числе словарь, а также дополнительные практики и упражнения.

..... Уважаемые читатели!



Оригинальные англоязычные версии всех аудиотреков, упоминаемых в этой книге, вы можете прослушать и бесплатно скачать на интернет-странице книги по адресу: www.plantingseeds.ru.

Благодарности

Мы хотим поблагодарить Терри Кортес-Вегу и Сьюзен Хадлер за ту щедрость, с которой они делились своим временем и энергией, чтобы тщательно просмотреть многочисленные черновики этой книги. Терри потратила много часов в совместных обсуждениях с редактором, внося много творческих и полезных предложений. Ещё мы очень благодарны Терри за включённые в эту книгу её собственные занятия с детьми и практики.

Также мы хотим поблагодарить Мину Шринивасан за её значительный вклад в исследовательскую часть первой главы и за включённые в неё реплики её учеников. Мы глубоко благодарны Мэй Фу, Тинеке Спрейтенбург, Мине Шривасан, Сусанне Баркатаки, Кэти Баркатаки, Анни Маон, Кэти Коллерман, Аните Вонг, Ингрид Депнер, Сандре Хубер и Ангеле Бергманн за то, что они просмотрели всю рукопись или её части. Также мы благодарны многим друзьям из сангхи, которые помогали записывать беседы для этой книги.

Мы чрезвычайно признательны старшей монахине Истинный Обет (Нгием), которая уделила много времени творческой работе по составлению списка песен для аудиосопровождения к книге и их редактированию.

Мы высоко ценим вклад многих людей, которые поделились своим мудростью и опытом в обучении детей внимательности.

Контактная информация

Монахи и миряне практикуют искусство жить осознанно согласно традиции Тхить Нят Ханя в распространённых во всём мире общинах. Установить контакт с любой из этих общин или получить информацию о личном или семейном участии в практиках можно, обратившись по следующим адресам:

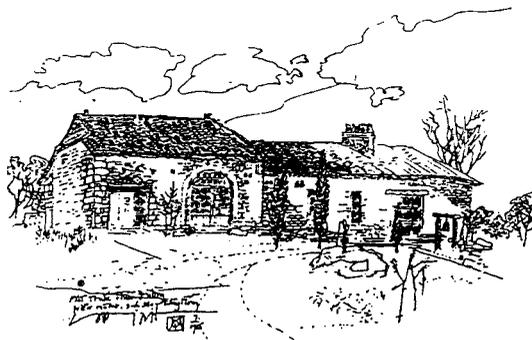
Plum Village — 13, Martineau, 33580, Dieulivol, France, www.plumvillage.org;

Blue Cliff Monastery — 3, Mindfulness Road Pine Bush, NY 12566,
www.bluecliffmonastery.org;

Deer Park Monastery — 2499, Melru Lane Escondido, CA 92026,
www.deerparkmonastery.org;

European Institute of Applied Buddhism — Schaumburgweg, 3,
51545 Waldbröl, Germany, www.eiab.eu.

«Колокольчик внимательности» — журнал, посвящённый искусству жить осознанно в традиции Тхить Нят Ханя, издаётся «Сливовой деревней» и выходит три раза в год. Подписаться или ознакомиться со списком сангх в разных странах можно на сайте www.mindfulnessbell.org.





Тхить Няг Хань

Пригоршня тишины. Счастье в четырёх камешках

Эта книга соткрывает серию книг для детей и родителей, доступно рассказывающих о медитации и основах работы с осознанностью. Иллюстрированные книги этой серии, написанные ведущими буддийскими учителями, являются прекрасным руководством для тех, кто делает первые шаги на этом пути.

«Несколько лет назад я проводил семинар-ретрит для детей в Санта-Барбаре, штат Калифорния. Там были сотни детей, поддержать которых пришли их родители. Во время семинара мы придумали эту практику с камешками как доступный и понятный способ для детей и других членов семьи вернуть внимание к своему телу и дыханию и вновь войти в осознанный контакт с окружающим миром.

Практика очень проста. Это короткая медитация, которую можно делать в любом месте и в любое время. Медитировать — это значит спокойно размышлять о чём-то. Ты можешь практиковать под деревом, в своей комнате, в любом месте, где тебе захочется это делать, — главное, чтобы это место было тихим».

— Тхить Няг Хань

Проект осуществляется в рамках серии «Самадхи» совместно с Московским центром медитации «Тергар».

М.: Ганга, 2016. 58 стр.

Серия «Самадхи»
Научно-популярное издание

ТХИТЬ НЯТ ХАНЬ
И ОБЩИНА «СЛИВОВАЯ ДЕРЕВНЯ»

ЗАРОНИМ СЕМЕНА

Практика внимательности для детей

Редактор серии «Самадхи» Александр А. Нариньяни

Перевод с английского Фариды Маликовой
Иллюстрации на обложке и в тексте: *Wietzke Vriezen*
Русские надписи на рисунках: *Анастасия Бабурина*
Дизайн переплёта: *Debbie Verne*
Оригинал-макет и вёрстка: *Сергей Гуков*
Корректоры: *Анастасия Усачёва, Сергей Гуков*

ООО ИД «Ганга»
117186, Москва, ул. Нагорная, д. 20, стр. 1
www.ganga.ru
E-mail: ganga@ganga.ru

0+

Формат 84x108/16. Бумага офсетная.
Гарнитура Charter, Neucha
Подписано в печать 31.12.2016. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 28,56. Тираж 1 000 экз. Заказ №