

УДК 24:008(470.47)

**Мукаева О.Д.,
Ковалева Т.И.**

БУДДИЙСКИЕ ТРАДИЦИИ В КУЛЬТУРЕ КАЛМЫКОВ

Ключевые слова: буддизм, этнопедагогика, духовное богатство калмыков, ложь, грех, медитация, просветление.

Россия исторически сопряжена со многими народами, которые исповедуют различные религии; среди них не последнее место занимает буддизм.

Буддизм – это не только мировая религия, а прежде всего восточная философия, мировосприятие, мирозерцание человека, представляющие совокупность идей и практики по самовоспитанию, саморазвитию, саморегуляции внутреннего мира человека, формированию духовности.

По мнению Е.В. Бондаревской, духовность есть устремленность человека к высшим ценностям – истине, добру, красоте, стремление руководствоваться ими в жизни, обустроивая ее по законам разума, справедливости, совести, эстетического чувства [2, с. 7].

В буддизме совершен резкий поворот от сложившихся традиций – в центре становится идея самовоспитания, саморазвития, что стимулирует формирование волевых, нравственных качеств человека, раскрывает перспективы перед личностью, веру в свои силы: «Я творец своей судьбы, я смогу достичь просветления, как Будда». Это раскрепощает человека. «Достичь просветления способен каждый, поскольку в каждом есть природа Будды», – таково одно из изречений Будды [1, с. 90].

При этом по буддизму самовоспитание – не самоцель, а скорее средство для достижения высшей цели просветления во имя добра, страдания, милосердия и служения другим (альтруизм).

Как подчеркивает И.Э. Куликовская, высшие духовные стремления в учении буддизма предстают как пробуждение, возникновение ясного ума, гармоничного настроения, здоровья и долголетия [4, с. 233].

Психолого-педагогические идеи буддизма целиком и полностью совпадают с основными положениями гу-

манистической психологии. Первая ее заповедь – искать и видеть человека в человеке, вторая – вера в человека, в мощный здоровый потенциал, заложенный в ней, третья состоит в том, что сущность человека раскрывается в его развитии и самосовершенствовании, источник и основные силы которого находятся в нем самом [3, с. 95–96].

Далее гуманистическая психология утверждает, что наиболее полно развить себя, раскрыть и реализовать свою сущность человек может прежде всего изнутри. Извне этому можно только помочь (если создавать необходимые условия) или помешать (если их нарушить).

В буддийской культуре заложены идеи гуманистической психологии, выступающей против навязывания человеку «идеалов» и «образцов» идеологизированного воспитания. Психолого-педагогические идеи буддизма по самосовершенствованию личности не только декларируются – в них содержатся пути и средства реализации, сложившиеся в различных системах практик, накопленных на протяжении многих столетий.

Путь к достижению состояния «просветления» Будды изложен в известных четырех благородных истинах, которые автор не раскрывает, ибо они практически знакомы большинству.

Принципы сострадания, поиски выхода из разбалансированного состояния должны пронизывать учебно-воспитательный процесс, и каждый должен усвоить, понять и овладеть ими. Поскольку буддизм – совокупность философских идей и система различных практик, то теория, идеи должны проверяться практикой и размышлением.

Одна из основных практик, которым следует буддизм – медитация: глубокие раздумья над своими по-

ступками, чувствами и мыслями. Это глубочайший, беспристрастный анализ своей деятельности, в ходе которого человек убеждается в своей правоте или в своих ошибках. Это – поиск истины, постоянное совершенствование духа.

Медитация проходит три взаимосвязанных этапа: правильное видение реальности, правильная медитация, правильное поведение. Процесс медитации состоит из двух ступеней: аналитической медитации и стабилизирующей медитации. Суть первой помогает увидеть, различать вещи более благоприятным образом. Например, взглянув на неприятного человека с благотворной установкой, мы должны взрастить в себе посредством многократного повторения линии аргументации – благотворное отношение к этому человеку. Мои размышления, анализ, линии аргументации должны привести к той истине, что этот человек такой же, как я. Следовательно, я должен почувствовать любовь к этому человеку, желание, чтобы был он счастлив. На первой ступени постараться «увидеть, пережить» это отношение. Многократное повторение такого отношения позволяет ощутить любовь на деле. Суть второй ступени в том, чтобы максимально сосредоточиться на том, что «видимо», чтобы картина упрочилась, стабилизировалась, постараться ощутить в себе эти установки, взглянуть на все с точки зрения сострадания и сочувствия. Заниматься медитацией – это прежде всего научиться сосредотачиваться, что является общепедагогическим принципом, который становится привычкой человека к учебе, работе, жизни.

Существует три уровня мотивации медитирования:

1. Решимость работать над собой, чтобы избежать ухудшения своего со-

стояния, положения в этой и будущей жизни.

2. Желание не только чтобы положение не ухудшалось, но, наоборот, чтобы оно улучшалось. Необходимо избавиться от проблем, даже от малейших их следов.

3. Желание совершенно избавиться от своих проблем для достижения такого состояния, чтобы лучше помогать другим (альтруизм). Такая мотивация выводит на орбиты любви, сострадания, эмпатии (сочувствие, сопереживание), и еще добавляется личная ответственность за помощь другим.

Во всех буддийских практиках присутствует одно главное положение: никто, кроме нас самих, не может быть всемогущим защитником, никто, кроме нас самих, не сможет преодолеть наши собственные проблемы и страдания. Все, что можем сделать, это стараться помочь другим, чтобы они сами разрешили свои проблемы. В неудаче не возлагать ответственность на других.

Другой аспект жизненной проблемы в том, что жизнь не будет вечной. И, чтобы не тратить время напрасно, следует осознать, что существует смерть. Это нужно не для того, чтобы подавить человека, а для того, чтобы не тратить свои возможности и силы, способности впустую. Поэтому необходимо размышлять о том, что всякий, кто родился, – умрет. Вспомнить всех близких, кто умерли. Подумать: какая разница между ними и мною. Умирают президенты и короли, умру и я. Буддизм – это прежде всего работа над собой, над своим сознанием; чтобы совершенствовать личность, чтобы иметь ясный ум и доброе сердце, надо иметь шесть совершенств или соблюдать шесть отношений, которые приводят к самосовершенствованию. Вот эти шесть совершенств:

1. Щедрость, даяние – желание давать (жить по принципу «отдавания»). Если нечего давать, значимо желание дать. Мы можем отдавать материальные вещи. Но если их нет и мы бедны, то моральная, духовная отдача любовью, доверием, советами, желанием помочь, спасти других.

2. Нравственная самодисциплина. Например, удерживаться от поступков, разрушительных для других и для себя.

3. Терпение, терпимость: мы должны быть толерантны, не впадать в гнев, уметь прощать, принимать другого человека таким, каков он есть.

4. Энтузиазм: получать радость и удовлетворение от совершаемых поступков. Чтобы поддерживать и развивать энтузиазм, надо получить импульс к деятельности.

5. Иметь ум, развивать его, умение сосредотачиваться.

6. Противиться и избавляться от подавленности, равно как и от возбужденности, и вырабатывать стабильность психологического сознания, настроения.

Сколько же времени потребуются, чтобы с помощью медитации достичь состояния просветления? На этот счет разные ответы в разных системах практик. По методу «сутры» – три так называемых «бессчетных» эпохи. По системе «тантры» это возможно в течение одной жизни, весьма продолжительной. Недаром восточная мудрость гласит: «Три года и три фазы Луны». Иносказательно это, пожалуй, продолжительное время в течение всей человеческой жизни.

В учении разработаны великолепные идеи этической самодисциплины, анализа деятельности умственной и эмоциональной сфер, указания, как развить способности к концентрации внимания, а также как достичь мудрости, чтобы преодолеть заблуждения

и увидеть реальность. Буддизм создал необыкновенно богатый спектр методов и методик воздействия на внутренний мир человека. Воздействие словом, убеждением, диетой, ограничением и отрешением через психологические упражнения – все это создает широкие возможности для внутренней работы как в интеллектуальном, морально-психическом, так и в физическом плане. Многие методы и методики буддийской практики оказывают положительное воздействие на психоэмоциональное и физическое состояние человека, способствуя повышению работоспособности, укреплению здоровья, избавлению от стрессов. По этому поводу сказано: «Важно помнить о двух моментах – самоанализе и самокорректировке. Мы обязаны постоянно проверять свое отношение к другим людям, тщательно анализировать себя и сразу же корректировать свое поведение, как только мы увидим, что поступали неправильно» [7].

Таким образом, важнейшие идеи буддизма состоят в обращении к собственной психике для поиска причин своего счастья или несчастья, осознания глубокой нравственности, а также любви ко всему живому, познания реальности, свободной от стереотипов.

Проблема воспитания не ограничивается для буддизма вопросами о приспособлении молодого поколения к участию в жизни данного общества на определенном этапе его исторического развития, как это имело место в недавнем прошлом (воспитание нового человека – «строителя коммунизма»).

Для буддизма этот вопрос совпадает с вопросом о назначении человека. Буддизм учит: все, что делается для «просветления», «прозрения», – это предпосылки для «перевоплощения» в другую жизнь. Настоятель Санкт-

Петербургского буддийского храма Данзан Самаев в лекции, прочитанной на факультете социологии Санкт-Петербургского университета, говорил: «Если человек думает, что живет только раз, ему нет дела ни до какой морали, главное – достичь в жизни желаемых благ. А в буддизме каждое действие сопряжено с мыслью о том, что будет. В результате возникает естественное стремление совершать позитивные поступки, т.е. такие, которые послужат причиной лучшего перерождения» [6].

Исследователь буддийского учения профессор Калмыцкого госуниверситета К.А. Наднеева пишет по этому поводу: «Высшей целью буддийской нравственности является обеспечение хорошего перерождения, которого удостоивается тот, кто вел праведный образ жизни в этом мире, избегая десяти черных грехов (арвн хар килнц), совершая десять белых добродетелей (арвн цаган буйн). Подобный нравственный принцип концентрирует устремленность человека к достижению духовной Силы» [5, с. 54].

Кодекс нравственной самодисциплины в калмыцкой семье прививался, как только ребенок начинал говорить. С молоком матери он впитывал первые слова «худл», «килнц», «грех», «безбожие». Об этом в интервью газете «Калмыцкая правда» (№ 14 за 1993 г.) предельно точно вспоминает выдающийся ученый-калмыковед У.У. Очилов: «В то время маленькие дети (тогда я тоже был маленьким) “грех”, “безбожие” – с этих слов начинали овладевать речью. В первую очередь усваивали слова “нельзя” (“бичя”): нельзя убивать, нельзя бить, драться, нельзя хвастать, лгать, грубить, нельзя завидовать, красть, нельзя выражаться нецензурными словами, нельзя обманывать, обижать... Все это дети усваивали с молоком матери, поэтому

учащиеся в школе вели себя достойно. Например, в детдом, затем в интернат я поступил совсем маленьким. Здесь же находились взрослые ребята, но они никогда не обижали меня. Семь лет я находился в интернате, не имея возможности ехать домой, и я там повзрослел и чуть ли не стал хозяином в интернате. Все меня знали и считали своим человеком. Но у меня и в мыслях не было обижать младших. Потому что с самого детства в семье дали такую установку».

Так семейные традиции воспитания, тесно переплетаясь с религиозными заповедями буддизма, становились правилами и нормами калмыцкого этикета.

Сострадание и милосердие в семье с самого раннего детства наставляли словами буддийской практики: прояви добро и милосердие, окажи помощь страждущим, Будда вознаградит тебя! Старшее поколение, родители воспитывали и учили детей и молодежь основным нормам поведения исходя из заповедей буддизма – умеренности, воздержания, самоограничения и самоконтроля, контроля своих действий, поступков, чувств. Например, говорить надо всегда обдуманно и, выслушав старшего по возрасту, прежде чем что-нибудь сделать, необходимо подумать и взвесить, как учил Бурхн Багш (Будда). Очень ценили умение сдерживаться, которое выражалось в понятиях: «хорошо – плохо», «пристойно – непристойно», «красиво – некрасиво». Нормы национального этикета формировались в процессе усвоения морально-религиозных устоев буддизма: «не кради», «не обманывай», «не обижай», потому что это великий грех, бог накажет. Такая установка была священна для любого человека, и поэтому никто не мог уклониться от ее почитания. В заповедях буддизма, как

и в любой другой религии, содержатся общечеловеческие ценности.

Излагая психолого-педагогические идеи буддизма, мы имеем в виду не религиозное воспитание (хотя по желанию родителей и школьников это возможно), а то, как использовать этот потенциал в учебно-воспитательном процессе для развития школьников, для формирования основ духовно-нравственной самодисциплины учащихся. Сегодня социологические, психолого-педагогические исследования свидетельствуют о наличии у учащихся чувства тревожности, растерянности, неуверенности в своих силах, напряженности, озлобленности, перерастающей в агрессивность. Это обусловлено не только нашей социальной жизнью, но и отношениями: учитель – ученик, родитель – ребенок.

Как разрядить подобные эмоциональные состояния, как сделать комфортным отношения «взрослые и дети»? Ответы на эти вопросы можно найти, обращаясь к буддийской системе различных практик. Прежде всего, к медитации, которая приучает к сосредоточенности, самодисциплине, самоконтролю в совокупности с другими методами. Это своеобразная система психотренинга, способствующая формированию высоконравственной личности, действия, поступки и поведение которой направлены на альтруизм.

Следовательно, в ряду образовательных и воспитательных методик на уроках должны использоваться традиционные для буддийской культуры медитативные методики, активизирующие внимание, аналитическое мышление, волевые черты характера.

Предполагается заложить идеи буддизма, обладающие общечеловеческой ценностью, в материал различных курсов и в методику преподавания, а также знакомить детей с

историей и литературой буддизма. Кроме того, идея и практика буддизма, являясь одними из истоков культуры и духовности наших предков, должны составлять одну из слагаемых духа национальной школы в контексте современности, способствуя формированию чувства национального самосознания школьников.

В связи с этим большая педагогическая задача – разработка методики и технологии реализации идей, заложенных в буддийской религиозной культуре по самосовершенствованию личности.

Думается, эту работу можно начать и последовательно проводить в жизнь исходя из:

- изучения опыта, имеющегося как в религиозной практике, так и в разных объединениях, ассоциациях, занимающихся проблемами возрождения восточной духовной и оздоровительной культуры, объединив усилия монголоязычных народов, исповедующих буддизм;
- постановки опытно-экспериментальной работы по включению в содержание семейного, дошкольного, школьного и вузовского образования теории и практики самовоспитания и самосовершенствованию личности, основанных на идеях буддизма;
- разработки учебно-методических пособий, рекомендаций, серии дидактических и методических ма-

териалов по освоению техники и технологии буддийских практик.

Главное – это подготовка кадров учителей – знатоков и носителей буддийской культуры; создание серии учебников, хрестоматий, методических пособий. Нужна благоприятная атмосфера семьи, чтобы возродить и развить утраченную часть национальной культуры. Предстоит трудная длительная работа по освоению и внедрению психолого-педагогических и культурологических аспектов буддизма в возрождающейся национальной системе образования.

Литература

1. Берзин А. Общий обзор буддийских практик. СПб., 1993.
2. Бондаревская Е.В. Духовно-нравственное воспитание учащихся в свете особенностей современной социально-педагогической ситуации и проекта новых образовательных стандартов // Известия кафедры педагогики Педагогического института Южного федерального университета. 2010. Вып. 2.
3. Братченко С.Л. Гуманистические основы личностно ориентированного подхода к воспитанию // Вестник Северо-Западного отделения РАО. СПб., 1996. Вып. 1.
4. Куликовская И.Э. Феномен высших духовных устремлений человека. // Человек в мире культуры: духовно-нравственное воспитание и развитие: материалы докладов международного пед. форума. Ростов н/Д: ИПО ПИ ЮФУ, 2010.
5. Наднеева К.А. Буддизм в Калмыкии. Нравственные основы. Элиста, 1994.
6. Самаев Д.Х. Чтобы вновь родиться человеком: текст лекций. СПб., 1992.
7. Тензин Гьяцо (далай-лама XIV). Буддизм Тибета. URL: <http://osoznanie.org/1891-dalay-lama-xiv-buddizm-tibeta.html>.