



Shyama S

Лила, игра, меняющая
сознание. В
интерпретации
буддийской психологии

Shyamala S

Лила, игра, меняющая сознание. В интерпретации буддийской психологии

<https://litres.ru/74294538>

SelfPub; 2026

Аннотация

Это пособие родилось из желания говорить о сложных состояниях простыми, но не пустыми словами. Здесь собраны интерпретации клеток через буддийскую психологию — как рабочий инструмент, который сама применяю в практике и который действительно помогает.

Проводникам книга даст готовые формулировки и опорные точки: как не теряться в неоднозначных клетках, как удерживать внимание группы и при этом оставаться чутким к каждому. Новичкам — спокойное пространство, где каждая клетка объясняется так, чтобы её можно было прожить без страха ошибиться.

Глоссарий и чёткая структура позволяют быстро находить нужное даже в середине сессии. А если у вас появится вопрос или захочется разобрать конкретный кейс — буду рада обратной связи.

Всё, что здесь описано, проверено на себе и в работе с реальными людьми.

Содержание

Благодарность.	7
С почтением выражаю благодарность буддийской Дхарме и учителям, передающим её из поколения в поколение. Их учение стало фундаментом для осмысления «Лилы» как практики самопознания.	7
Особую признательность выражаю своему Учителю Евгению Манжулей (прямой проводник потока Манджу Шри) за посвящение в традицию буддизма Махаяны, глубокое раскрытие её принципов и личный пример гармоничного сочетания духовного пути с повседневной жизнью. Его наставления помогли осмыслить служение живым существам как основу буддийской практики.	8
Введение	9
Цель и назначение издания	9
•организуйте регулярные встречи (1–2 раза в неделю);	11
Примеры:	13
Ход игры	14
1 клетка. Рождение. Начало пути. Джанма.	16
Начало пути в буддийской традиции тесно	16

связано с концепцией перерождения (сансара) и осознанности. Клетка «Рождение» символизирует не только физическое появление, но и духовное начало нового этапа.

На клетке «Рождение» игроку предлагается: 17

Практические вопросы для размышления: 18

2 клетка. Иллюзия. 19

Иллюзия в буддизме — фундаментальное понятие, связанное с концепцией мира явлений и восприятия реальности. Клетка «Иллюзия» символизирует столкновение с майей — завесой, скрывающей истинную природу бытия. 19

Форма 20

Осознать механизмы создания иллюзий 21

3 клетка. Злость. 23

4 клетка. Желание. 26

5 клетка. Физический план. 29

6 клетка. Заблуждение. Моха. 32

7 клетка. Гордыня. 35

8 клетка. Неудовлетворенность. 40

9 клетка. Чувственный план. 45

10 клетка. Очищение. Тара. 49

11 клетка. Развлечение. 53

12 клетка. Зависть.	58
13 клетка. Ничтожность.	63
14 клетка. Астральный план.	67
15 клетка. План фантазий. Нага лока.	70
16 клетка. Ревность. Двеша.	75
17 клетка. Сострадание. Дайя.	80
18 клетка. План радости. Харша лока.	87
19 клетка. План кармы.	94
20 клетка. Благотворительность. Дана.	101
21 клетка. Искупление. Самана-папа.	107
Конец ознакомительного фрагмента.	109

Shyamala S

**Лила, игра, меняющая
сознание. В интерпретации
буддийской психологии**

Благодарность.

**С почтением выражаю благодарность
буддийской Дхарме и учителям,
передающим её из поколения
в поколение. Их учение стало
фундаментом для осмысления
«Лилы» как практики самопознания.**

**Особую признательность выражаю
своему Учителю Евгению Манжулей
(прямой проводник потока
Манджу Шри) за посвящение в
традицию буддизма Махаяны,
глубокое раскрытие её принципов
и личный пример гармоничного
сочетания духовного пути с
повседневной жизнью. Его
наставления помогли осмыслить
служение живым существам как
основу буддийской практики.**

**Благодарю преподавателя Геше
Дордже Дамдул (известный учитель
буддийской философии традиции
древнего университета Наланда и
выдающийся буддийский ученый, чья
область интересов – взаимодействие
буддизма и науки. Геше Дордже**

Введение

Цель и назначение издания
Настоящее пособие представляет
собой руководство к
интеллектуальной глубоко
трансформирующей игре
«ЛИЛА». Оно выполняет
две ключевые функции:

- служит ориентиром по**
клеткам игрового поля —
структурирует процесс игры,
даёт чёткие точки опоры;
- создаёт пространство для**
творческого раскрытия
глубинных слоёв подсознания
в рамках заданной структуры.

Издание предлагает специальные

Для групповой работы

(с Ведущим или в кругу единомышленников):

- **организуите регулярные встречи (1–2 раза в неделю);**
- **создайте безопасное пространство для откровенных разговоров — договоритесь о правилах конфиденциальности и уважительного общения;**
- **используйте формат обсуждения: каждый участник делится своими выводами по пройденной клетке, остальные поддерживают и задают уточняющие вопросы;**
- **Ведущий игры может дополнять материал дополнительными медитативными техниками или групповыми упражнениями на основе буддийской психологии.**

Важные замечания

Игра «ДИПА» — не развлечение

Формулировка запроса. Перед началом игры каждый участник чётко формулирует вопрос или намерение, с которым он вступает в игру. Запрос должен быть направлен на самопознание, а не на решение внешней задачи. То есть трансформация любого материального запроса в глубину.

Примеры:

«Что мешает мне чувствовать уверенность в принятии решений?»»

«Как мне найти баланс между работой и личной жизнью?»»

«Какие внутренние установки влияют на мои отношения с людьми?»»

Старт

. Все игроки начинают с клетки № 68 («Высшее сознание»). Чтобы «родиться» в игре и перейти на поле, необходимо выбросить 6 на кубике. После этого фишка перемещается на клетку № 1 («Рождение»).

Порядок ходов

. Определяется заранее (например, по старшинству или броском кубика — у кого больше, тот ходит первым).

Ход игры

Бросок кубика. Игрок бросает кубик и перемещает фишку вперёд на количество клеток, равное выпавшему числу.

Интерпретация клетки.

Остановившись на клетке, игрок читает её описание и размышляет над значением в контексте своего запроса. Нужно записывать инсайты в блокнот.

Стрелы и змеи:

если фишка попадает на начало стрелы, она автоматически перемещается к её острию (символ духовного роста, прорыва); если фишка оказывается на клетке с головой змеи, она спускается

и её кресты (стремление познания)

Примечание

: значения клеток и их интерпретации опираются на древние тексты (Веды, Пураны и др.) и дополняются в рамках буддийской психологии. Ведущий (если игра групповая) помогает участникам глубже раскрыть смысл посланий.

1 клетка. Рождение. Начало пути. Джанма.

**Начало пути в буддийской традиции
тесно связано с концепцией
перерождения (сансара) и осознанности.**

**Клетка «Рождение» символизирует
не только физическое появление,
но и духовное начало нового этапа.
Ключевые аспекты интерпретации:**

Пустота и потенциал

. В буддизме момент рождения рассматривается как состояние чистой потенциальности, подобно пустоте (шуньята), где ещё не сформированы привязанности и омрачения. Это время максимальной открытости к новому опыту.

Кармический аспект

. Буддийская психология подчёркивает, что каждое рождение обусловлено кармическими семенами, заложенными в прошлом. На этой клетке важно осознать свои намерения и кармические паттерны.

Осознанность выбора

. Буддийская практика подчёркивает важность осознанного формирования намерений.

**На клетке «Рождение»
игроку предлагается:
Определить свои истинные цели
Осознать имеющиеся ресурсы
Отпустить старые привычки**

Взаимозависимое происхождение

. В буддизме всё существует в взаимосвязи. Клетка символизирует начало пути, где каждое действие влияет на дальнейший путь, подобно принципу пратитья-самутпада.

**Практические вопросы
для размышления:**

**Какие кармические
паттерны несус собой?**

**Какие намерения действительно
соответствуют моему истинному «я»?**

**Как мои прошлые действия
формируют настоящее?**

**Какие привязанности мешают
начать с чистого листа?**

Символическое значение:

Клетка «Рождение» в буддийском контексте — это возможность начать путь к просветлению, отпустив старые привязанности и сформировав чистое намерение. Это момент, когда игрок может осознанно подойти к своему духовному развитию, опираясь на принципы буддийской психологии.

2 клетка. Иллюзия.

**Иллюзия в буддизме —
фундаментальное понятие,
связанное с концепцией мира
явлений и восприятия реальности.
Клетка «Иллюзия» символизирует
столкновение с майей — завесой,
скрывающей истинную природу бытия.**

Ключевые аспекты интерпретации:

Природа иллюзии

. Буддийская психология учит, что всё воспринимаемое нами — это лишь проекции ума. На этой клетке происходит осознание того, как наши привязанности и представления создают ложную картину мира.

Пять скандх

. Клетка символизирует взаимодействие с пятью совокупностями (скандхами), которые создают иллюзию «я»:

**Форма
Чувства
Восприятия
Формирующие факторы
Сознание**

Путь освобождения

. На клетке «Иллюзия» игроку предлагается:

**Осознать механизмы создания иллюзий
Развить мудрость (праджню)**

Практиковать медитативное созерцание

**Освободиться от
привязанности к явлениям**

**Практические вопросы
для размышления:**

**Какие иллюзии
управляют моей жизнью?**

**Как мои представления
создают страдание?**

Что на самом деле является реальным?

**Какие привязанности
поддерживают мои иллюзии?**

Символическое значение:

**Клетка «Иллюзия» представляет
собой важный этап на пути к
просветлению, где происходит:**

Осознание природы сансары

Понимание механизмов

на пустоту и взаимозависимое происхождение, чтобы увидеть истинную природу иллюзий и освободиться от их власти.

3 клетка. Злость.

Гнев в буддизме рассматривается как один из трёх главных ядов, порождающих страдание и поддерживающих цикл перерождений (сансару). Эта клетка символизирует важный этап работы с деструктивными эмоциями.

Ключевые аспекты интерпретации:

Три яда. Гнев входит в тройку основных омрачений сознания наряду с невежеством и желанием. На этой клетке происходит осознание разрушительной природы гнева и его влияния на жизнь.

Природа гнева. Буддийская психология учит, что гнев возникает из:

- Неудовлетворённых ожиданий
- Страха
- Внутренней неудовлетворённости
- Привязанности к определённым результатам

Путь трансформации. На клетке «Гнев» игроку предлагается:

- Практиковать осознанность в момент возникновения гнева
- Развивать любящую доброту (метта)
- Изучать природу гнева без отождествления с ним
- Преобразовывать деструктивную энергию в созидательную

Практические вопросы для размышления:

Какие ситуации провоцируют мой гнев?

Какие глубинные страхи стоят за моим гневом?

Как я обычно реагирую на гнев?

Какие конструктивные способы выражения гнева я могу использовать?

Символическое значение:

Клетка «Гнев» представляет собой этап:

- Осознания механизмов возникновения гнева
- Развития эмоционального интеллекта
- Изучения способов трансформации негативных эмоций
- Постижения мудрости в отношении собственных реакций

Медитативные практики:

- Осознанное наблюдение за гневом без осуждения

- Практика любящей доброты
- Медитация на природу эмоций
- Работа с дыханием для успокоения ума

Важно помнить, что буддийский подход не призывает подавлять гнев, а предлагает научиться понимать его природу и преобразовывать деструктивную энергию в созидательную силу.

4 клетка. Желание.

Желание в буддизме рассматривается как один из фундаментальных механизмов, создающих страдание (дуккха). Эта клетка символизирует работу с природой вождения и привязанностей.

Ключевые аспекты интерпретации:

Три корня зла.

Желание входит в тройку основных омрачений ума наряду с ненавистью и невежеством. На этой клетке происходит осознание механизмов формирования желаний.

Природа желания.

Буддийская психология различает:

Разумные желания, ведущие к развитию

Неразумные желания, создающие привязанность

Тоску по несуществующему

Жажду материальных благ

Путь трансформации:

Осознание природы желаний

Развитие правильного понимания потребностей

Практика непривязанности

Культивирование мудрости в отношении желаний

Практические вопросы для размышления:

- Какие желания действительно важны для меня?
- Как мои желания влияют на мою жизнь?
- Какие из моих желаний навязаны обществом?
- Что происходит, когда желания не исполняются?

Символическое значение:

Клетка «Желание» представляет собой этап:

- Осознания механизмов формирования привязанностей
- Изучения природы вожеления
- Развития правильного понимания потребностей
- Преобразования деструктивных желаний

Медитативные практики:

- Наблюдение за возникновением желаний
- Анализ природы желаний без осуждения
- Практика щедрости для ослабления привязанности
- Медитация на непостоянство желаемых объектов

Важно понимать, что буддийский подход не призывает полностью отказываться от желаний, а учит различать истинные потребности от навязанных обществом и развивать мудрое отношение к своим желаниям, освобождаясь от чрезмер-

ной привязанности к их исполнению.

5 клетка. Физический план.

Физический план в буддизме рассматривается как один из уровней существования, где происходит взаимодействие тела, ума и внешнего мира.

Эта клетка символизирует работу с материальным аспектом бытия.

Ключевые аспекты интерпретации:

Пять совокупностей (скандх):

- Форма (рупа) — физическое тело
- Чувства (ведана) — телесные ощущения
- Восприятия (санья) — взаимодействие с материальным миром
- Формирующие факторы (санкхара) — телесные привычки
- Сознание (виньяна) — связь тела и ума

Природа физического плана:

- Основа для духовного развития
- Поле проявления кармы

- Инструмент познания реальности
- Платформа для практики

Путь взаимодействия:

- Осознание телесных ощущений без привязанности
- Развитие правильного отношения к физическому телу
- Практика внимательности к телесным проявлениям
- Использование тела как средства духовного роста

Практические вопросы для размышления:

- Как я отношусь к своему физическому телу?
- Какие привязанности связаны с материальным миром?
- Как физическое состояние влияет на моё сознание?
- Какие телесные привычки требуют трансформации?

Символическое значение:

Клетка «Физический план» представляет собой этап:

- Осознания взаимосвязи тела и ума
- Развития правильного понимания материального мира
- Изучения природы телесных ощущений
- Преобразования физического опыта в духовный

Медитативные практики:

- Осознанное наблюдение за телесными ощущениями
- Практика внимательности к физическим действиям
- Медитация на элементы тела
- Развитие правильного отношения к материальному

Важно понимать, что буддийский подход рассматривает физический план не как цель, а как средство для духовного развития. Здесь происходит обучение правильному использованию материальных аспектов жизни без привязанности к ним, что является ключом к освобождению от страданий.

6 клетка. Заблуждение. Моха.

Заблуждение в буддизме является одной из ключевых форм омрачения сознания, связанной с неведением (авидья). Эта клетка символизирует состояние, когда ум погружен в иллюзии и искаженное восприятие реальности.

Ключевые аспекты интерпретации:

Природа заблуждения:

- Неправильное понимание реальности
- Искаженное восприятие себя и мира
- Привязанность к ложным убеждениям
- Отсутствие ясного видения

Проявления в сознании:

- Упорное цепляние за ложные представления
- Эмоциональные искажения восприятия
- Страх перед истинной картиной мира
- Нежелание видеть реальность такой, какая она есть

Путь преодоления:

- Развитие осознанности
- Исследование своих убеждений
- Практика критического мышления
- Работа с эмоциональными блоками

Практические вопросы для размышления:

- Какие ложные убеждения управляют моей жизнью?
- В чем заключается мое искаженное восприятие реальности?
- Какие страхи мешают мне видеть истину?
- Как мои заблуждения влияют на мои решения?

Символическое значение:

Клетка «Заблуждение» представляет собой этап:

- Осознания собственных иллюзий
- Работа с ментальными блоками
- Развития правильного воззрения
- Преодоления неведения

Медитативные практики:

- Исследование своих убеждений
- Наблюдение за мыслями без оценки

- Практика внимательности к возникающим эмоциям
- Работа с концепцией “я”

Важно понимать, что заблуждение в буддизме рассматривается как одна из основных причин страдания.

Преодоление этого состояния требует:

- Развития мудрости
- Практики осознанности
- Изучения природы своего ума
- Работы с привязанностями к ложным представлениям

На этом этапе важно научиться отличать истинные знания от иллюзорных представлений, развивая способность видеть реальность такой, какая она есть, без искажений и предвзятости.

7 клетка. Гордыня.

В буддийской традиции гордыня (мада) относится к числу клеш — омрачений сознания, порождающих страдание и удерживающих живое существо в круговороте сансары. Эта клетка символизирует работу с эгоцентризмом и иллюзией обособленного «я».

Суть гордыни в буддийском понимании

Гордыня — не просто «высокая самооценка», а глубокое заблуждение о природе «я»:

- вера в существование постоянного, независимого «я»;
- отождествление себя с достижениями, статусом, качествами;
- ощущение превосходства (или, парадоксально, униженности) по отношению к другим;
- неспособность видеть взаимозависимость всех явлений.

В канонических текстах гордыня входит в список основных аффективных предрасположенностей (анушая) и считается одним из пяти «ядов» (клеш), наряду с невежеством, страстью, завистью и ненавистью.

Как гордыня проявляется в сознании

- Сравнение и иерархия: постоянное соотнесение себя с другими («я лучше/хуже»).
- Притязание на заслуги: приписывание успехов исключительно себе, игнорирование вклада других.
- Непринятие критики: восприятие любой обратной связи как угрозы «я».
- Страх уязвимости: избегание ситуаций, где можно «потерять лицо».
- Духовная гордыня: убеждённость в своём превосходстве на духовном пути.

Путь преодоления гордыни

- Осознание иллюзии «я»
практика анализа пяти скандх (рупа, ведана, саньяна, санскхара, виньяна) для понимания, что «я» — поток состояний, а не постоянная сущность;
медитация на пустоту (шуньята) и взаимозависимое происхождение.
- Развитие смирения
признание своих ограничений и ошибок без самобичевания;
благодарность к тем, кто способствует вашим успехам;

осознание, что любые достижения — результат множества условий.

- **Практика сострадания**

видение страданий других и их сходства с вашими;

развитие метты (любящей доброты) ко всем существам, включая «соперников»;

понимание, что гордыня причиняет страдание и вам, и окружающим.

- **Работа с мотивацией**

проверка, не движут ли действиями жажда признания или страх унижения;

-переориентация на благо других, а не на самоутверждение.

Практические вопросы для размышления

- В каких ситуациях чувствую потребность доказать своё превосходство?

- Что происходит со мной, когда меня критикуют или игнорируют?

- Какие достижения считаю «своими», забывая о помощи других?

- Как гордыня мешает мне учиться и расти?

- Что боюсь потерять, если признаю свои ошибки?

Символическое значение клетки

«Гордыня» — это:

- точка встречи с самым тонким и коварным омрачением;
- возможность увидеть, как иллюзия «я» создаёт страдание;
- призыв к глубокому самоисследованию и смирению;
- шаг к освобождению от привязанности к образу себя.

Медитативные практики

- Анализ пяти скандх: наблюдение, как «я» конструируется из телесных ощущений, чувств, восприятий, формирующих факторов и сознания.
- Медитация на взаимозависимость: осознание, что любое достижение — результат бесчисленных условий и усилий других.
- Практика простираний: символическое отпускание гордыни через телесное действие.
- Мантра сострадания (например, «Пусть все существа будут свободны от страдания»): смещение фокуса с «я» на других.

Ключевой вывод: гордыня в буддизме — не «плохой характер», а симптом неведения о природе реальности. Её преодоление ведёт к свободе от страданий и раскрытию подлинной мудрости.

8 клетка. Неудовлетворенность.

В буддийской традиции неудовлетворённость рассматривается как фундаментальное состояние сансарического существования — проявление дуккхи (страдания) и следствие привязанности к иллюзорному «я». Эта клетка символизирует работу с природой желания и осознанием механизмов, порождающих хроническое чувство «нехватки».

Суть неудовлетворённости в буддийском понимании

Неудовлетворённость — не ситуативное настроение, а системное свойство ума, обусловленное:

- жаждой (танха) — непрерывным стремлением к новому объекту желания;
- непониманием непостоянства (аничча) — убеждёностью, что обретение желаемого даст устойчивое счастье;
- иллюзией «я» — верой, что удовлетворение желаний укрепит обособленную самость.

В канонических текстах это состояние связывают с тремя видами жажды:

жажда чувственных удовольствий (кама-танха);

жажда существования (бхава-танха);
жажда уничтожения (вибхава-танха).

Как проявляется неудовлетворённость

- Цикл «желание-получение-разочарование»: даже исполненное желание не приносит длительного удовлетворения.
- Сравнение и конкуренция — ощущение, что у других «лучше», порождающее зависть и тревогу.
- Страх потери — привязанность к достигнутому усиливает тревогу за будущее.
- Отсутствие благодарности — фокус на недостающем, а не на имеющемся.
- Бегство от настоящего — постоянный поиск «следующего» объекта желания.

Путь преодоления неудовлетворённости

- Осознание природы дуккхи
- медитация на четыре благородные истины — признание неудовлетворённости как базового состояния сансары;
- анализ механизмов возникновения желаний (пратитья-самутпада).
- Развитие непривязанности (не-цепляния)
- практика даны (щедрости) для ослабления привязанности к объектам;

- созерцание непостоянства (аничча) — осознание, что всё обрётённое неизбежно изменится.

- Культивирование благодарности
- ежедневное осознание уже имеющегося блага;
- переоценка «недостающего» как возможности для роста, а не источника страдания.

- Работа с мотивацией
- проверка: «Что на самом деле ищу за этим желанием?»;
- перенаправление энергии на благо других (бодхичитта).

Медитативные практики

- анапанасати (наблюдение за дыханием) — успокоение ума, охваченного жадой;

- метта-бхавана (развитие любящей доброты) — замена сравнения состраданием;

- випассана (прозрение) — наблюдение за возникновением и исчезновением желаний.

Практические вопросы для размышления

- Что на самом деле пытаюсь заполнить своими желаниями?

- Как часто ощущаю удовлетворение, а не жажду следующего?

- Какие страхи скрываются за моей неудовлетворённостью?

стью?

- Что уже имею, но не ценю?
- Как моё сравнение с другими усиливает чувство нехватки?

Символическое значение клетки

«Неудовлетворённость» — это:

- точка встречи с базовой динамикой сансары;
- возможность увидеть, как жажда порождает страдание;
- призыв к осознанию непостоянства и пустотности желаний;
- шаг к освобождению через непривязанность и благодарность.

Ключевые выводы

Неудовлетворённость — не «личная проблема», а универсальное условие обусловленного существования.

Её преодоление лежит не в исполнении желаний, а в изменении отношения к ним.

Истинное удовлетворение рождается из понимания природы ума, а не из внешних объектов.

Работа с этой клеточкой ведёт к глубокому принятию реальности и развитию внутреннего покоя.

9 клетка. Чувственный план.

В буддийской психологии «чувственный план» (кама) связан с понятием чувственных желаний, удовольствий и привязанностей, которые рассматриваются как источник страдания и основа круговорота рождения и смерти (сансары). Этот термин охватывает не только физические ощущения, но и ментальные состояния, связанные с привязанностью к объектам восприятия.

Основные аспекты чувственного плана в буддизме

Кама как желание и привязанность:

В буддизме кама обозначает чувственное желание, страсть, вожделение, а также объекты, к которым возникает привязанность. Это понятие включает не только сексуальные желания, но и любые формы чувственного удовольствия, возникающие при взаимодействии органов чувств с внешними объектами.

Связь со страданием:

Согласно четырём благородным истинам Будды, корень страдания — это желание (танха), которое включает в себя и кама. Привязанность к чувственным удовольствиям при-

водит к неудовлетворённости, так как любые удовольствия временны и не могут принести счастья. Это создаёт цикл: желание — получение — разочарование — новое желание.

Сфера чувственного (Камадхату)

В буддийской космологии сфера чувственного (Камадхату) — это мир, населённый существами, испытывающими чувства и погружёнными в чувственные переживания. Сюда входят миры людей, животных, претов, асуров и некоторых богов. В отличие от высших сфер (Сферы форм и Сферы отсутствия форм), здесь сознание подвержено влиянию страстей и страданий.

Два аспекта камы

Будда различал два вида камы:

- Килеса-кама — загрязнения ума, связанные с алчностью, желанием и хотением.
- Ватту-кама — объекты желания, то, что человек жаждет или любит (приятные зрелища, звуки, запахи, вкусы, тактильные ощущения, ментальные объекты).

Преодоление привязанности к чувственному

Для освобождения от страдания необходимо преодолеть привязанность к каме. Это достигается через:

- Осознанность (випассана) — понимание природы чувственных ощущений и их непостоянства.
- Медитативные практики — развитие сосредоточения (самадхи) и отказ от привязанности к объектам восприятия.
- Правильное понимание — осознание, что привязанность к чувственному ведёт к страданию, а не к истинному счастью.

Различие между любовью и привязанностью

В буддизме важно различать здоровую любовь и привязанность. Привязанность связана с эгоизмом и стремлением к собственному счастью, тогда как настоящая любовь основана на желании счастья другого человека. Буддийская монахиня Тензин Палмо Джецунма отмечала, что настоящая любовь возникает, когда человек осознаёт себя полноценной личностью и не ищет в другом «дополнения».

Практические аспекты работы с чувственным планом

- Анализ ощущений (ведана) — наблюдение за приятными, неприятными и нейтральными ощущениями без привязанности к ним.
- Работа с восприятием (самджня) — осознание, что наши представления об объектах (самджня) влияют на ощущения (ведана), и попытка видеть реальность без искажений.

- Развитие метты (любящей доброты) — замена привязанности к чувственному на бескорыстное пожелание счастья всем существам.

Таким образом, «чувственный план» в буддийской психологии — это не просто физическая чувственность, а сложный комплекс ментальных и эмоциональных состояний, связанных с привязанностью к удовольствиям. Преодоление этой привязанности рассматривается как ключевой шаг на пути к освобождению от страдания и достижению просветления.

10 клетка. Очищение. Тара.

В контексте игры «Лила» и буддийской психопрактики клетка 10 символизирует процесс внутреннего очищения — ключевой этап духовного развития, связанный с осознанной работой над собой и освобождением от омрачений.

В буддийской традиции очищение (тапа) понимается не как внешнее ритуальное действие, а как глубинная трансформация сознания:

- Избавление от клеш (омрачений): гнева, жадности, неведения, гордости, зависти и др.
- Растворение ментальных загрязнений (килеса) — привычных шаблонов мышления, подпитывающих страдание.
- Очищение кармических следов — работа с последствиями прошлых действий через осознанность и раскаяние.
- Развитие благих качеств (метта, каруна, мудита, уpekкха) как альтернатива деструктивным состояниям.

Механизмы очищения в буддийской практике

Нравственная дисциплина (шила)

- Соблюдение этических норм (панча шила и др.) как ос-

нова для успокоения ума.

- Осознание последствий действий (камма) и выбор благого поведения.

Медитативная практика (бхавана)

- Випассана (прозрение) — наблюдение за возникновением и исчезновением омрачений.

- Саматха (успокоение) — развитие сосредоточения, снижающего влияние аффектов.

- Метта-бхавана (развитие любящей доброты) — замена враждебности состраданием.

Мудрость (паннья)

- Анализ четырёх благородных истин: признание страдания, его причин, возможности освобождения и пути.

- Понимание трёх характеристик бытия (аничча, дуккха, анатта) для ослабления привязанности.

Исповедь и раскаяние (паттхаана)

- Честное признание своих ошибок без самобичевания.

- Твёрдое намерение не повторять неблагой поступок.

Символическое значение стрелы вверх (к клетке 23)

Стрела, ведущая от «Очищения» к «Небесному плану» (клетка 23), отражает буддийскую идею:

- Преодоление низших состояний открывает доступ к бо-

лее высоким уровням осознанности.

- Чистота ума становится фундаментом для прозрения и пробуждения.
- Дисциплина и усилие (тапа) приводят к освобождению от сансары.

Практические аспекты работы с клеткой

Вопросы для самоисследования:

- Какие омрачения (клеши) чаще всего захватывают мой ум?
- Какие привычки поддерживают мои страдания?
- Что готов отпустить ради внутреннего освобождения?
- Как могу превратить трудности в инструмент роста?

Практики очищения:

- Ежедневное этическое самонаблюдение — анализ поступков через призму пяти обетов.
- Медитация на дыхание — успокоение ума и осознание моментов возникновения омрачений.
- Практика благодарности — смещение фокуса с недостатка на имеющееся благо.
- Ритуальное отпускание — символическое освобождение от груза прошлого через визуализацию или письмо.

Ключевые выводы

- Очищение в буддизме — не одноразовое действие, а непрерывный процесс самонаблюдения и коррекции.

- Его цель — не «идеальность», а осознанность: видеть омрачения и не поддаваться им.

- Стрела вверх символизирует закон кармы: чистые намерения и действия ведут к освобождению.

- Эта клетка напоминает: внутренняя работа — единственный путь к подлинной свободе от страдания.

11 клетка. Развлечение.

В буддийской перспективе клетка 11 символизирует двойственный характер чувственных удовольствий: они могут быть как источником временного облегчения, так и ловушкой, уводящей от пути пробуждения.

Ключевая дилемма

Развлечение в буддизме рассматривается через призму трёх характеристик бытия:

- Аничча (непостоянство) — любое удовольствие мимолётно; его погоня ведёт к разочарованию.
- Дуккха (страдание) — привязанность к развлечениям порождает страдание, когда удовольствие заканчивается.
- Анатта (безличность) — нет «я», которое могло бы вечно наслаждаться; удовольствия возникают и исчезают без владельца.

Позитивный аспект развлечений

В умеренной форме развлечения выполняют полезные функции:

- Восстановление ресурсов — дают передышку уму, сни-

жая стресс и ментальное напряжение.

- Развитие радости (пити) — в буддийской медитации пити (восторг) считается одним из факторов пробуждения.
- Социальное единение — совместные практики (пение, танцы, искусство) могут укреплять общину (сангху).
- Пробуждение творчества — как выражение природной мудрости (праджни) через красоту и игру.

Опасности чрезмерных развлечений

- Бегство от реальности — использование удовольствий как способа избежать болезненных эмоций или ответственности.
- Усиление привязанности (танха) — формирование зависимости от источников удовольствия.
- Рассеивание внимания — потеря способности к сосредоточенной практике (самадхи).
- Иллюзия счастья — вера, что внешние развлечения могут дать устойчивое удовлетворение.

Как работать с этой клеткой: буддийские подходы

Осознанность в удовольствии (сати)

- Наблюдать за возникновением желания развлекаться: «Что именно я пытаюсь заполнить этим?»
- Отмечать момент, когда удовольствие начинает угасать,

и возникает жажда нового.

Принцип среднего пути

- Не отвергать радость полностью, но и не поддаваться ей без остатка.
- Находить баланс между отдыхом и практикой.

Трансформация мотивации

- Превращать развлечение в практику щедрости (дана): делиться радостью с другими.
- Использовать искусство как подношение (пуджа) — например, пение мантр, создание мандалы.

Медитативное переосмысление

- Практика анапанасати (наблюдение за дыханием) после развлечения — чтобы вернуть внимание к настоящему.
- Визуализация непостоянства: представить, как удовольствие растворяется, как пузырь.

Практические вопросы для самоисследования

- Что на самом деле ищу в развлечениях — радость, бегство или подтверждение своей значимости?
- Как долго длится моё удовольствие, и что возникает сразу после его завершения?
- Какие развлечения усиливают мою осознанность, а какие

— рассеивают?

- Могу ли радоваться без привязанности к объекту радости?
- Как превратить это удовольствие в шаг на пути к пробуждению?

Символическое значение клетки

«Развлечение» — это:

- Напоминание о том, что радость естественна, но не должна становиться целью.
- Проверка на способность сохранять осознанность в удовольствиях.
- Мост между мирской жизнью и духовной практикой — возможность видеть Дхарму в обыденных радостях.
- Предупреждение о риске подмены подлинного счастья временными ощущениями.

Ключевые выводы

- Развлечения не являются «плохими» сами по себе — проблема в привязанности к ним.
- Буддийский подход не запрещает радость, но учит не цепляться за неё.
- Через осознанное отношение к удовольствиям можно развить мудрость и равностность (upekkhу).

- Эта клетка призывает найти гармонию между наслаждением жизнью и стремлением к освобождению.

12 клетка. Зависть.

В буддийской традиции зависть рассматривается как одна из пяти клеш (омрачений ума), прямо препятствующая духовному росту. Клетка 12 символизирует момент осознания этого разрушительного состояния и возможность его трансформации.

Природа зависти в буддийском понимании

Зависть возникает из трёх коренных ядов сознания:

- неведение (авидья) — непонимание взаимосвязанности всех существ;
- жажда (танха) — привязанность к собственным достижениям и страх потери статуса;
- гордыня (мана) — фиксация на обособленном «я» и его успехах.

Ключевые механизмы:

- Сравнение — оценка себя через призму чужих достижений.
- Чувство несправедливости — убеждение, что другие «не

заслуживают» того, что имеют.

- Энергия недостатка — восприятие мира как места, где благ «не хватает» на всех.

Почему зависть опасна с точки зрения Дхармы

- Разрушает метту (любящую доброту) — вместо радости за других возникает раздражение.

- Усиливает дуккху (страдание) — даже собственные успехи перестают радовать, если кто-то «опережает».

- Блокирует мудрость — ум застревает в дуальном мышлении «моя значимость и другие».

- Создаёт негативную карму — зависть порождает враждебные намерения, влияющие на будущие перерождения.

Символика змеи, ведущей на клетку 8 («Алчность, неудовлетворённость»)

Спуск по змее показывает цепную реакцию омрачений:

- Зависть (12) → Алчность (8) → Ещё большая неудовлетворённость → Новый виток зависти.

- Это цикл, где каждое омрачение подпитывает следующее, уводя от пробуждения.

Как работать с завистью: буддийские методы

Осознание (сати)

- Заметить момент возникновения зависти без самоосуждения.
- Задать вопрос: «Что именно во мне болит, когда вижу успех другого?»
- Наблюдать телесные ощущения (сжатие в груди, жар) как сигналы омрачения.

Переориентация внимания

- Практика мудиты (сорадования) — намеренно радоваться чужим успехам.
- Формула: «Как прекрасно, что у него/нее это получилось. Пусть это принесёт благо всем!»
- Визуализация: представить, как ваша зависть превращается в свет, освещающий путь другим.

Анализ причин

- Что именно вызывает зависть? Материальные блага, признание, отношения?
- Какие собственные потребности остаются неудовлетворёнными?
- Как мои ожидания от жизни подпитывают это чувство?

Развитие равенственности (упеккхи)

- Напоминание: «Все существа стремятся к счастью. Его успех не уменьшает моих возможностей».
- Медитация на взаимозависимость: чьи усилия помогли

вам достичь того, что вы имеете?

Практические вопросы для самоисследования

- В каких сферах жизни зависть возникает чаще всего?
- Какие скрытые страхи стоят за этим чувством (страх несостоятельности, отвержения)?
- Как бы себя чувствовал, если бы кто-то завидовал мне?
- Что могу сделать сегодня, чтобы искренне порадоваться за другого человека?
- Какие мои собственные цели игнорирую, заиклившись на чужих достижениях?

Символическое значение клетки

«Зависть» — это:

- Зеркало для обнаружения скрытых привязанностей к статусу и признанию.
- Вызов развить метту и мудиту — качества, противоположные зависти.
- Напоминание о том, что счастье не конкурирует, а умножается через взаимную поддержку.
- Точка выбора — углубиться в омрачение или превратить его в ресурс для роста.

Ключевые выводы

- Зависть — не «грех», а симптом неведения о природе реальности.

- Её можно использовать как индикатор собственных неосознанных желаний.

- Противоядие — не подавление, а трансформация через сострадание и мудрость.

- Работа с завистью ведёт к освобождению от сравнений и обретению подлинной внутренней свободы.

13 клетка. Ничтожность.

«Ничтожность» (Антарикша) в игре «Ли́ла» символизирует переживание внутренней пустоты, обесценивания собственных действий и утраты смысла. В буддийской психологии это состояние осмысляется через ключевые доктрины — шуньяту (пустотность) и анатман (бессамость), а также через анализ причин страдания.

Буддийские смыслы

Шуньята (пустотность)

В буддизме «пустотность» означает отсутствие явлений собственной, независимой сущности. Чувство ничтожности возникает из-за привязанности к иллюзорному «я» и ожиданиям, которые не соответствуют реальности. Осознание шуньяты помогает увидеть:

- ощущение пустоты — не абсолютная истина, а временное состояние, обусловленное текучими причинами;
- «ничтожность» — проекция ума, а не объективная характеристика личности.

Анатман (бессамость)

Буддийская доктрина отрицает существование постоян-

ного «я». Личность — это поток изменчивых психофизических процессов. В контексте клетки 13 это означает:

- чувство ничтожности рождается из идентификации с временными состояниями (усталость, разочарование), а не с истинной природой бытия;
- ценность человека не определяется внешними достижениями, а коренится в осознании взаимозависимого возникновения всех явлений.

Четыре Благородные Истины

Состояние ничтожности можно рассмотреть через призму буддийской модели страдания:

- Истина о страдании (дукха): чувство пустоты — форма душевного дискомфорта;
- Истина о причине (самудая): привязанность к идее «я» и жажда признания;
- Истина о прекращении (ниродха): освобождение возможно через осознание непостоянства и пустотности;
- Истина о пути (марга): практика осознанности и мудрости как способ выхода из кризиса.

Практические вопросы для размышления:

- Какие привязанности (к роли, статусу, результату) усиливают ощущение ничтожности?
- Как моё «я» конструируется через сравнения и ожида-

ния?

- Что остаётся, если отпустить мысли о «важности» или «неважности» своих действий?
- Как практика сати (осознанности) помогает наблюдать это состояние без отождествления с ним?

Трансформация состояния

В «Лиле» клетка 13 — переломный момент. Через буддийскую призму её прохождение предполагает:

- Признание непостоянства (анитья): чувство ничтожности — не константа, а волна, которая возникнет и исчезнет.
- Разрыв с эго-центризмом: понимание, что «я» — не центр вселенной, а часть взаимосвязанной реальности.
- Культивирование метты (любящей доброты) к себе: принятие переживания без самобичевания.
- Переориентация на дхарму: действие ради блага, а не ради подтверждения собственной значимости.

Итог

В интерпретации буддийской психологии клетка 13 «Ничтожность» становится зеркалом для самопознания.

Она:

- обнажает иллюзорность привязанности к «я»;
- указывает на возможность освобождения через осознание пустотности;
- предлагает путь от страдания к мудрости через практику

осознанности и сострадания.

Таким образом, «ничтожность» в «Лиле» — не приговор, а приглашение к глубинному переосмыслению природы «я» и реальности.

14 клетка. Астральный план.

Бхувар-лока в контексте буддийской психологии раскрывает важный этап внутренней работы — осознание природы эмоций и ментальных проекций.

Буддийский контекст

Астральный план соотносится с сферой желаний (кама-дхату), где:

- доминируют чувственные переживания;
- формируются кармические отпечатки (биджа);
- проявляются клеши (омрачения): привязанность, отвращение, неведение.

Ключевые аспекты клетки

Природа ментальных образов

Здесь игрок сталкивается с проецированием ума — созданием мысленных конструкций о себе и других. В буддийской терминологии это викальпа (концептуальное мышление), порождающее иллюзорные представления.

Эмоциональная обусловленность

Клетка показывает, как привязанность (рага) и отвраще-

ние (двеша) формируют опыт. Осознание этих механизмов — первый шаг к освобождению от страдальческих состояний.

Энергия чувственности

В буддийской психологии чувственные желания рассматриваются не как зло, а как потенциал для трансформации. Через осознанность их можно перенаправить в созидательное русло.

Взаимозависимое возникновение

На этом этапе становится видна цепь причинно-следственных связей:

ощущение→желание→привязанность→страдание

Осознание этой схемы — ключ к выходу из круговорота сансары.

Практические выводы для игрока

- Наблюдение за эмоциями. Фиксировать, как чувства возникают и исчезают, не отождествляясь с ними.
- Разотождествление с мыслями. Понимать, что мысли — это лишь ментальные конструкции, а не реальность.
- Работа с привязанностями. Анализировать, к чему возникает влечение и почему.
- Развитие метты (любящей доброты) — способ трансформировать астральные энергии в благо для себя и других.

Цель в буддийской перспективе

Преодолеть иллюзию обособленного «я», осознав:

- эмоции не являются «мной»;
- отношения — это взаимозависимые процессы, а не фиксированные сущности;
- чувственные переживания — поток, а не постоянная реальность.

Это подготавливает игрока к переходу на следующий уровень — ментальному плану, где происходит работа с более тонкими уровнями сознания.

15 клетка. План фантазий. Нага лока.

В буддийской психологии символизирует сферу ментальных конструкций — пространство, где ум создаёт образы, мечты и сценарии, не всегда соотносящиеся с реальностью.

Буддийский контекст

В буддийской космологии этот уровень соотносится с кама-дхату (сферой желаний), но на более тонком, ментальном уровне. Здесь:

- активизируется викальпа (концептуальное мышление) — поток мысленных образов и рассуждений;
- формируются санскары (ментальные отпечатки), влияющие на будущее восприятие;
- проявляются клеши (омрачения): иллюзорные надежды, страхи, навязчивые идеи.

Ключевые аспекты клетки

Природа фантазий

Фантазии — не «ложь», а продукт работы ума, который:

- пытается предвосхитить будущее;
- компенсирует неудовлетворённые потребности;
- создаёт альтернативные сценарии реальности.

В буддийской традиции это рассматривается как естественный, но опасный процесс — если ум начинает отождествлять фантазии с действительностью.

Ловушка самообмана

Клетка показывает, как:

- мечты могут становиться заменителем действия («представляю, как добиваюсь цели, но не делаю шагов»);
- страхи превращаются в самоисполняющиеся пророчества («воображаю провал — и неосознанно его притягиваю»).

Потенциал творчества

В буддизме фантазия — не враг, а ресурс для трансформации:

- через осознанное воображение можно культивировать благие состояния (метта, каруна);
- визуализацию используют в медитативных практиках (например, представление Будды или чистого мира).

Взаимосвязь с кармой

Фантазии влияют на карму, если:

- становятся устойчивыми намерениями мысль-желание-действие;
- формируют привычные шаблоны мышления, которые определяют будущие реакции.

Практические выводы для игрока

- Наблюдение без оценки. Отслеживать поток фантазий, не осуждая их и не увлекаясь ими. Вопрос: «Это реальная цель или ментальный фантом?»
- Проверка на соответствие реальности. Соотносить мечты с текущими возможностями и шагами. Вопрос: «Что могу сделать сегодня, чтобы приблизить желаемое?»
- Работа с мотивацией. Различать:

-фантазии как бегство от дискомфорта (например, мечты о «лучшей жизни» вместо решения текущих проблем);

-фантазии как источник вдохновения (видение цели, которое мотивирует к действию).

•Медитативная практика. Использовать визуализацию для развития позитивных состояний: например, представлять, как отпускаете страхи или дарите доброту другим.

Цель в буддийской перспективе

Научиться:

•Различать концептуальное (фантазии) и непосредственное (опыт настоящего момента).

•Использовать ум как инструмент, а не позволять ему управлять собой.

•Преобразовывать ментальные конструкции в благие намерения и действия.

Это подготавливает игрока к переходу на следующий уровень — план равновесия, где происходит работа с более тонкими слоями сознания и глубинными кармическими уста-

НОВКАМИ.

16 клетка. Ревность. Двеша.

16-я клетка «Ревность» в буддийской психологии раскрывает один из ключевых механизмов страдания — привязанность, столкнувшуюся с угрозой утраты.

Буддийский контекст

Ревность рассматривается как производная трёх коренных омрачений (клеш):

- привязанности (рага) — к человеку, статусу, ресурсу;
- неведения (авидья) — непонимания непостоянства (анитья) и бессамости (анатта);
- отвращения (двеша) — к «сопернику» или ситуации.

В буддийской абхидхарме ревность классифицируется как вторичное омрачение (упаклеша), возникающее на почве эгоцентричного восприятия.

Механизм возникновения ревности

С точки зрения буддийской психологии, ревность рождается из цепочки:

привязанность→идентификация («это моё»)→страх потери→ревность

Ключевые когнитивные искажения:

- фиксация на «я» — убеждённость, что человек или ресурс «принадлежит» нам;
- идеализация объекта — преувеличение его ценности;
- сравнительное мышление — оценка себя через призму «у кого больше/лучше».

Почему ревность — источник страдания:

Нарушение принципа непостоянства

Ревность возникает из желания остановить поток изменений, что противоречит природе реальности.

Укрепление иллюзии «я»

Чем сильнее ревность, тем жёстче границы эго: «Это моё, а не твоё».

Кармические последствия

Ревнивые мысли и действия создают негативные отпечатки (биджа), ведущие к будущим страданиям.

Разрушение отношений

Вместо любви и доверия возникают контроль, подозрительность, агрессия.

Практические выводы для игрока.

Осознание первопричины

Задать себе:

- К чему именно привязан?
- Почему считаю это «своим»?
- Что боюсь потерять на самом деле?

Практика непривязанности

Напоминать себе:

- всё изменчиво;
- никто и ничто не принадлежит нам навсегда;

- счастье не может зависеть от внешних объектов.

Развитие метты (любящей доброты)

Направлять доброжелательность:

- к себе (без самобичевания);
- к «сопернику» (отпуская враждебность);
- к объекту привязанности (без собственничества).

Анализ кармических корней

Подумать:

- были ли подобные переживания в прошлом?
- какие привычки мышления их поддерживают?

Медитативная работа

Использовать техники:

- анапанасати (наблюдение за дыханием) — для успокое-

ния ума;

- випассана — для видения природы привязанности;
- тонглен — для преобразования ревности в сострадание.

Цель в буддийской перспективе

Преодолеть:

- иллюзию собственности;
- веру в постоянное «я»;
- зависимость счастья от внешних условий.

Итог: ревность — не «враг», а сигнал о привязанности. Её осознание открывает путь к свободе от страданий, основанных на жажде и страхе.

Это подготавливает игрока к переходу на следующий уровень, где происходит работа с более тонкими формами эго-идентификации и кармических шаблонов.

17 клетка. Сострадание. Дайя.

Сострадание (каруна) в буддийской психологии представляет собой переломный этап — переход от осознания собственных страданий к сопереживанию другим, что становится фундаментом духовного роста.

Буддийский контекст

Сострадание (каруна) — одна из четырёх возвышенных состояний (брахмавихар), наряду с:

- любящей добротой (метта);
- сорадованием (мудита);
- невозмутимостью (упеккха).

В буддизме каруна понимается не как жалость, а как активное желание избавить других от страданий и их причин. Это качество — неотъемлемая черта бодхисаттвы, стремящегося к просветлению ради блага всех существ.

Ключевые аспекты клетки

Сострадание как прозрение

Игрок осознаёт:

- страдание универсально — все существа подвержены боли, старости, смерти;
- чужие страдания так же реальны, как его собственные;
- разделение на «я» и «другие» иллюзорно.

Преодоление эгоцентризма

Сострадание разрушает:

- фиксацию на собственных проблемах;
- чувство обособленности;
- привычку оценивать других через призму личной выгоды.

Связь с мудростью

- Истинная каруна невозможна без праджни (прозрения в природу реальности):
- понимание анитьи (непостоянства) помогает не утонуть

в чужой боли;

- осознание анатты (бессамостности) устраняет «героизм спасателя».

Действие, а не эмоция

Буддийское сострадание — это практика, а не просто чувство. Оно проявляется в:

- словах поддержки;
- помощи без ожидания вознаграждения;
- терпении к чужим недостаткам.

Практические выводы для игрока

Развитие эмпатии

Упражняться в:

- мысленном пожелании: «Пусть все существа будут свободны от страдания»;
- представлении себя на месте другого человека;
- осознанном слушании без осуждения.

Баланс сострадания и мудрости

Избегать:

- эмоционального выгорания (через понимание непостоянства);
- навязчивой «помощи», которая на самом деле укрепляет зависимость.

Работа с препятствиями

Преодолевать:

- равнодушие («это не моё дело»);
- жалость с оттенком превосходства;
- страх перед чужой болью.

Практика малых дел

Начинать с простых актов доброты:

- улыбка незнакомцу;
- искренний комплимент;

- отказ от резкого слова в гневе.

Медитативные техники

Использовать:

- метта-бхавана (развитие доброжелательности как основы для каруны);
- тонглен (принятие чужой боли и отдавание счастья другим);
- анапанасати (успокоение ума для ясного видения чужих страданий).

Цель в буддийской перспективе

Научиться:

- Распознавать страдание во всех его формах — своём и чужом.
- Развивать бескорыстное желание помочь, свободное от эгоистических мотивов.
- Применять каруну в действии, не позволяя ей превратиться в эмоциональную бурю.

- Видеть единство всех существ через призму общей уязвимости.

Итог:

Сострадание — не слабость, а сила осознанности. Оно:

- разрушает стены эго;
- открывает сердце для подлинной связи с миром;
- становится мостом от личного освобождения к служению другим.

Связь 17 → 69 показывает:

Сострадание — условие постижения Абсолюта. Без очищения сердца от эгоизма ум не способен пережить недвойственность.

Абсолют — контекст сострадания. Постигание пустоты не обесценивает помощь другим, а делает её безграничной и свободной от цепляния.

Мудрость и каруна взаимозависимы. Одно без другого неполно:

- мудрость без сострадания ведёт к холодности;
- сострадание без мудрости — к эмоциональному выгоранию.

Таким образом, «Ли́ла» моделирует центральный принцип махаяны: просветление возможно лишь через союз праджни (мудрости) и каруны (сострадания). Переход от 17-й к 69-й клетке — не бегство от мира, а, именно, углубление в его истинную природу через любовь и понимание.

18 клетка. План радости. Харша лока.

В игре «Лила» эта клетка символизирует подлинную радость, свободную от эгоцентричной привязанности. В буддийской традиции она соотносится с:

- харшей (восторг) как одним из благотворных ментальных состояний;
- мудитой (сорадованием) — третьей из четырёх брахмавихар;
- опытом дхьян (медитативных поглощений), где радость (пити) становится опорой сосредоточения.

Ключевая суть клетки

Харша-лока — не поверхностное удовольствие, а глубокое удовлетворение от гармонии с реальностью. Здесь игрок осознаёт:

- радость возникает не из внешних объектов, а из внутреннего состояния;

- подлинное счастье не зависит от исполнения желаний;
- сорадование чужому благополучию усиливает собственную радость.

Буддийские основания радости

Радость как результат добродетели

Благие действия (кушала-камма) естественным образом порождают внутреннее сияние. В палийских текстах это описывается как «свет ума», возникающий от:

- ненасилия;
- щедрости;
- правдивости;
- умиротворённости.

Пити — медитативная радость

В практике саматхи радость (пити) проходит этапы:

- окапа-пити (пронизывающая, как волна);
- уттаха-пити (захватывающая, вызывающая мурашки);

- набхиджа-пити (глубокая, устойчивая);
- памода-питти (тихая радость, переходящая в блаженство).

Мудита — сорадование

Это сознательное развитие радости от счастья других:

- противоядие от зависти;
- способ расширить чувство «я» за пределы эго;
- путь к безграничной радости, не зависящей от личных обстоятельств.

Радость мудрости

Прозрение в анитью (непостоянство) и анатту (бессамость) приносит освобождение от тревоги, открывая пространство для спокойной радости.

Что осознаёт игрок на этой клетке

- Источники ложной радости. Понимает, что удовольствие от чувственных объектов мимолётно и порождает жажду.
- Радость как состояние бытия. Осознаёт, что счастье —

не событие, а качество присутствия.

- Взаимосвязь радости и сострадания. Видит: чем больше мы радуемся счастьем других, тем глубже наша собственная радость.

- Радость без цепляния. Учится переживать восторг, не привязываясь к его причине.

Практические выводы для игрока

Практика мудиты

Каждый день мысленно желать:

«Пусть все существа разделяют эту радость. Пусть их счастье умножается».

Особенно — в моменты чужого успеха, чтобы растворить зависть.

Осознавание источников радости

Задавать себе:

- Что именно вызывает во мне радость сейчас?
- Это зависит от внешних условий или идёт изнутри?
- Как могу поделиться этой радостью без ожиданий?

Медитация на радость

- Вспоминать моменты подлинного счастья и позволять им наполнять тело.
- Визуализировать, как радость распространяется на всех живых существ.
- Наблюдать, как радость меняется, не цепляясь за неё.

Преобразование страданий

Использовать радость как ресурс:

- в трудные моменты вспоминать источники внутренней радости;
- превращать боль в сочувствие, а не в отчаяние.

Радость в простых вещах

Учиться находить восторг в:

- дыхании;
- звуках природы;

- улыбке незнакомца;
- моменте тишины.

Цель в буддийской перспективе

Научиться:

- Различать чувственное удовольствие (сукха) и глубинную радость (харша).
- Развивать мудиту как антидот зависти и уныния.
- Переживать радость как естественное состояние ума, очищенного от омрачений.
- Делиться радостью без эгоцентричного «я — даритель».

Итог

Харша-лока показывает:

- Радость — не цель, а признак гармоничного ума.
- Подлинная радость не зависит от обстоятельств и умножается, когда её дарят.

- Через радость мы приближаемся к природе Будды — состоянию неизменного благорасположения ко всему сущему.

Этот этап подготавливает игрока к следующим уровням, где радость становится опорой для углублённой мудрости и бескорыстного служения.

19 клетка. План кармы.

В игре «Лила» эта клетка — ключевой узел осознания причинно-следственных связей. В буддийской традиции карма понимается не как судьба или воздаяние, а как закон нравственной причинности: каждое волевое действие (чета-на) создаёт отпечаток в потоке сознания и формирует будущее переживание.

Суть кармы в буддийском учении

Карма — это действие, мотивированное намерением, а не внешний «суд».

Её основные характеристики:

- **Неотвратимость:** действие неизбежно приносит результат (vipaka), если не встречено противодействующими условиями.
- **Индивидуальность:** каждый несёт ответственность за свои намерения и поступки.
- **Накопительность:** кармические семена (биджа) могут со-

зреть в этой или будущих жизнях.

Что открывает игрок на клетке Карма-лока

Осознанность намерения

Ученик учится различать:

- кушала (благое) — действия, рождённые щедростью, доброжелательностью, мудростью;
- акушала (неблагое) — поступки, мотивированные жаждой, ненавистью, неведением.

Цепочка причин и следствий

Видит, как:

- намерение → действие → отпечаток → результат
- Например: гнев → резкое слово → обида → конфликт.

Ответственность без вины

Понимает:

- прошлое нельзя изменить, но можно влиять на настоящее;

- раскаяние и исправление уменьшают последствия;
- сострадание к себе и другим — часть кармической гигиены.

Карма и перерождение

Осознаёт, что совокупность кармических тенденций (камма-бхава) формирует следующее рождение.

Ключевые кармические законы

Закон соответствия

- Благое намерение → благие последствия (здоровье, доверие, гармония).
- Неблагое намерение → страдание (конфликты, болезни, неудовлетворённость).

Закон времени

Результаты созревают:

- немедленно (в этом же взаимодействии);
- в среднесрочной перспективе (в этой жизни);
- отдалённо (в будущих перерождениях).

Закон условий

Кармическое семя может:

- созреть при благоприятных условиях;
- быть нейтрализовано практикой добродетели;
- остаться в потенциале.

Практические выводы для игрока

Практика «четырёх противодействий» (для очищения негативной кармы):

- искреннее раскаяние;
- твёрдое решение не повторять поступок;
- совершение благих дел;
- медитация на пустотность самосущности кармы.

Наблюдение за намерением

Перед действием задавать:

- Какова моя настоящая мотивация?
- Принесёт ли это благо мне и другим?
- Какие последствия возможны?

Развитие благих кармических семян

Регулярно культивировать:

- щедрость (дана);
- нравственность (шила);
- сосредоточение (самадхи);
- мудрость (праджня);
- сострадание (каруна).

Принятие последствий без отчаяния

Если негативный результат уже проявился:

- не винить себя или других;

- увидеть урок;
- направить усилия на исправление.

Медитативная работа

- анапанасати — наблюдение за дыханием, чтобы успокоить ум и увидеть намерения;
- випассана — прозрение в природу кармических процессов;
- метта-бхавана — генерация доброжелательности как благая карма.

Цель в буддийской перспективе

Научиться:

- Распознавать кармические узоры в своей жизни.
- Выбирать благие намерения даже в сложных обстоятельствах.
- Принимать последствия без страха и отчаяния.

- Использовать понимание кармы как инструмент освобождения, а не как повод для самобичевания.

Итог:

Карма-лока показывает:

- Свобода — в осознании. Мы не можем изменить прошлое, но каждое новое намерение — точка выбора.

- Ответственность — не бремя, а сила. Понимая закон кармы, мы становимся архитекторами своего будущего.

- Сострадание — лучшая карма. Помощь другим создаёт благие отпечатки, ведущие к просветлению.

20 клетка.

Благотворительность. Дана.

В буддийской традиции дана (щедрость) — первая из парамит (совершенств), с которой начинается путь освобождения.

Суть даны в буддийском учении

Дана — это сознательное отпусканье привязанности через дарение.

Её ключевые аспекты:

- Мотивация важнее предмета дарения. Искреннее намерение принести благо ценнее самого подарка.
- Взаимосвязь дающего, получающего и дара. Все три элемента лишены самобытия — это взаимозависимые явления.
- Очищение ума. Щедрость растворяет жадность, эгоцентризм и страх потери.
- Создание благих кармических отпечатков (пунья), облегчающих духовный путь.

Что осознаёт игрок на этой клетке

Виды щедрости

- материальная дана — вещи, деньги, ресурсы;
- дана защиты — избавление от страха, покровительство;
- дхарма-дана — дарение учения, знаний, вдохновения;
- дана любви — доброжелательность, внимание, сочувствие.

Препятствия к подлинной щедрости

- ожидание благодарности или выгоды;
- гордыня от «великого дара»;
- избирательность («достойным — да, недостойным — нет»);
- страх нехватки.

Дана как антидот к привязанности

- Практика дарения показывает: счастье не в обладании, а в способности отпускать.

Взаимосвязь дана и мудрости

- Без прозрения в пустотность щедрость может стать источником тщеславия;
- без щедрости мудрость остаётся абстрактной.

Практический смысл для игрока:

Осознание мотивации

Перед любым актом дарения задайте себе вопросы:

- Что движет мной сейчас: желание помочь, страх осуждения, потребность в признании?
- Ожидаю ли благодарности или ответной услуги?
- Испытываю ли внутреннее сопротивление? Почему?

Цель: отделить подлинную щедрость от эгоцентричных побуждений.

Практика малых даров

Начните с доступных действий:

- уступите место в транспорте;
- похвалите чью-то работу искренне, без скрытых мотивов;
- поделитесь полезной информацией без ожидания выгоды;
- улыбнитесь человеку, который выглядит грустным.

Цель: преодолеть психологический барьер «должен что-то получить взамен».

Щедрость внимания

Самый доступный ресурс — ваше присутствие:

- выслушайте собеседника, не отвлекаясь на телефон;
- задайте вопрос о чувствах другого человека и искренне вслушайтесь в ответ;

- напишите тёплое сообщение тому, кто в этом нуждается.

Цель: осознать, что щедрость — не обязательно материальные затраты.

Отпускание без привязанности

После акта дарения выполните практику:

- мысленно произнесите: « Отдаю это без ожидания возврата»;
- представьте, как ваш дар становится частью жизни получателя, а вы отпускаете его;
- наблюдайте, возникают ли остатки привязанности («а вдруг он не оценит?»).

Цель: тренировать непривязанность к результату.

Анализ препятствий

Запишите ответы на вопросы:

- Что мешает мне быть щедрым? (страх нехватки, обида, гордыня?) Поработать с эмоциями.
- В каких ситуациях чувствую себя «обязанным» дать? Почему?
- Есть ли люди/ситуации, которым отказываю в помощи из предубеждения?

Цель: выявить скрытые блоки щедрости.

Ритуал посвящения заслуги

После любого акта щедрости (даже малого) произнесите мысленно или вслух:

• «Пусть благо от этого действия послужит освобождению всех существ. Пусть оно растворит мою привязанность и укрепит мудрость».

Цель: перенаправить энергию поступка от эго к всеобъемлющему благу.

Ключевые выводы для игрока

• Щедрость — навык, который тренируется постепенно. Не ждите мгновенных прорывов.

• Мотивация важнее масштаба. Маленький поступок с чистым намерением ценнее «великого дела» из гордыни.

• Отпускание — суть даны. Даже если ваш дар не оценили, вы уже получили пользу, преодолев привязанность.

• Дана — зеркало ума. Ваши препятствия к щедрости показывают скрытые страхи и убеждения.

• Щедрый ум — свободный ум. Чем больше вы даёте, тем меньше цепляетесь за «моё».

Цель в буддийской перспективе

Научиться:

• Давать без цепляния — отпускать дар, не ожидая благо-

дарности.

- Видеть единство дающего и получающего — через призму взаимозависимости.

- Превращать дана в практику мудрости — осознавать пустотность «я», «дара» и «получателя».

- Культивировать изобилие сознания — понимать, что щедрость умножает, а не уменьшает ресурсы.

21 клетка. Искушение. Самана-папа.

Что происходит на этом этапе

Игрок сталкивается с:

- осознанием последствий своих прошлых действий (карма);
- чувством вины или сожаления — как сигналом к трансформации;
- возможностью пересмотреть мотивы и выбрать иной путь.

Ключевой принцип: искушение — это не наказание, а шанс разорвать цикл неблагих состояний (клеш) и заложить семена освобождения.

Практические действия для игрока

Честное признание

Запишите 3–5 поступков, за которые испытываете сожаление.

Укажите:

- что именно вы сделали/не сделали;

- какие мотивы стояли за действием (жадность, гнев, невежество, страх);

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

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

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