



Баланс между семейной жизнью и практиками медитации



Иногда может казаться, что семейная жизнь так далека от буддийской практики. Нам может казаться, что практикующие медитацию люди убегают из семей и сидят в лесных хижинах или на вершинах гор? Это очень наивный взгляд — напротив, семейная жизнь может предоставить замечательные возможности для практики. Более того, когда мы работаем с детьми, у нас есть уникальная возможность научить наших детей позитивным помыслам.

Здесь Пакчок Ринпоче отвечает на вопросы об интеграции семейной жизни и практики медитации. Многие из нас спрашивают, как научить своих детей, родственников и друзей медитации? Или мы задаемся вопросом, как познакомить молодые умы с буддийскими принципами? В этом интервью Ринпоче делится своим опытом. Как отец двоих маленьких детей, он глубоко заботится об этой теме.

Семейная жизнь: Начало практики медитации

Ринпоче предлагает проводить «семейные ретриты». Здесь он объясняет, что берет своих детей с собой на менее структурированные ретриты. Он оставляет свою дверь открытой и позволяет детям бегать туда-сюда. Очевидно, что это требует практики баланса дисциплины и открытости. Но подумайте о том, как это делает медитацию очень доступной. Дети от природы любопытны и захотят посмотреть, что делают мама и папа. Просто позволяя им наблюдать или сидеть рядом с вами в течение нескольких минут, они поймут, что медитация — это определенный вид занятия.

Ринпоче также не советует обучать медитации в слишком раннем возрасте. Дети должны быть готовы и должны начать проявлять любопытство. Мы не приносим им пользу, заставляя их что-то делать. Вместо этого, пусть это возникает из их собственного любопытства.

Семейная жизнь: Демонстрация буддийских ценностей

Мы можем принести пользу детям, воплощая в жизнь и обучая их буддийским ценностям. Есть так много возможностей «начать действовать», пока мы живем. Например, мы можем научить детей быть добрыми и нежными по отношению к животным.

У маленьких детей есть врожденная доброта, и мы должны поощрять и развивать ее. И мы можем привлечь их к помощи другим — мы можем научить их давать нуждающимся. Есть так много способов выразить доброту, щедрость, терпение и любовь — и все это буддийские ценности. Если мы учим этому своих собственных детей, мы можем быть уверены, что практикуем как хорошие буддисты!