

Йонте Мингьюр Ринпоче  
и Тори Хайден

# ТАШИ и ОЧЕНЬ СТРАШНЫЙ ЧЕЛОВЕК

история про щенка, который  
научился медитировать









УДК 294.3+159.922.7  
ББК 86.35+88.8



By arrangement with authors and Tergar International  
Публикуется по согласованию с авторами и «Тергар Интернэшнл»



Международное сообщество «Тергар» под руководством Йонге Мингьюра Ринпоче, образованное на базе центров и групп медитации, предлагает курсы обучения различного уровня, включающие практические и теоретические занятия в группах, а также семинары по вопросам, касающимся медитации и основных принципов буддийского учения. Больше о деятельности сообщества «Тергар» можно узнать на сайте **Tergar.ru**

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

© Yongey Mingyur Rinpoche, Torey Hayden, 2018  
© А. Нариньяни, перевод, 2019  
© Ляля Ваганова, иллюстрации, 2019  
© Издание на русском языке, оформление. ООО ИД «Ганга», 2019

ЙОНГЕ МИНГЬЮР РИНПОЧЕ И ТОРИ ХАЙДЕН

# ТАШИ и ОЧЕНЬ СТРАШНЫЙ ЧЕЛОВЕК



история про щенка, который  
научился медитировать



Москва, 2019

Знакомьтесь: это Таши́. Таши — небольшой пёс, примерно вот такого размера. Спереди у него шерсть длинная, а сзади покороче, почти вся коричневая, но местами — белая. Можно сказать, что он немного похож на льва. Совсем небольшого.



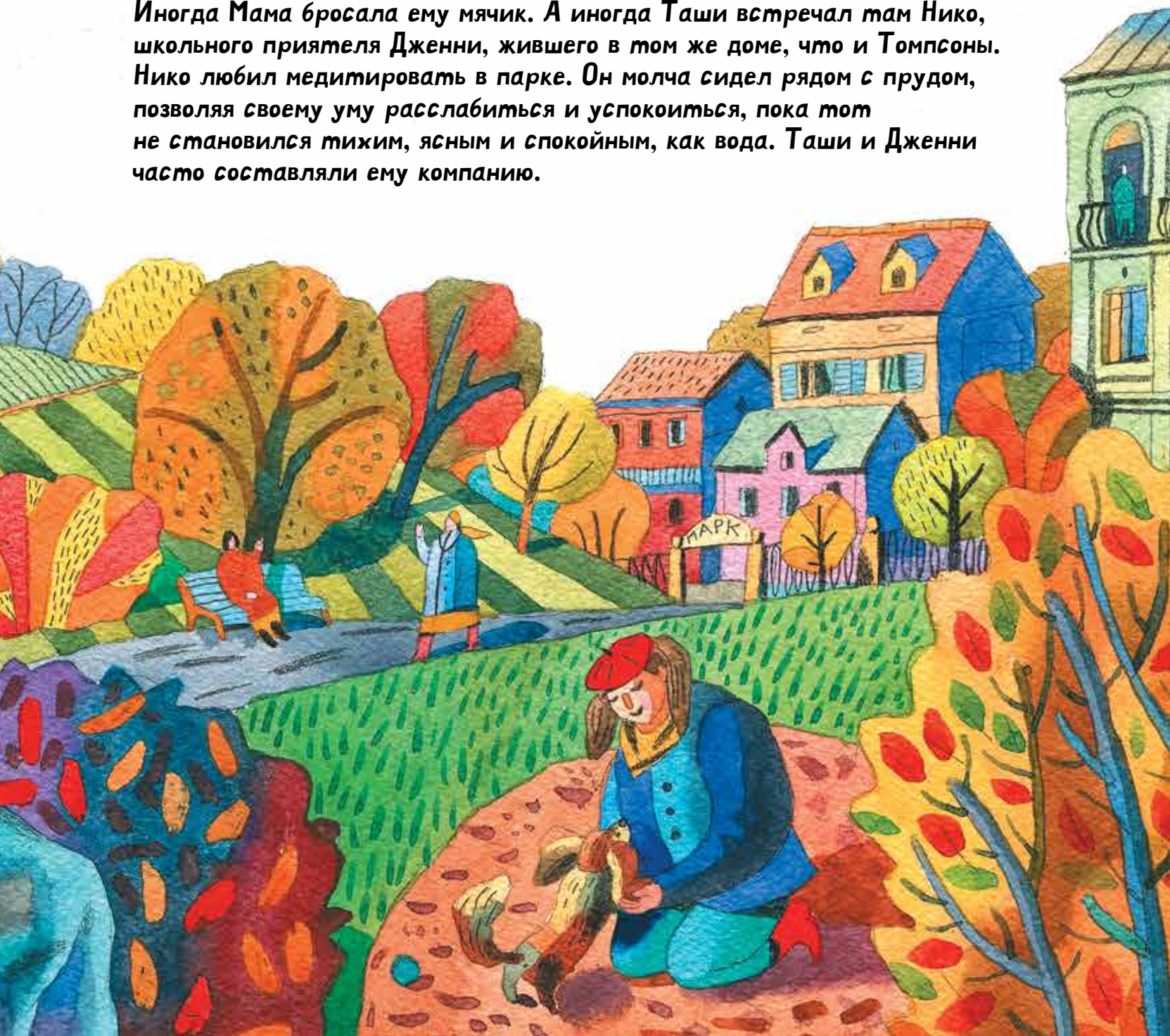
Таши — член семьи Томпсонов. Кроме Таши в семье ещё есть Папа, Мама, Дженни и малыш Марк.



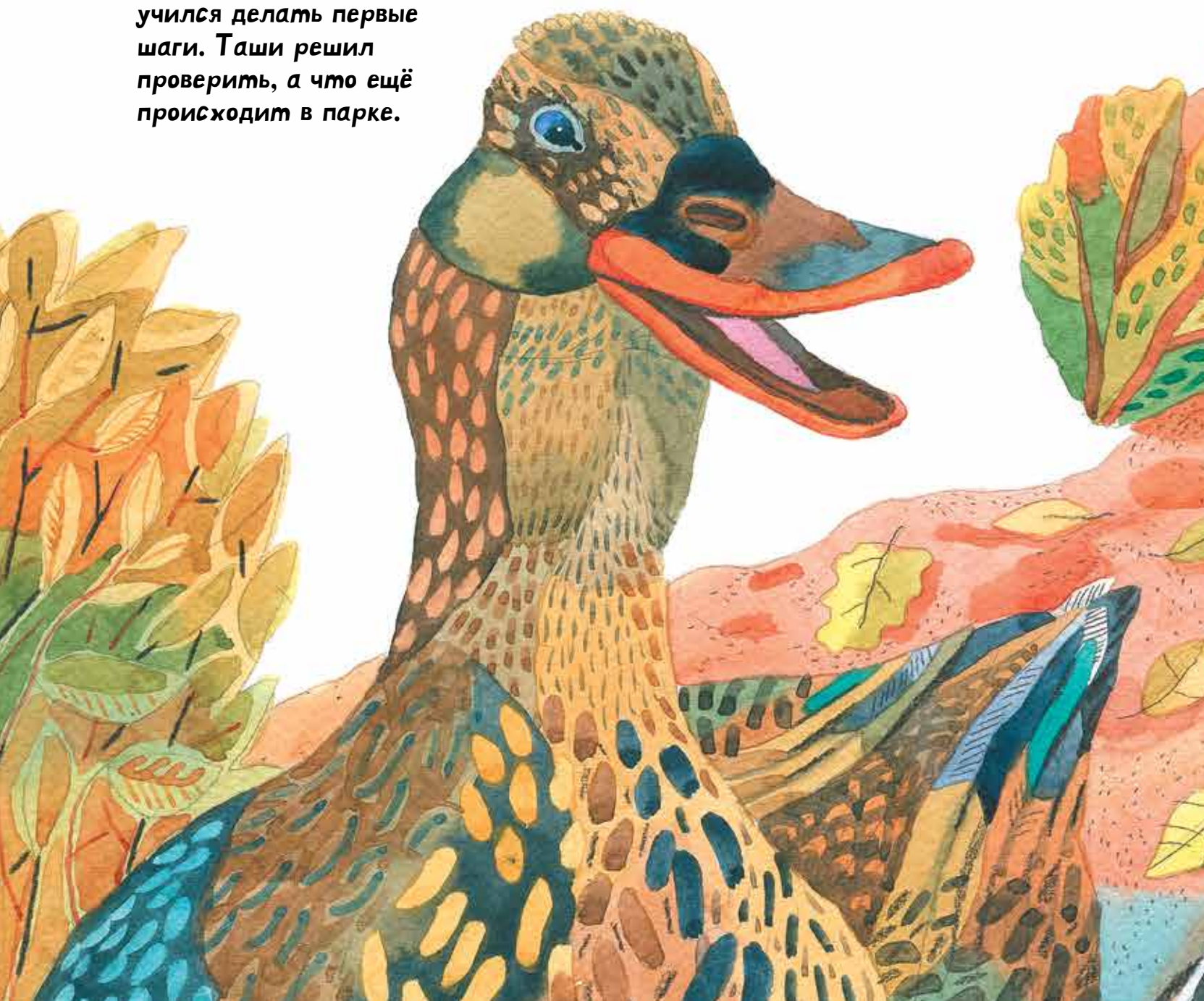
**Таши и Томпсоны живут в квартире, в многоэтажном доме. Через дорогу от дома есть небольшой парк, для безопасности окружённый высоким забором с воротами. Здесь могут гулять только их соседи. Для Таши этот парк – самое лучшее место на свете.**

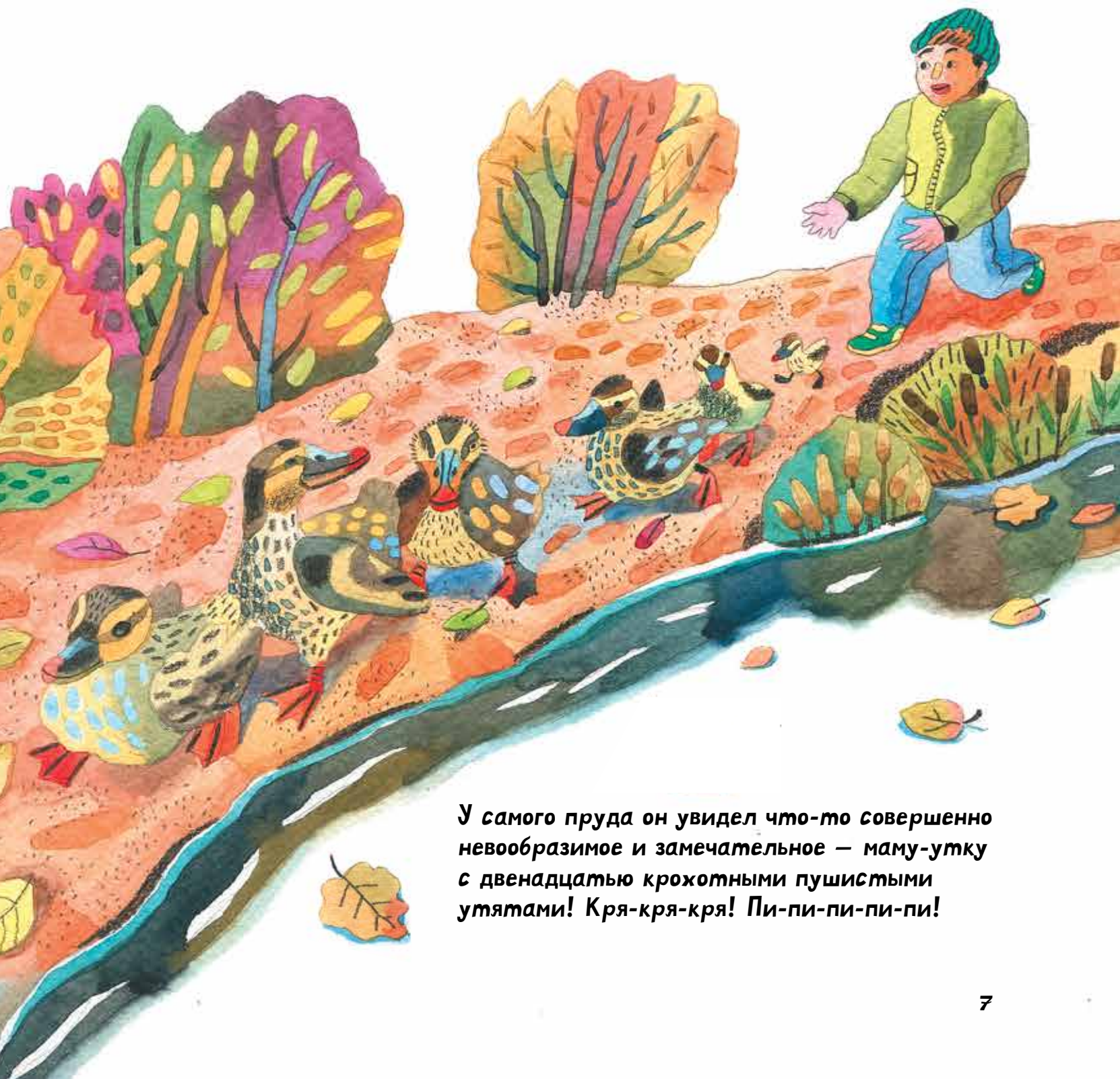


Иногда, гуляя в парке, Таши играл там с Дженни в разные игры. Иногда Мама бросала ему мячик. А иногда Таши встречал там Нико, школьного друга Дженни, жившего в том же доме, что и Томпсоны. Нико любил медитировать в парке. Он молча сидел рядом с прудом, позволяя своему уму расслабиться и успокоиться, пока тот не становился тихим, ясным и спокойным, как вода. Таши и Дженни часто составляли ему компанию.



Но как-то утром поиграть в парке было совершенно не с кем.  
Дженни и Нико ушли в школу, а Маме было совсем не до мячика,  
ведь малыш Марк как раз  
учился делать первые  
шаги. Таши решил  
проверить, а что ещё  
происходит в парке.





У самого пруда он увидел что-то совершенно  
невообразимое и замечательное — маму-утку  
с двенадцатью крохотными пушистыми  
утятами! Кря-кря-кря! Пи-пи-пи-пи-пи!



**Таши так обрадовался, увидев  
маленьких утят. И тотчас  
бросился к ним, чтобы весело  
их поприветствовать.**

**Но... Ой-ой... Таши вовсе  
не имел в виду ничего такого!  
Он просто хотел поступить  
вежливо и показать своё  
дружелюбие.**

**«Гадкий пёс! Смотри, что ты натворил! — закричал на него человек, кормивший утят. — Убирайся отсюда, чудовище!».**



**Он развернулся и погнался за Таши, пустившимся наутёк что было сил. У Таши и в мыслях не было пугать утят, но кормивший их человек так разозлился. Он высказал Маме, какой неуправляемый и скверный у неё пёс. Мама увела Таши домой и велела ему отправляться на коврик, служивший Таши постелью.**

*Той ночью Таши приснился кошмарный сон, в котором страшный человек из парка гонялся за ним и громко кричал.*



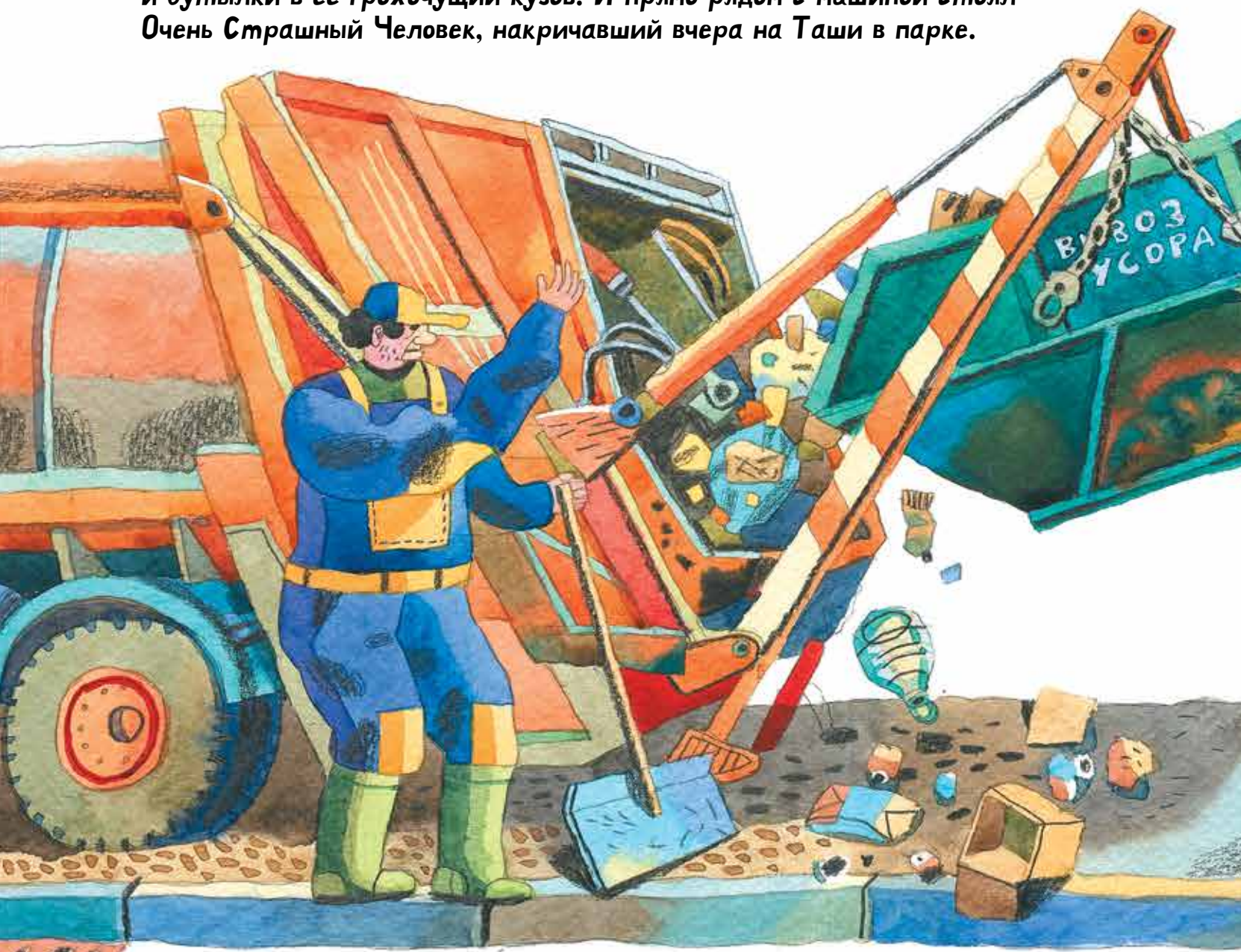
*Дженни нежно разбудила поскуливавшего во сне Таши. «Это всего лишь сон, — повторяла она, взяв его на руки и ласково поглаживая. — Сны кажутся нам такими реальным, но на самом деле это не так. Они — всего лишь сновидения, и мы ясно понимаем это, когда просыпаемся».*



*Таши всё же немного сомневался в словах Дженни. Ведь сон казался таким настоящим... Он по-прежнему испытывал страх.*

Следующим утром Таши помогал Дженни собираться в школу, когда за окном внезапно раздался громкий звук.

Внизу на улице стояла большая мусорная машина. Р-р-р-р, бах, бум-бум-бум, у-у-у-у! Люди выбрасывали разный мусор, пустые банки и бутылки в её грохочущий кузов. И прямо рядом с машиной стоял Очень Страшный Человек, накричавший вчера на Таши в парке.



Таши подумал, что все эти ужасные громкие звуки издаёт именно он, Очень Страшный Человек. Может, он швырял в кузов бутылки потому, что опять был разгневан. Что, если он вдруг посмотрит наверх и увидит, как Таши подглядывает за ним? О нет, только не это! Когда пришло время отправляться в парк с Мамой и малышом Марком, Таши наотрез отказался идти гулять. Что, если Очень Страшный Человек опять будет там?



Малыш Марк пытался выманить Таши его любимым печеньем. Таши так хотелось его съесть, но под кроватью Дженни он чувствовал себя в безопасности. Словно это была его пещера, где ничего страшного произойти не может.



Когда Дженни вернулась из школы, она сказала Таши: «Мне так жаль, что ты чем-то напуган. Когда я чего-то боюсь, мой ум становится таким пугливым и беспокойным, словно маленькая безумная обезьянка скачет внутри моей головы».

Пытаясь утешить Таши, Дженни ласково обняла его. «Давай-ка помедитируем. Это хороший способ помочь твоему уму успокоиться».



Медитация понравилась Таши. На несколько мгновений его ум затих и успокоился, но потом он вспомнил об Очень Страшном Человеке. Таши хотел позволить мысли о нём проплыть мимо и исчезнуть, словно это облако в небе, но у него ничего не выходило. Недолго думая, он юркнул обратно под кровать, в свою безопасную пещерку.



**«Порой наш ум, похожий  
на сумасшедшую обезьянку,  
отчаянно цепляется за мысли  
и чувства, даже если мы  
хотели бы их отпустить».**



**«Когда так происходит, — продолжала Дженни, — надо дать этой  
беспокойной обезьянке работу, чем-то занять её, чтобы она не могла  
больше цепляться за разные мысли. Давай поручим ей внимательно  
слушать — слышишь, как поют птицы за окном? Легко и без напряжения  
направь свой ум на это звучание».**

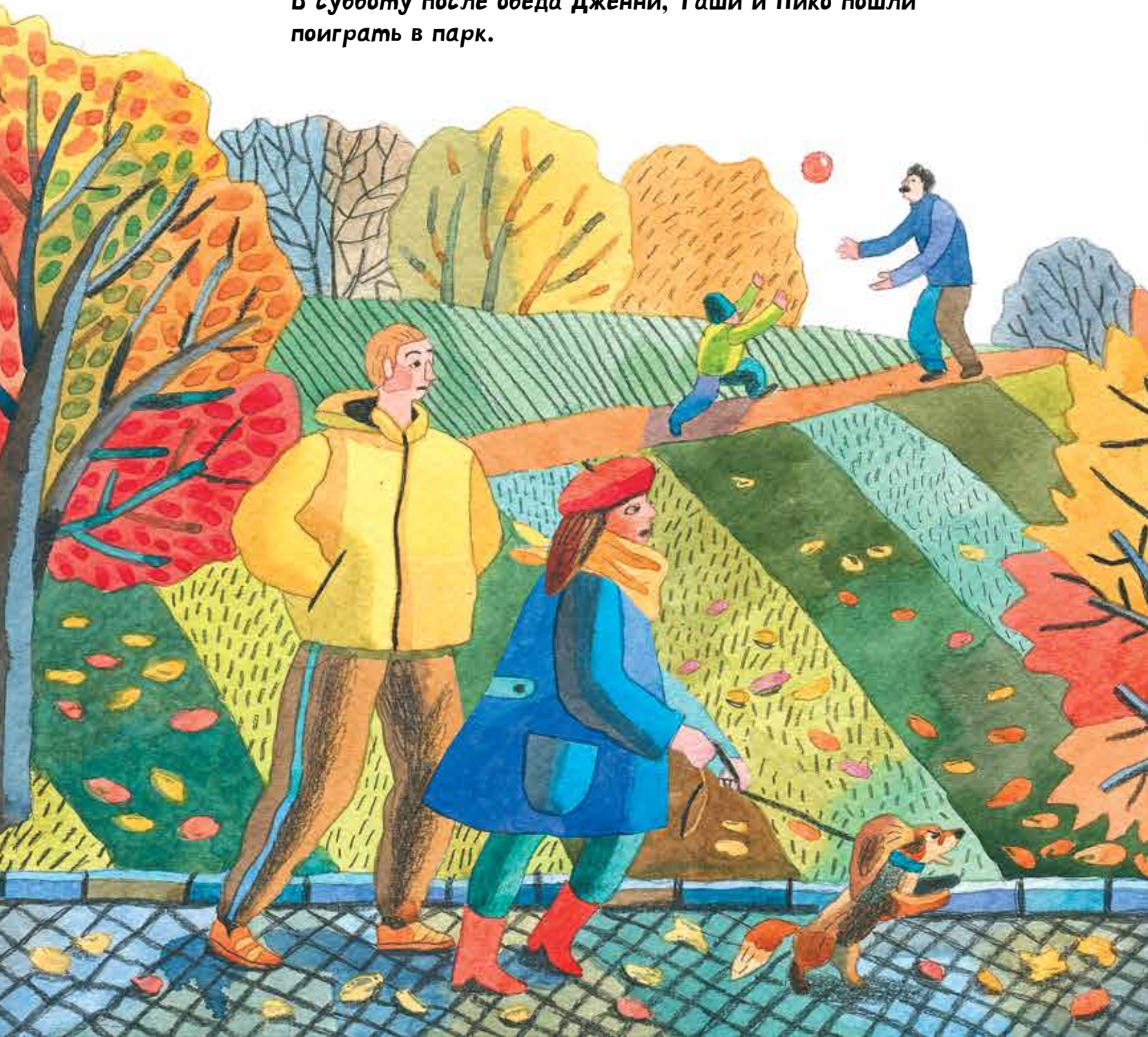


**«Если пугающая мысль возвращается, вместо того, чтобы думать её, вспомни, что ты слушаешь пение птиц. Делай это мягко и нежно, ведь сейчас обезьянка не шалит и ведёт себя прилично. Просто она пытается занять себя игрой со всеми этими мыслями, когда ей стоило бы отдохнуть. Так, всякий раз, когда она попытается ухватиться за какую-то мысль или чувство, мягко возвращай её назад к звуку».**

Таши попробовал делать так, как говорила Дженни. Сначала это было довольно тяжело. Очень Страшный Человек то и дело врвался в его ум. Но каждый раз, когда это происходило, Таши вспоминал, что надо делать, и занимал встревоженную обезьянку работой, поручая ей слушать пение птиц за окном.



В субботу после обеда Дженни, Таши и Нико пошли поиграть в парк.



Там Таши снова увидел Очень Страшного Человека!  
О нет! Таши так перепугался.  
Он начал отчаянно лаять,  
лаять  
и ЛАЯТЬ!



**Дженни расстроилась. «Мы же медитировали каждый день, и я думала, что Таши больше не будет бояться».**

**«Но медитация работает не совсем так, — сказал Нико. — Когда наш ум ведёт себя как обезумевшая мартышка, медитацией эту мартышку не прогнать».**



**«Медитируя, мы учимся создавать для безумной обезьянки приятное и тихое место, где она может побыть в тишине, расслабиться и успокоиться. И вот тогда мы сможем с ней подружиться».**

**«А вот ещё один способ справиться с испугом, — продолжал Нико, — для начала мы вспоминаем, что все живые существа в этом огромном мире иногда испытывают страх. Каждый щенок, каждый утёнок, каждая девочка, каждый мальчик. И даже каждый взрослый».**



**«Когда мы напуганы, наше дыхание сбивается и учащается, — продолжал Нико. — Так что сегодня давайте-ка помедитируем на дыхании. Мы вдыхаем, впуская в себя приятные, спокойные чувства».**



**«Выдыхая, давайте думать о тех, кто сейчас напуган, желая им мира, покоя и приятных ощущений. Вдыхая, думайте: впускаю в себя мир и покой. Выдыхая: дарю мир и покой другим».**



**«Впускаю в себя мир и покой» на вдохе. «Дарю мир и покой другим» на выдохе. «Впускаю мир и покой», «Дарю мир и покой»... Это дыхательное упражнение позволило Таши совершенно успокоиться внутри. Дарование мира другим согрело его сердце и наполнило приятным чувством.**



**Выполняя медитацию с дыханием, Таши представлял, как он дарит покой и умиротворение Дженни и Нико, Маме, Папе и малышу Марку. Он представлял себе, как счастливы все, кого он любит. Иногда он представлял, как делится спокойствием с женщиной, торговавшей газетами за углом, или с гусеницами, жившими на деревьях у входа в парк. Ни с кем из них он не был знаком, но твёрдо верил, что и они тоже хотят чувствовать себя счастливыми.**

**И в один прекрасный день Таши подумал: «А ведь Очень Страшный Человек — тоже „кто-то”». Он представил, как на выдохе посылает мир и спокойствие Очень Страшному Человеку. И хотя поначалу это было не так-то просто, Таши был уверен, что и Очень Страшный Человек тоже хочет быть счастливым.**



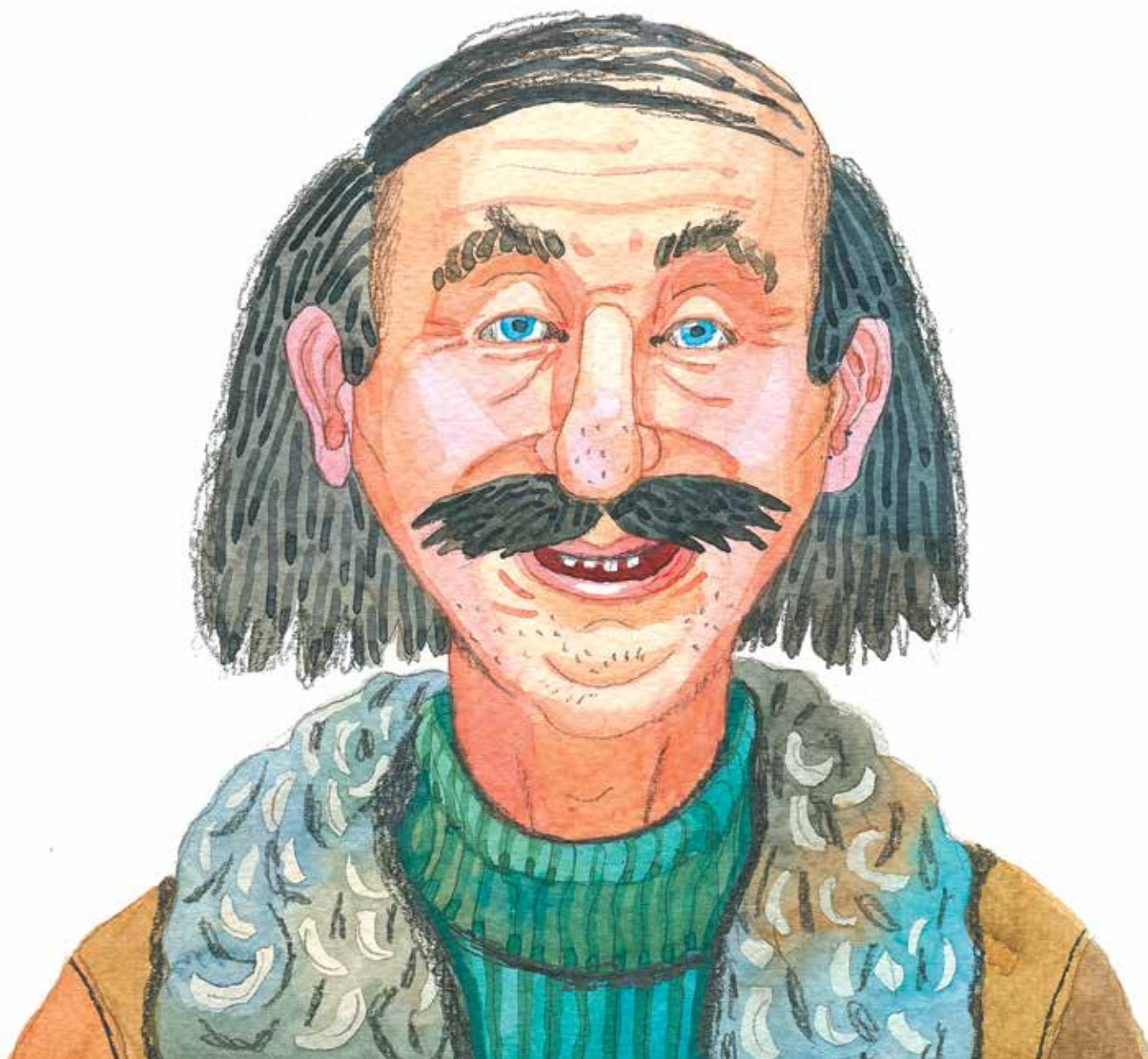


**Несколько дней спустя, когда Дженни играла с Таши в парке, там появился Очень Страшный Человек. В первое мгновение Таши испугался, но сразу вспомнил о том, что следить надо за своими вдохами и выдохами, а не за пугающими мыслями.**



**Дженни поздоровалась с незнакомцем приветливым тоном и сказала:**  
**«Я прошу прощения за то, что Таши так громко лаял на вас, когда мы**  
**встретились в прошлый раз».**

**«Да никаких проблем, — отвечал Очень Страшный Человек. — Просто в тот день, когда я кормил утят, я сильно накричал на него. Ведь он же никакой не гадкий пёс, просто всё это было так неожиданно, он застал меня врасплох. И...».**





**«И... правда в том, что я сам немного боюсь собак».**

# Как пользоваться этой книгой.

## РУКОВОДСТВО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И УЧИТЕЛЕЙ

Тибетский мастер медитации Йонге Мингьюр Ринпоче написал серию книг о Таши, щенке, который научился медитировать, совместно с детским психологом, учителем и автором популярных книг Тори Хайден. Цель этой книги — познакомить детей, в особенности дошкольников, с практикой медитации, предложив им максимально простое и доступное пособие.

Медитация — это пребывание ума в состоянии покоя — открытом, спокойном, умиротворённом, существенно отличающемся от состояния возбуждённости и захваченности мыслями, чувствами и эмоциями. Это вполне естественное состояние ума, а не что-то необычное, из ряда вон выходящее и труднодостижимое.

Медитация не принадлежит ни одной религии, хотя обычно и принято ассоциировать её с буддизмом. Причина этого в том, что буддизм — очень древняя религия, последователи которой на протяжении более чем двух тысячелетий оттачивали искусство медитации. Однако медитацию практиковали и древние даосы, и индуисты, и последователи других восточных религий,

а также христиане, иудеи и мусульмане. В западных духовных традициях медитация появляется под другими именами, такими как созерцательная молитва, осмысленное чтение духовных текстов или «молитва Розария», выполняемая с использованием специальных чётков.

Почему медитация стала частью многих мировых религий? Просто потому, что, когда ум успокаивается и открывается, он становится более восприимчивым к доброте, неотъемлемо присущей миру и населяющим его людям. И всё же сама медитация не является религиозной практикой. Она не связана с конкретной религией и не затрагивает личных убеждений человека. Это просто метод достижения открытого, спокойного состояния ума.

В своей первой книге для детей «Таши. Щенок, который научился медитировать» Мингьюр Ринпоче предложил простое введение в практику медитации, адаптированное для малышей. Вторая книга «Таши и Очень Страшный Человек» знакомит детей и их родителей с концепцией использования медитационных навыков для

развития чувства взаимосвязи с окружающими, которое в свою очередь помогает снизить чувство страха и тревожности.

История начинается с того, что читатель узнаёт о щенке Таши, живущем в семье Томпсонов. Таши с Дженни часто играют во дворе дома с Нико, мальчиком, живущем по соседству. Именно Нико в своё время познакомил Дженни и Таши с медитацией, и они часто медитировали вместе в парке через дорогу от дома. В один прекрасный день Таши встречает в парке человека, кормящего маму-утку и её маленьких утят. Возбуждённый увиденным, Таши бросается в гущу событий, чтобы присоединиться к всеобщему веселью. К сожалению, бурные проявления его восторга пугают утят, что в свою очередь вызывает гневную реакцию кормящего их мужчины, который кричит на Таши, прогоняет его прочь и выговаривает Маме, какой у неё скверный пёс.

У Таши и в мыслях не было пугать утят, и гневная реакция мужчины сильно его испугала. Той ночью ему приснился кошмарный сон, в котором он снова встретился с этим страшным человеком. Несмотря на попытки Дженни утешить своего любимца, Очень Страшный Человек продолжает возникать в уме Таши в качестве весьма реального персонажа. Дженни прибегает к различным уловкам, пытаясь помочь Таши отпустить тревожащие его мысли, и, как многие из нас, начинает чувствовать разочарование, понимая, что у неё не получается «решить» проблему при помощи медитации. Нико советует выполнить другой вид

медитации, в которой Таши будет упражняться в понимании того факта, что все мы в основе своей чувствуем примерно одно и то же. В этой практике Таши использует своё дыхание, желая себе мира и счастья, когда делает вдох, и желая мира и счастья другим, делая выдох. Через эту медитацию Таши понимает, что Очень Страшный Человек — такой же, как и все в этом мире, что он тоже хочет быть счастливым и умиротворённым. Хотя это даётся ему нелегко, в итоге у Таши получается пожелать мира и счастья Очень Страшному Человеку. Со временем он набирается храбрости настолько, что решается отправиться гулять в парк вместе с Нико и Дженни. Когда они встречают там Страшного Человека, тот извиняется за то, что накричал на Таши, и объясняет, что реакция его была избыточной из-за того, что он немного побаивается собак.

Эта история знакомит читателя с идеей развития любящей доброты и сострадания через медитацию. А также объясняет концепцию преодоления страха через развитие чувства взаимосвязи с другими. Начните беседу с ребёнком с обсуждения того, что Таши уже удалось сделать практику медитации частью своей повседневной жизни. Как и все дети, он любит играть и веселиться, но также уделяет время тому, чтобы дать своему уму отдохнуть и успокоиться. Укажите на то, что отдых ума — это почти то же самое, что отдых тела. Когда мы поглощены игрой и другими активностями, наше тело утомляется и мы перестаём быть радостными и счастливыми, потому что нуждаемся

в отдыхе и восстановлении. Отдых, который мы даём телу, позволяет ему наполниться свежими силами, и мы снова можем наслаждаться тем, что любим делать. Объясните, что с умом ситуация очень похожая. Когда наш ум постоянно занят, наполненный всевозможными мыслями и чувствами, он устаёт, и мы начинаем чувствовать себя несчастными. Давая уму отдохнуть, мы позволяем ему снова стать ясным и спокойным, после чего вновь можем наслаждаться жизнью с его помощью.

Укажите на то, как именно Таши попадает в эту сложную ситуацию. Он просто хочет поучаствовать в кормлении утят, но он слишком возбуждён в предвкушении грядущего веселья, и его громкий лай и прыжки пугают их. Это злит кормящего их человека, и он кричит на Таши. Помогите ребёнку понять, что происходит после. Гнев этого человека пугает Таши потому, что его проявления громкие и устрашающие, а ещё потому, что, с точки зрения самого Таши, он и в мыслях не имел ничего дурного. Подведите ребёнка и к размышлению о том, что мог чувствовать в этой ситуации кормивший утят человек.

Следующей ночью Таши снится кошмарный сон. Поговорите о том, что кошмары нереальны, что они — только сновидение, и убедитесь в том, что ребёнок понимает разницу между сновидением и тем, что происходит в реальной жизни, когда мы бодрствуем. Обсудите то, как сильные чувства, которые испытывает Таши, делают его сон таким реальным и пугающим. Укажите на то,

как изменяется лицо этого человека на иллюстрациях от вполне обычного к Очень Страшному и какую роль в этой трансформации играют чувства Таши, и что никаких изменений в самом человеке при этом не происходит.

Следующим утром человек из парка делает что-то совершенно обыденное — выносит мусор на улицу, — и это никак не связано с Таши. Однако, как только Таши видит его из окна, он чувствует испуг, потому что видит Очень Страшного Человека из своего кошмара. Обсудите с ребёнком то, как ум Таши проделывает с ним всё это, как он вместо реальности видит то, что порождают его сильные чувства.

В разговоре с Таши Дженни сравнивает ум с маленькой обезьянкой, прыгающей туда-сюда, отвлекающейся на что ни попадя, игривой и легко возбудимой. Важно, чтобы ребёнок понимал, что эта обезьянка не какая-то злобная вредина, просто она маленькая шаловливая обезьянка — и таковы все маленькие обезьянки. Дженни предлагает помедитировать вместе, но, хотя Таши и хочет успокоить свой ум, мысли об Очень Страшном Человеке продолжают преследовать его. Объясните, что именно так и ведёт себя наш ум-обезьянка, возбуждённо прыгая и скача туда-сюда, отвлекая нас от того, что мы пытаемся делать, не желая расставаться с мыслями и чувствами и уж точно не собираясь отдыхать, даже когда ему/ей это действительно необходимо. Дженни подсказывает, что наилучший способ решить эту проблему — дать шаловливой обезьянке

какое-то задание, чем-то её занять. Отметьте, как это похоже на то, что мы делаем с детьми, когда им трудно проявить усидчивость и терпение. Мы даём им что-то, на чём можно сфокусировать внимание, например предлагаем сыграть в какую-то захватывающую игру или вручаем лист бумаги и фломастеры. В этом случае мы даём маленькой обезьянке задачу наблюдения за птичками. Объясните, что «наблюдение» в этом случае означает просто направление нашего внимания на звук, а не намеренное размышление о птицах в духе того, какие это именно птицы и как именно они производят все эти звуки. Снова укажите на то, что ум-обезьянка очень легко отвлекается, но так происходит не оттого, что он плохой, а просто потому, что таковы все обезьянки. Следовательно, когда отвлечение всё же происходит, мы не расстраиваемся по этому поводу. Мы просто напоминаем уму-обезьянке вернуть своё внимание обратно к птичкам.

В следующий раз, оказавшись в парке, Таши встречает того самого человека. Ещё раз подчеркните тот факт, что Таши не воспринимает этого человека таким, каков он на самом деле; он видит Очень Страшного Человека — порождение своих тревожных мыслей. Он так напуган, что заливается звонким лаем. Дженни надеялась, что медитация поможет Таши избавиться от страха. Таково распространённое заблуждение — вера в то, что медитация может быть использована в качестве своего рода панацеи от наших проблем. Когда этого, вопреки нашим ожиданиям,

не происходит, мы чувствуем разочарование. Иногда люди попросту отказываются от медитации потому, что она «не работает» сообразно их ожиданиям.

Зачастую, когда мы напуганы, мы фокусируемся исключительно на самих себе, на том, сколь неприятны и болезненны наши страхи и тревожность. Мы довольно быстро начинаем чувствовать одиночество и оторванность, так, словно мы — единственный человек на земле, кто страдает подобным образом, и никто не в силах нас понять. Нико указывает на то, что все мы в этом мире иногда пугаемся чего-то, и, следовательно, в этом своём проявлении мы не одиноки и не уникальны. Более того, осознав этот факт, мы понимаем, что через собственное чувство испуга мы на самом деле связаны со всеми живущими. Вместо того чтобы пытаться использовать медитацию в качестве волшебной пилюли для решения возникшей проблемы, Нико советует попробовать развить с её помощью чувство взаимосвязи со всеми живущими. Нико выбирает дыхательную медитацию, сопровождающуюся словами или мыслями, помогающими ощутить эту связь. На вдохе Таши представляет, как он вбирает внутрь себя мир и покой, а на выдохе — посылает мир и покой всем живущим.

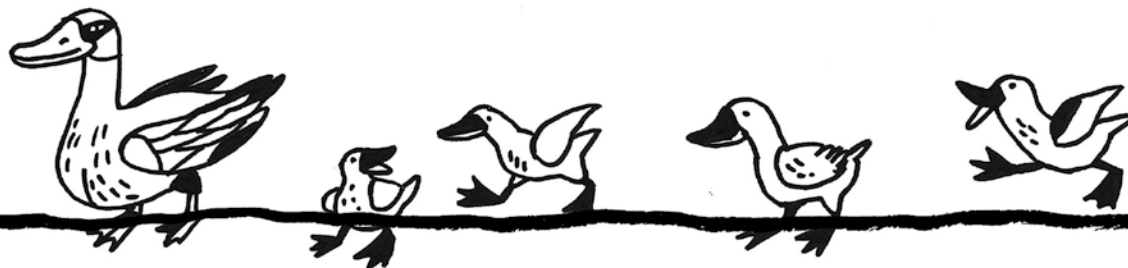
Сначала Таши упражняется в пожелании этих благ себе самому и своим близким. Он вдыхает чувство умиротворённости и отсутствия страха для себя самого, а выдыхает — эти же чувства для членов своей семьи. Укажите на то, как Таши

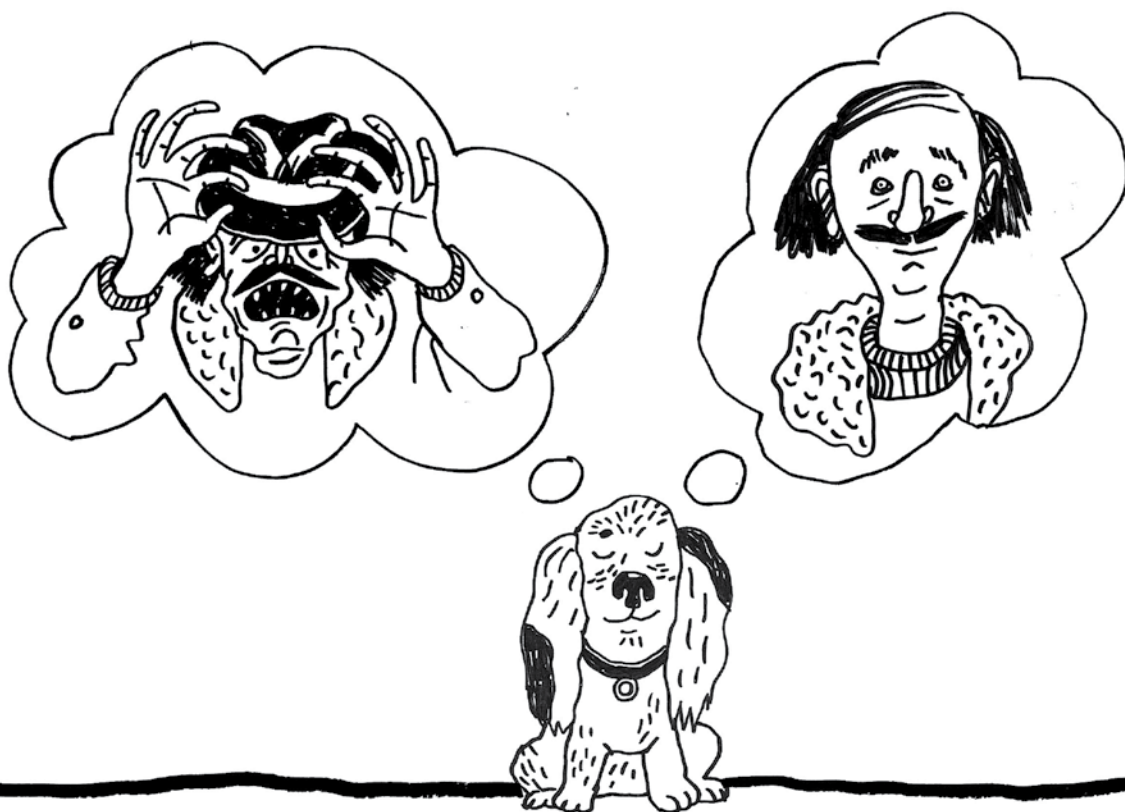
по мере освоения этой медитации начинает понимать, что другие испытывают те же самые чувства, что и он. И это верно как для его близких, так и для тех людей, с кем он едва знаком, и даже для полных незнакомцев. Все они подобны ему. Порой все они сильно чего-то боятся и страстно желают мира, успокоения и избавления от страха.

В один прекрасный день Таши понимает, что Очень Страшный Человек — тоже человек. Это важное прозрение для Таши, потому что он впервые осознаёт, что Очень Страшный Человек, должно быть, испытывает те же самые чувства, что и Таши, и что он так же стремится к радости и покою. Обсуждая с ребёнком начало истории, вы, наверное, пытались представить себе, что чувствовал человек, кормивший тогда утят, которых распугал Таши. Объясните, что теперь Таши впервые удалось увидеть ситуацию не с собственной точки зрения, а со стороны, с чьей-то ещё перспективы. Упомяните, что Таши сначала довольно нелегко посылать в медитации мир и покой Очень Страшному Человеку, и его вполне можно понять, ведь он не привык мыслить подобным образом. Однако, если он фокусируется на том

схождении, которое имеется между ним и Очень Страшным Человеком, на том, как оба они хотят быть счастливыми и спокойными, ему удаётся вдыхать мир и покой в себя и, выдыхая, дарить его накричавшему на него человеку и всем остальным существам на планете.

В следующий раз, встречая этого человека в парке, Таши испытывает резкий прилив страха, но вовремя вспоминает о дыхании. Дженни извиняется за лай Таши в прошлый раз. Человек извиняется за то, что вспылил и накричал на Таши, когда тот облаял утят при их первой встрече. Помогите детям понять, что происходит в этих последних сценах. До этого момента Таши был так напуган, что мог воспринимать происходящее только из своей позиции. Он лаял и лаял, чтобы человек ушёл, потому что был напуган. Теперь, когда он способен спокойно выслушать этого человека, он понимает, что человек сам был им напуган! Человек кричал на него по той самой причине, по которой лаял Таши, — он испугался его. Он не ненавидел Таши. Он не намеревался причинить ему вред. Он просто был напуган, в точности как и сам Таши.





## ОБ АВТОРАХ



**ЙОНГЕ МИНГЬЮР РИНПОЧЕ** родился в Гималаях, на границе Тибета и Непала. Он восходящая звезда нового поколения мастеров тибетского буддизма. Искренне и с юмором рассказывая о личных трудностях, встречавшихся на его жизненном пути, он полюбился широкой аудитории по всему миру. Его книга «Будда, мозг и нейрофизиология счастья: как изменить жизнь к лучшему» попала в список бестселлеров «Нью-Йорк Таймс» и была переведена более чем на двадцать языков. Новые книги Ринпоче «Радостная мудрость. Принятие перемен и обретение свободы» и «Превращая заблуждения в ясность» также были изданы на русском языке. Дополнительную информацию о деятельности Йонге Мингьюра Ринпоче можно найти на сайте [www.tergar.org](http://www.tergar.org).

**ТОРИ ХАЙДЕН** родилась в Монтане, США, и большую часть жизни работала с детьми, находящимися в сложной жизненной ситуации. Сейчас она живёт в Великобритании и консультирует несколько детских благотворительных фондов. Тори — автор множества международных бестселлеров, созданных на основе личного опыта коррекционного педагога и терапевта, например, «Просто ребёнок», «Призрачная девочка» и «Очередной ребёнок». Она также написала три романа и книгу «Самое страшное на свете» — историю для детей 8–12 лет. Вы можете узнать о ней больше на сайте [www.torey-hayden.com](http://www.torey-hayden.com).



Йонге Мингьюр Ринпоче и Тори Хайден

## ТАШИ

### Щенок, который научился медитировать

Издательство «Ганга», 2017. 56 с., ил.

Таши — шумный, задорный пёс, который живёт с Томпсонами: Мамой, Папой, Дженни и малышом Марком. Таши любит лаять и играть, а больше всего он любит гонять голубей в парке. Однажды Таши видит, как новый мальчик из школы Дженни — Нико — сидит в парке. Что он делает? Почему он такой спокойный и счастливый? Таши не терпит всё узнать.

Медитация может быть очень полезна для детей. Она не только даёт им готовое средство для расслабления и обширное личное пространство в современном мире ограничений, давления и чрезмерной стимуляции нервной системы, но и помогает им понять, как работает их ум, и развить способность эффективно справляться со стрессовыми ситуациями. Результаты первых исследований говорят о том, что дети, обучающиеся навыкам медитации, способны лучше концентрироваться и мыслить более эффективно.

История Таши — простой текст для ознакомления с навыками медитации, особенно полезный детям. Приведённые в конце книги комментарии предназначены для помощи взрослым, читающим историю Таши детям.



САМАДХИ

Серия «Самадхи»  
Научно-популярное издание  
Для чтения взрослыми детям 0+

**Йонге Мингьюр Ринпоче и Тори Хайден**

**ТАШИ И ОЧЕНЬ СТРАШНЫЙ ЧЕЛОВЕК**

**История про щенка, который научился медитировать**

**Иллюстрации Ляли Вагановой**



Книга издана при поддержке центра «Тергар Москва»,  
основанного Йонге Мингьюром Ринпоче  
[www.tergar.ru](http://www.tergar.ru)

**Йонге Мингьюр Ринпоче, Тори Хайден**

Таши и Очень Страшный Человек / Йонге Мингьюр Ринпоче, Тори Хайден;  
[пер. с англ. Александра А. Нариньяни]. — М.: Ганга, 2019. — 40 с.: ил. — (Самадхи).

ISBN 978-5-907059-60-3 (рус.)

ISBN 978-1-61429-473-3 (англ.)

История Таши — простой и доступный текст для ознакомления с навыками медитации, предназначенный для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Приведённые в конце книги комментарии призваны помочь взрослым, читающим историю Таши детям.

Редактор серии «Самадхи» Александр А. Нариньяни  
Перевод с английского Александр А. Нариньяни  
Корректоры: Сергей Гуков, Галина Калашникова

ООО ИД «Ганга»

[www.ganga.ru](http://www.ganga.ru)

Москва, ул. Нагорная, д. 20, стр. 1

E-mail: [ganga@ganga.ru](mailto:ganga@ganga.ru)

Формат 60х90/8. Бумага офсетная

Подписано в печать 07.03.2019

Тираж 1000 экз. Заказ № 2304









Таши — шумный, задорный пёс, который живёт с Томпсонами: Мамой, Папой, Дженни и малышом Марком. Таши любит лаять и играть, а больше всего он любит гоняться за мячиком в парке, гуляя там с Дженни и их другом Нико. Однажды разозлившийся на Таши человек так накричал на него, что Таши не на шутку испугался и больше не хотел возвращаться в парк. В этой истории Нико пытается научить Таши успокаивать ум и встречать свои страхи лицом к лицу.

Признанный мастер медитации Йонге Мингьюр Ринпоче объясняет детям, как наблюдение за дыханием способно успокоить наш ум и как развитие сострадания делает для нас очевидным тот факт, что даже Очень Страшный Человек тоже иногда бывает напуган.

Истории о щенке Таши — простые и доступные тексты для ознакомления с навыками различных видов медитации, особенно полезных детям. Приведённые в конце книги подробные методические рекомендации предназначены для помощи взрослым, которые читают истории Таши своим детям.

