

ТАШИ

Щенок, который
научился
медитировать



Йонге Мингьюр Ринпоче
и Тори Хайден







ТАШИ

Щенок, который
научился
медитировать



ЙОНТЕ МИНГЬЮР РИНПОЧЕ
И ТОРИ ХАЙДЕН

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»

Йонге Мингьюр Ринпоче

Тори Хайден

Таши. Щенок, который научился медитировать / Йонге Мингьюр Ринпоче, Тори Хайден; [пер. с англ. А. Кувшиновой]. — М.: Ганга, 2016. — 56 с.: — (Самадхи).

ISBN 978-5-9907427-1-0

ISBN 978-0-9563858-0-2 (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.

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, 2009

© А. Кувшинова, перевод, 2015

© Ляля Ваганова, иллюстрации, 2015

© ООО ИД «Ганга», оформление, 2016



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. Новая книга Ринпоче «Радостная мудрость. Принятие перемен и обретение свободы» также была издана на русском языке. Дополнительную информацию о деятельности Йонге Мингьюра Ринпоче можно найти на сайте 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.

Авторы выражают признательность всем тем, кто помог им в работе над этой книгой. Особая благодарность Энн Бенсон, Кортлэнду Далю, Мишель Фётиш, Жерару Годэ и Кэрол Тонкинсон. И отдельное огромное спасибо Мишель Ла Портэ.

Эта история про Таши.

Таши – пёс, примерно
вот такого размера.





Спереди у него шерсть длинная,
а сзади покороче, почти вся коричневая,
но местами – белая. Он немного похож на льва,
только львы не такие взъерошенные. Это потому,
что львы не любят гонять голубей так сильно,
как Таши. Гонять голубей – его самое любимое
занятие. Таши жил в семье Томпсонов.

Томпсоны – это Мама, Папа,
Дженни и малыш Марк.



Иногда им бывало весело вместе.





Иногда – не очень.



А вообще они просто обычная семья.
Может быть, их семья
немного похожа на твою.





Таши и Томпсоны жили в квартире, в высоком доме. Через дорогу от него находился небольшой парк, окружённый высоким забором с воротами. Здесь гуляли только их соседи. Томпсоны любили этот парк. А для Таши он был лучшим местом на свете. А ещё Таши больше всего на свете любил сидеть на спинке дивана. Оттуда он мог видеть парк под окнами.




Это был его парк,
и ему нравилось
следить за всем,
что там происходило.




Однажды, сидя на спинке дивана, Таши
присматривал за своим парком и вдруг заметил
незнакомца. Мальчик – кажется, ровесник Дженни –
зашёл в ворота.




Он спокойно прошёл по дорожке, где голуби любили греться на солнце, и не потревожил их. Таши взволнованно залаял, чтобы показать мальчику, что это его парк.



«Чего ты лаешь? – спросила Дженни. Она забралась на диван и выглянула из окна. – Это Нико. Его семья недавно переехала в наш дом и живёт на первом этаже. Я видела его вчера в школе. Он учится в классе у миссис Грейсон. Так что нечего так волноваться, Нико хороший».



Таши надеялся,
что у Нико есть мячик.
Таши любил играть
с мячиками. Он уселся
на спинку дивана
и стал наблюдать.
Но у Нико не оказалось
никаких игрушек,
он просто прошёл
в дальний угол парка
и сел на землю.



Нико сидел
с прямой спиной, скрестив ноги.
Его глаза были почти закрыты,
как будто он разглядывал что-то
прямо у себя перед носом.

Он напоминал
скульптуру
у пруда!

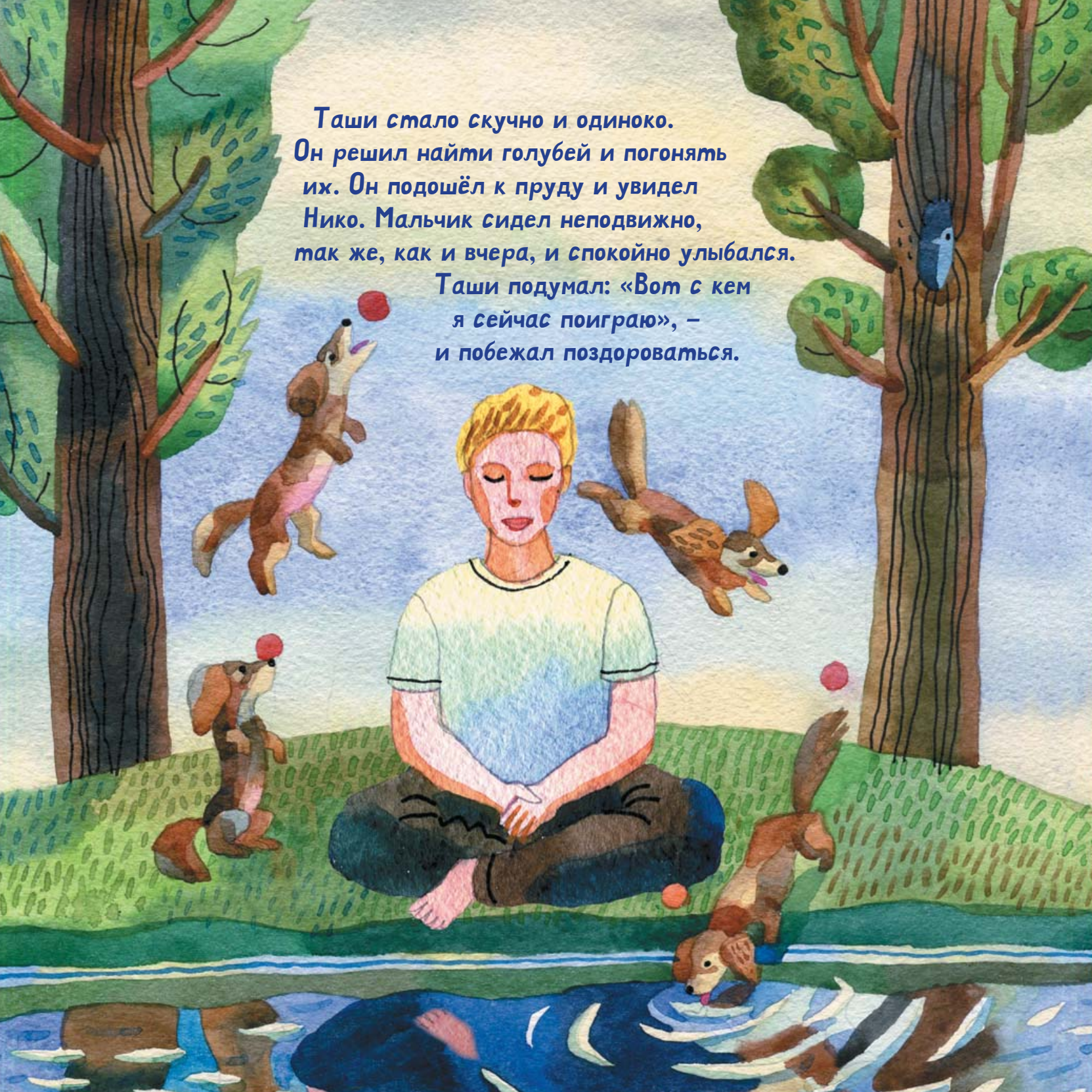




На следующий день Дженни со своей подругой Сарой строили шалаш в парке, а Таши помогал им, разгоняя голубей. «Таши, от тебя столько шума!» – крикнула Дженни. Таши решил помочь им по-другому. «Таши, хватит носиться! Таши, перестань воровать наши палки!» – Дженни и Сара не хотели с ним играть.

Таши стало скучно и одиноко.
Он решил найти голубей и погонять
их. Он подошёл к пруду и увидел
Нико. Мальчик сидел неподвижно,
так же, как и вчера, и спокойно улыбался.

Таши подумал: «Вот с кем
я сейчас поиграю», –
и побежал поздороваться.





Но Нико, кажется, его
и вовсе не заметил. Тогда
Таши пришлось действовать
более решительно.
Он показал все свои лучшие
трюки, чтобы привлечь
внимание мальчика.

«Привет, пёсик!
Подойди поближе,
чтобы я смог прочитать,
как тебя зовут. Тебя зовут
Таши! Привет, Таши».



Вдруг Таши
заметил за спиной

Нико голубей: один, два, три, четыре, ПЯТЬ голубей.
В его личном парке!


Надо этим
заняться!

Разогнав всех голубей,
Таши вернулся. Может,
Нико захочет поискать

с ним ещё голубей? Это было бы здорово!

«Я вижу, ты любишь гонять голубей, но ведь они очень пугаются, – тихо сказал Нико. – Они нежатся на солнце, и вдруг кто-то большой и грозный прыгает на них и хочет их поймать. Может, лучше составишь компанию мне? Я медитирую. Давай я покажу тебе, что я делаю, – сказал Нико, поднимая веточку с земли. – Иди сюда, к пруду».





«Смотри, что происходит в пруду,
если поболтать в воде веткой.

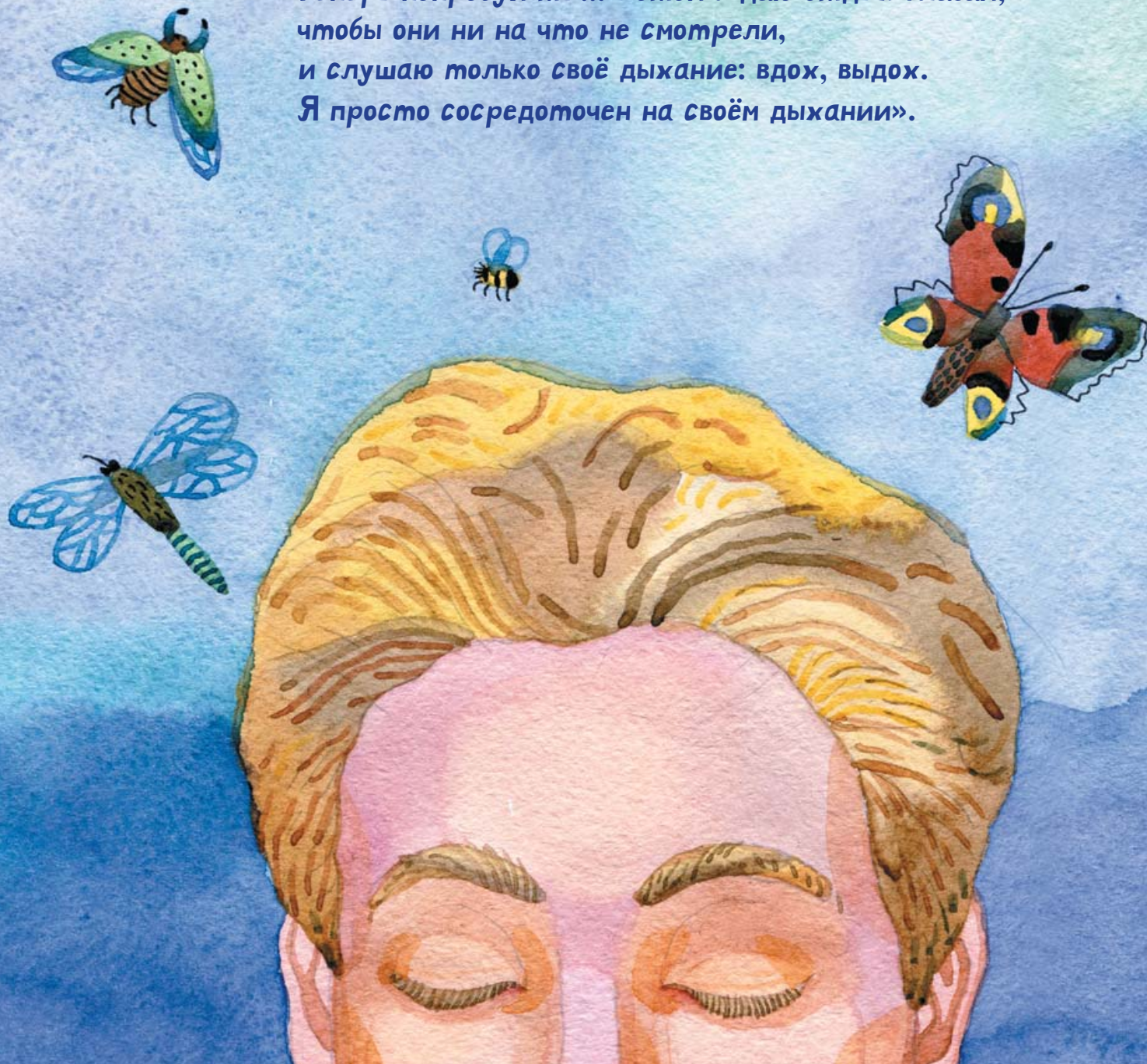
Вода становится совсем
мутной, потому что я перемешал её с илом,
который лежит
на дне.


Так и у нас в голове — от водоворота
мыслей и чувств всё запутывается.

Но смотри:
когда я перестаю перемешивать воду
и даю ей успокоиться,
она становится неподвижной и совсем прозрачной.
Тогда он становится ясным и чистым, как вода».



«Я сижу очень тихо, вот так, и медитирую.
Я держу спину прямо, мои мышцы расслаблены.
Теперь попробуй ты... Потом я даю отдых глазам,
чтобы они ни на что не смотрели,
и слушаю только своё дыхание: вдох, выдох.
Я просто сосредоточен на своём дыхании».





Вдруг три голубя подлетели
и уселись совсем рядом с Таши,
и он мгновенно забыл о медитации.

«Гав! Гав! Гав! Гав! Гав!» –
Таши побежал в одну сторону.

«Гав! Гав! Гав! Гав! Гав!» –
он пронёсся обратно.

Голуби испуганно разлетелись.



Нико подошёл и бережно взял Таши на руки. «Когда мы веселимся, нам сложно думать о чувствах других, потому что мы очень заняты собой. Голуби похожи на нас, и им тоже не нравится пугаться. Давай попробуем проделать всё это ещё раз... Иногда мысли уводят нас в сторону, но сейчас мы с тобой медитируем. Вместо того чтобы следовать за своими мыслями или чувствами, мы просто даём им пройти мимо. Мы спокойно возвращаемся к своему дыханию: вдох, выдох...»

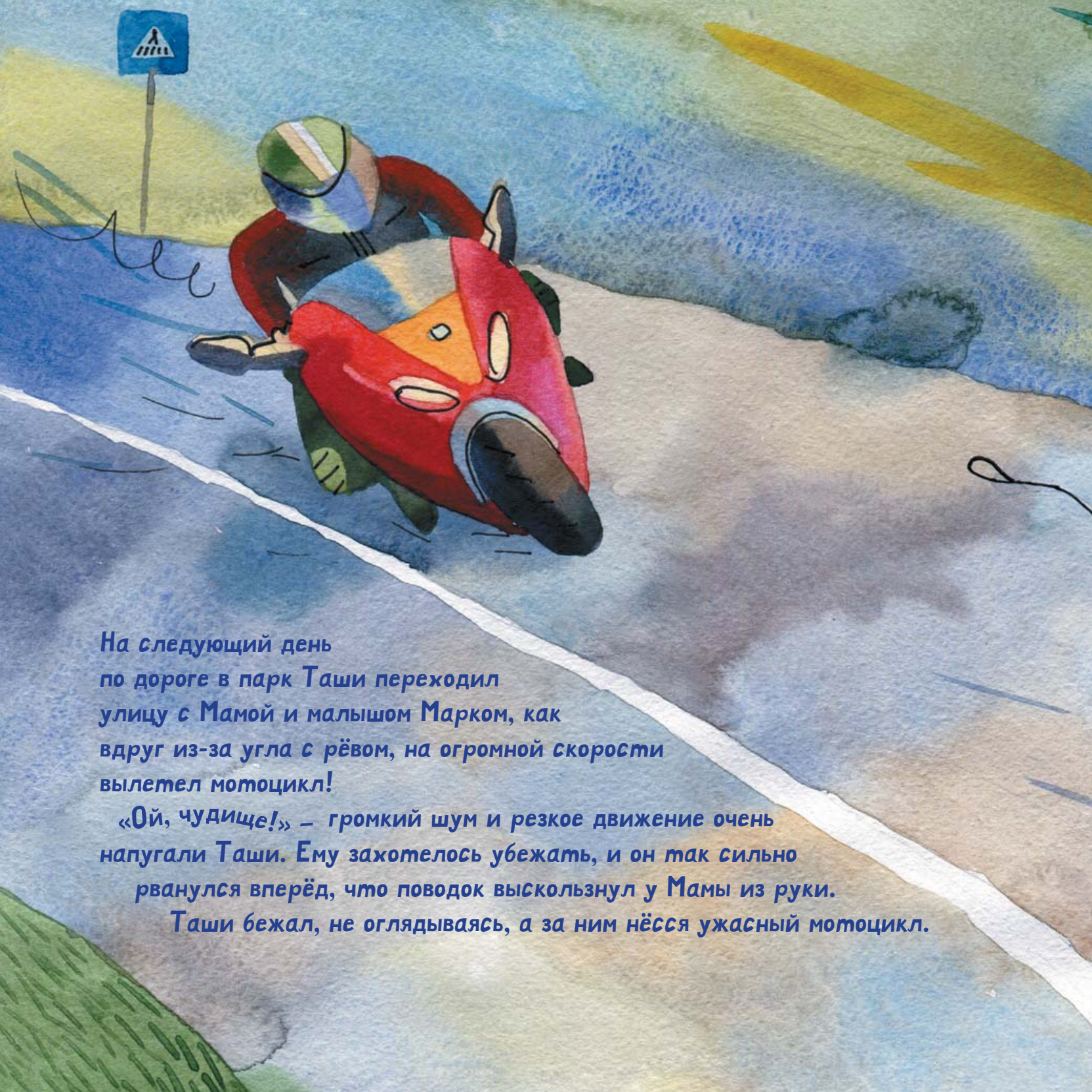


Дома Таши забрался
на своё любимое место на спинке дивана,
чтобы выглянуть в окно.



Ему было приятно и спокойно.
Даже когда малыш Марк уронил
печенье, Таши не спрыгнул, чтобы
схватить неожиданную добычу.
Он смотрел, как Марк сам поднимает
лакомый кусочек.



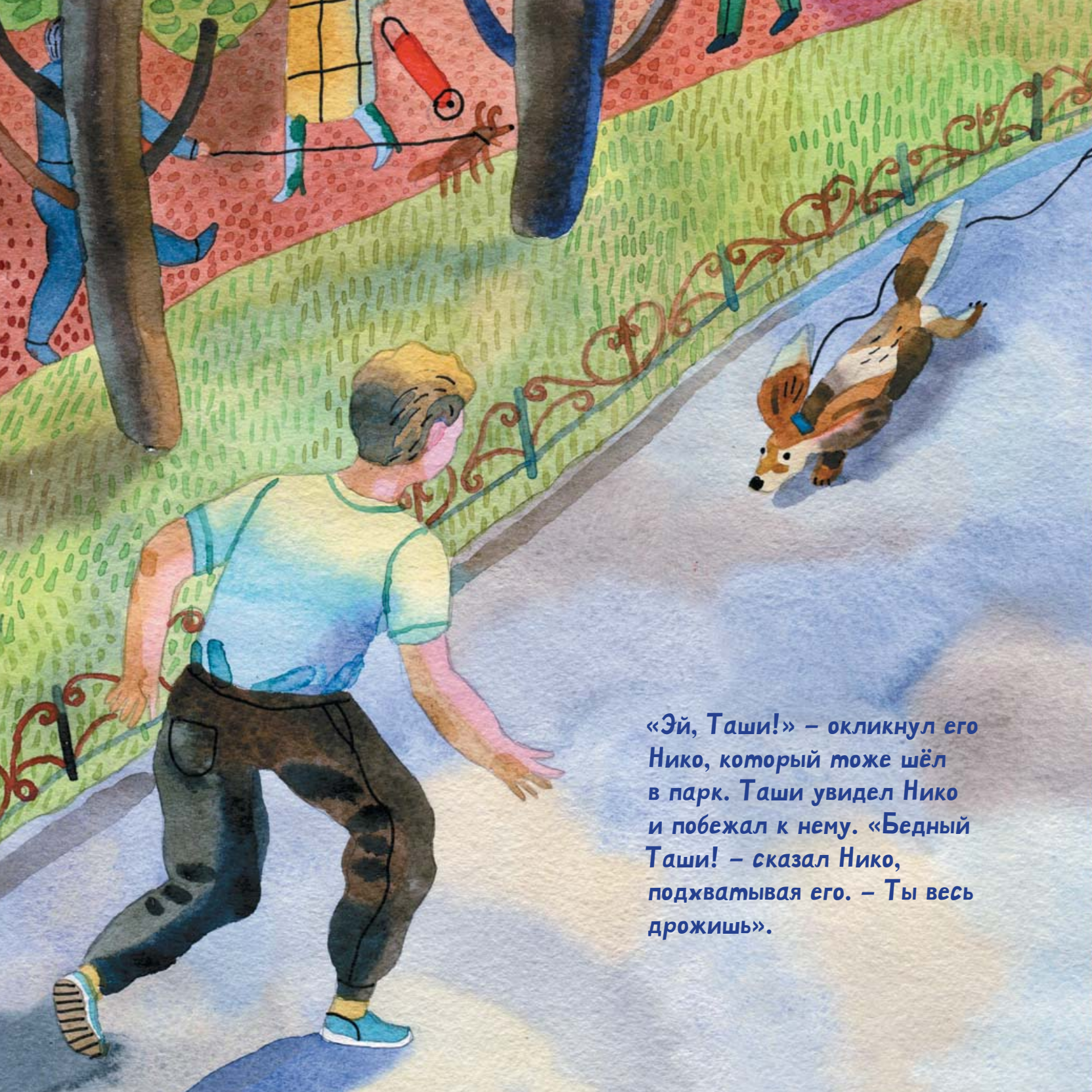


На следующий день
по дороге в парк Таши переходил
улицу с Мамой и малышом Марком, как
вдруг из-за угла с рёвом, на огромной скорости
вылетел мотоцикл!

«Ой, чудище!» – громкий шум и резкое движение очень
напугали Таши. Ему захотелось убежать, и он так сильно
рванулся вперёд, что поводок выскользнул у Мамы из руки.

Таши бежал, не оглядываясь, а за ним нёсся ужасный мотоцикл.



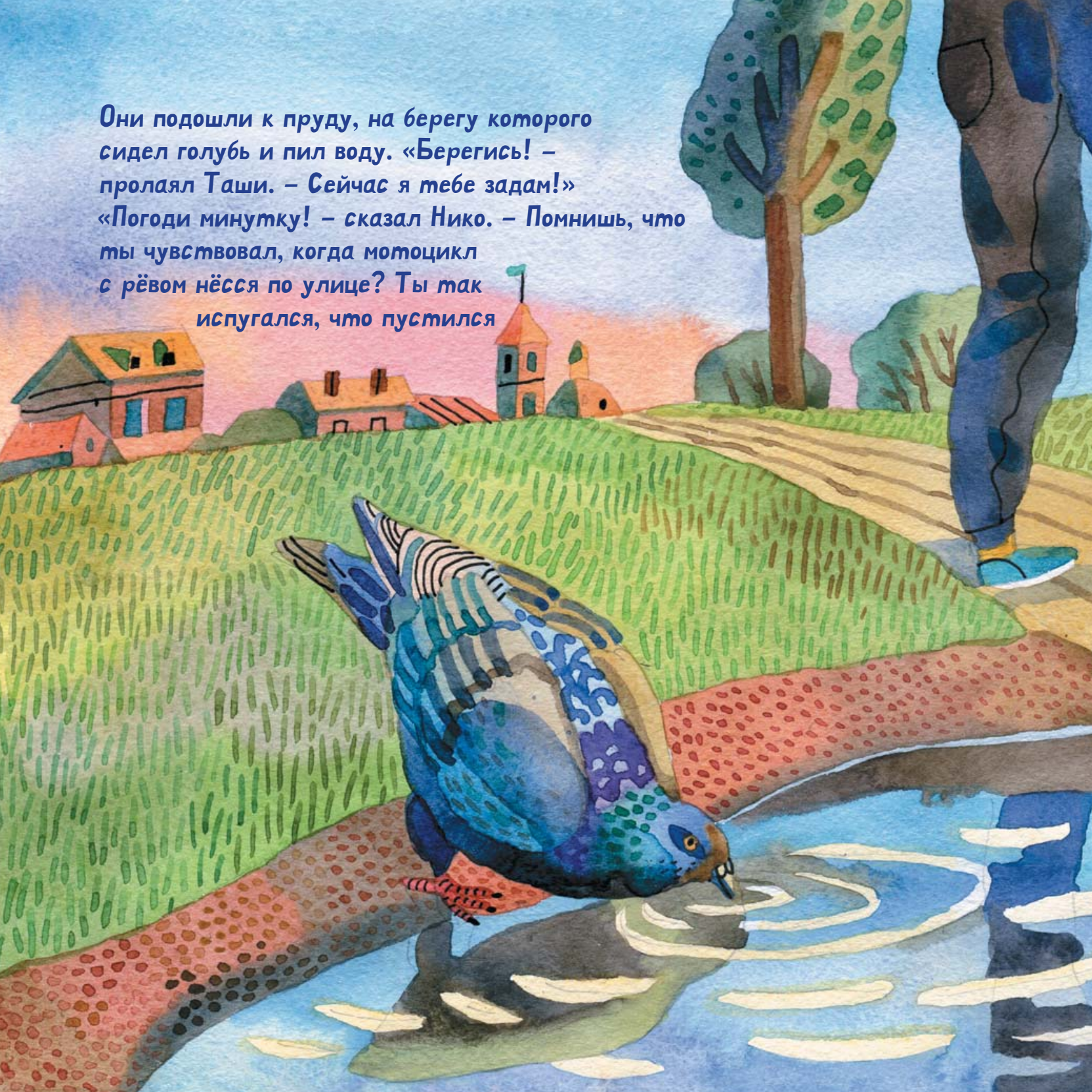


«Эй, Таши!» – окликнул его Нико, который тоже шёл в парк. Таши увидел Нико и побежал к нему. «Бедный Таши! – сказал Нико, подхватывая его. – Ты весь дрожишь».

«Ой, спасибо тебе, что ты его поймал!» –
сказала Мама. «Хотите, я помогу? –
ответил Нико. – Я тоже иду в парк.
Я могу присмотреть за Таши, пока
вы будете гулять».



Они подошли к пруду, на берегу которого сидел голубь и пил воду. «Берегись! – пролаял Таши. – Сейчас я тебе задам!» «Погоди минутку! – сказал Нико. – Помнишь, что ты чувствовал, когда мотоцикл с рёвом нёсся по улице? Ты так испугался, что пустился



удирать со всех ног. Это было ужасно!
Когда ты гоняешь голубей, они чувствуют
то же самое. Они думают, что ты –
чудовище, и очень боятся тебя. Для них
это никакая не игра. Вспомни, что ты
чувствовал, когда за тобой гнался
мотоцикл».








«Надо привести душу и мысли в порядок.
Пойдём медитировать», —

Таши
позволил своим
мыслям затихнуть
и успокоиться. Когда
мысли приходили ему в голову,
он давал им проплывать мимо, словно облакам.

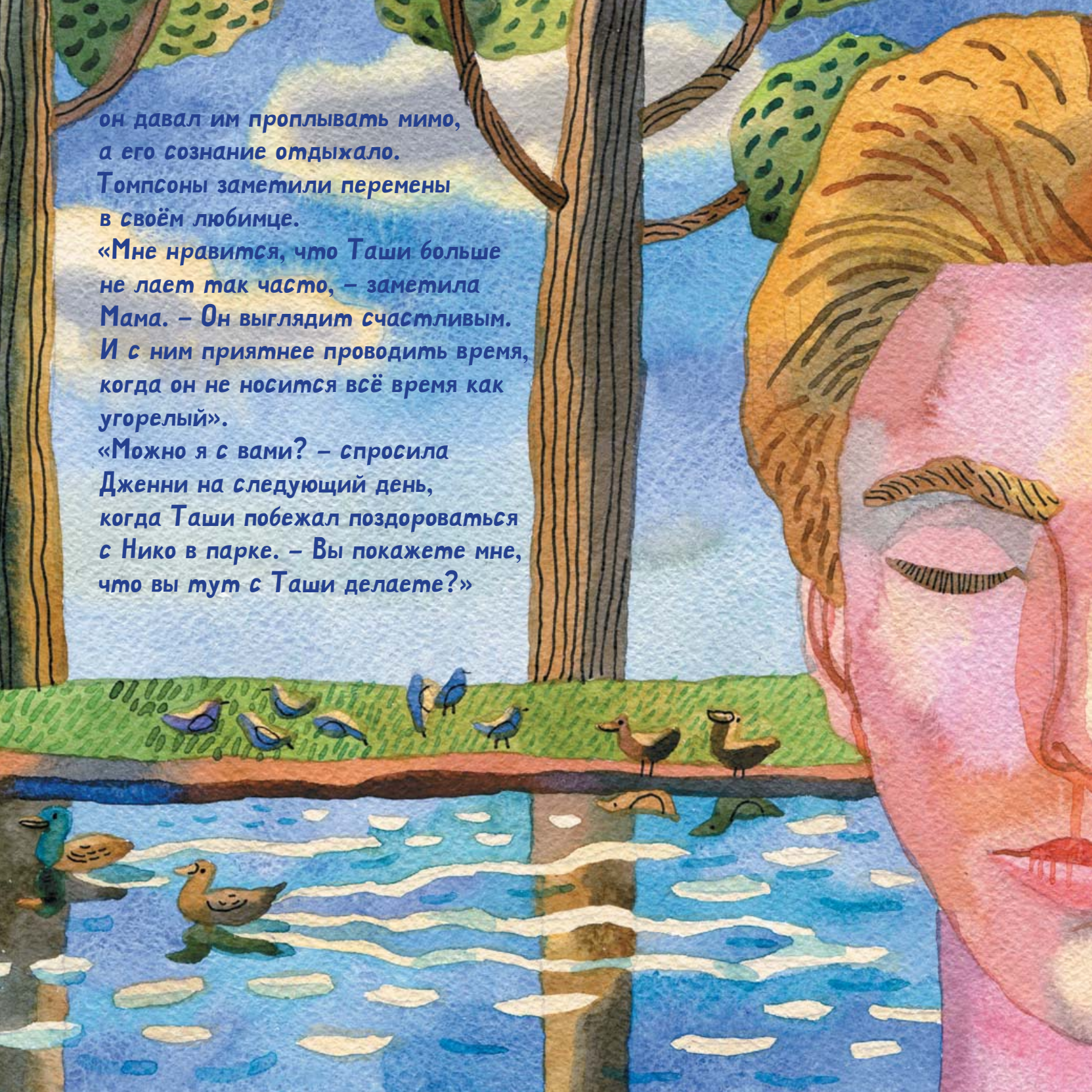


Таши нравилось чувствовать
себя расслабленным
и счастливым после

медитации.

Каждый день он
немного медитировал.

Иногда в парке
вместе с Нико,
иногда сам
по себе, иногда
дома. Это было
совсем не сложно.
Когда мысли
и чувства
приходили к нему,



он давал им проплывать мимо,
а его сознание отдыхало.

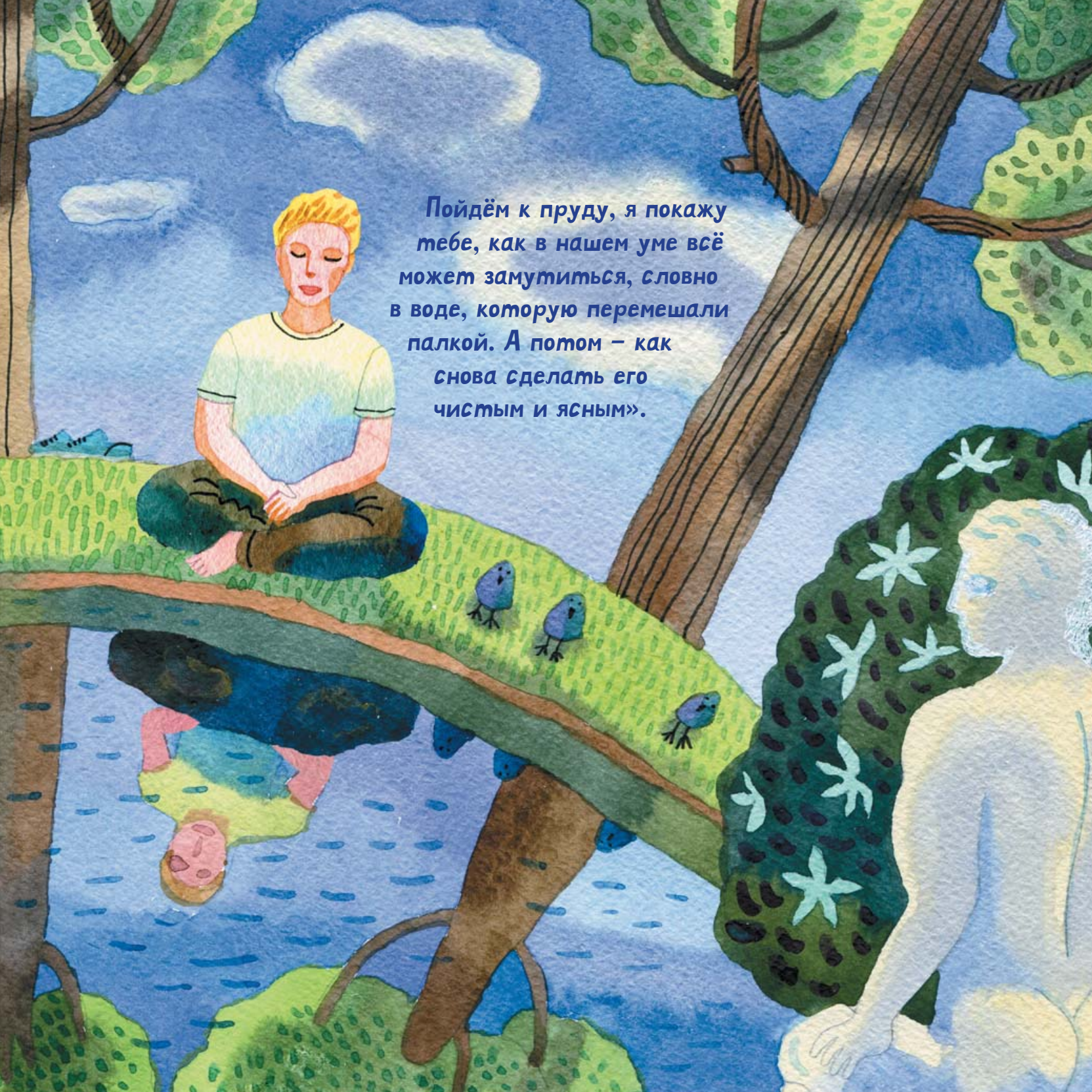
Томпсоны заметили перемены
в своём любимце.

«Мне нравится, что Таши больше
не лает так часто, – заметила
Мама. – Он выглядит счастливым.
И с ним приятнее проводить время,
когда он не носится всё время как
угорелый».

«Можно я с вами? – спросила
Дженни на следующий день,
когда Таши побежал поздороваться
с Нико в парке. – Вы покажете мне,
что вы тут с Таши делаете?»

«Конечно! – улыбаясь,
ответил Нико. –
Это очень просто. –
Он подобрал
с земли веточку. –





Пойдём к пруду, я покажу
тебе, как в нашем уме всё
может замутиться, словно
в воде, которую перемешали
палкой. А потом – как
снова сделать его
чистым и ясным».

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Руководство для родителей и учителей

Тибетский мастер медитации Йонге Мингьюр Ринпоче написал книгу «Таши. Щенок, который научился медитировать» совместно с детским психологом, учителем и автором популярных книг Тори Хайден. Цель этой книги — познакомить детей с практикой медитации.

Практически все мы слышали о медитации, но многие из нас не до конца понимают, что это такое. Научные исследования показали, что медитация снижает уровень стресса, продлевает жизнь, улучшает здоровье, концентрацию и дарит ощущение благополучия. Чтобы медитировать, не требуется дорогого оборудования и продолжительного обучения. Медитировать можно везде, медитировать может каждый. И всё же многие из нас при слове «медитация» представляют себе аскетов, последователей экзотических восточных религий; полезность и важность медитации для повседневной жизни приходит на ум не сразу.

Медитация — просто метод, позволяющий расслабиться и открыть ум. Обычно ум пребывает в возбуждении из-за многочисленных мыслей и чувств, переполняющих его, однако во время медитации мы учимся оставлять ум в естественном состоянии покоя.

Медитация не принадлежит ни одной религии, хотя и принято обычно ассоциировать её с буддизмом. Причина этого в том, что буддизм — очень древняя религия, последователи которой на протяжении более чем двух тысячелетий оттачивали искусство медитации. Индуисты, даосы и последователи других восточных религий также медитируют — как делают это христиане, иудеи и мусуль-

мане. В последних трёх религиях она носит название созерцательной молитвы или является частью таких видов активности, как осмысленное чтение духовных текстов.

Почему медитация стала частью многих крупнейших 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.

Мир, в котором мы живём, до краёв наполнен причинами для стресса и переживаний. Средства массовой информации пичкают нас пугающими сообщениями об угрозах терроризма и насилия, эпидемиях, надвигающемся экономическом кризисе и природных катастрофах; вдобавок у всех нас есть личные проблемы, связанные с отношениями, работой, здоровьем или финансами. Дети особенно подвержены негативному воздействию стресса. Беспрецедентное число детей страдает от психологических расстройств и заболеваний, связанных со стрессом. Большинству из них уже не удаётся вести тот счастливый и беззаботный образ жизни, который вели дети в прошлом, — у них больше нет не распланированного времени для домашнего досуга, свободы часами бегать по улицам с друзьями, безопасности сплочённого сообщества и даже полной семьи из двух родителей, живущих под одной крышей.

Однако чувствительность маленьких детей является и большим преимуществом. Научные исследования многократно подтверждали исключительную пластичность мозга в раннем возрасте. Поэтому маленькие дети с лёгкостью обучаются медитации. Осознанность и присутствие в настоящем для них вполне естественны. В подходящей обстановке большинство из них с энтузиазмом учатся медитировать.

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 ниже комментарии предназначены для помощи взрослым, читающим историю Таши детям.

В нашей истории Таши узнаёт три вещи:

А. Что такое медитация. Когда мы медитируем, мы не пытаемся заставить свой ум делать что-то необычное или особенное. Мы просто даём ему отдохнуть. То, что во время медитации нам в голову приходят мысли, — нормально. Мы просто позволяем мыслям уплывать подобно облакам в небе, не следуя за ними. По сути, это и есть медитация.

Б. Что происходит, когда мы медитируем. Наш ум становится тихим и спокойным, подобно неподвижной глади озера. Когда мы заняты размышлениями, наши мысли и чувства кружатся и мечутся во все стороны — иногда в хорошие стороны, а иногда — не очень, но это

движение всегда весьма энергично, словно движение воды, которую активно мешают палкой. Подобно такой воде, наше мышление зачастую становится мутным из-за кружащейся взвеси этих мыслей и чувств. Однако когда мы медитируем, ум входит в состояние покоя, становясь ясным и умиротворённым, подобно неподвижной, кристально чистой воде.

В. Что происходит, когда ум ясен и спокоен. Ясность расслабленного ума имеет множество положительных сторон. Одна из них — усиление способности к сопереживанию другим людям. Если мы не заняты защитой «меня» и «моего», мы обычно яснее видим тот факт, что другие ничем не отличаются от нас. Это видение содержит в себе семена сострадания.

В начале истории мы знакомимся с Таши, живущим в очаровательной семье Томпсонов, где, однако, частенько царит хаос. Томпсоны похожи на большинство семей — а также на большинство умов: иногда они бывают забавными, иногда — не очень... Мы никогда не знаем, чего от них ожидать. Жизнерадостный и подвижный Таши думает лишь о том, как доставить себе удовольствие. Если он хочет печенье, он крадёт его у малыша Марка. Если ему хочется порезвиться, он гоняется за голубями. Встречая мальчика Нико, он видит лишь того, кто будет с ним играть. Таши так похож на большинство детей!

Решив, что Нико играет в особую игру, и пожелав присоединиться к ней, Таши начинает практиковать медитацию. По мере совершенствования навыков медитации Таши понимает, что безумное возбуждение не всегда приятно. Он начинает чувствовать внутреннее удовлетворение, спокойно сидя рядом с Нико.

Если ум Таши полон волнующих мыслей и чувств, он слишком захвачен ими, чтобы заметить, как пугаются бедные голуби, когда он гоняется за ними. Он думает лишь о своём развлечении. Когда Таши учится

медитировать, Нико помогает ему понять то малоприятное воздействие, которое оказывают на него необузданные мысли и чувства. Таши не только начинает ощущать внутреннее умиротворение и радость — его успокоенный ум позволяет ему осознать то, что другие — в данном случае голуби — испытывают те же чувства, что и он, что они чувствуют себя такими же несчастными

и испуганными, как сам Таши, когда его пугает летящий на него мотоцикл.

Перемены происходят не только внутри Таши. Томпсоны также замечают, насколько спокойнее и счастливее выглядит Таши и насколько им приятнее, когда он находится рядом. Дженни становится любопытно, чем занимаются в парке Таши и Нико, и она решает присоединиться к ним.

СОВЕТЫ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КНИГИ ДЛЯ ПРАКТИКИ МЕДИТАЦИИ С МАЛЕНЬКИМИ ДЕТЬМИ:

1) Обратите внимание ребёнка на то, насколько взъерошен и небрежен Таши в начале истории. Его мех является отражением его «взъерошенного» и небрежного ума. Мы также можем сказать, что образ жизни Томпсонов в целом весьма хаотичен. В нём много шума, беспорядка и вместе с тем скуки. Мы видим, как они злятся, испытывают недоумение, поддаются эмоциям. Затем поговорите о Нико. Обратите внимание на его осанку, спокойную, добрую улыбку и на то, как он помогает Таши и Томпсонам благодаря своей способности оставаться спокойным среди любого хаоса. Подчеркните, что рядом с Нико щенок Таши также кажется милой и спокойной собачкой. Его шерсть становится гладкой. Он выглядит счастливо и даже величественно.

2) Объясните, что медитация учит нас быть спокойными и счастливыми, как Нико. Когда мы медитируем, мы не пытаемся заставить свой ум делать что-то необычное или особенное. Мы просто даём ему отдохнуть. Поговорите о том, что после активных игр и веселья на свежем воздухе мы возвращаемся домой, падаем в кресло со сто-

ном «Ааа...» и какое-то время просто отдыхаем. Наше тело совершенно расслаблено, и мы ни о чём не думаем. Мы просто отдыхаем и получаем от этого удовольствие. Именно это мы делаем со своим умом во время медитации — даём ему отдохнуть.

3) Объясните, что присутствие мыслей в уме — это нормально. Мышление — это то, чем занимается ум, так же как игра — это то, чем занимается ребёнок. Иногда, когда наш ум отдыхает, могут вдруг появляться мысли, подобно тому, как ребёнок, который, казалось бы, должен отдыхать, вдруг начинает играть. Если это происходит, мы не злимся и не расстраиваемся. Мы просто оставляем мысли в покое, не следуя за ними. Просто позволяем им уйти. Мы словно лежим в траве и расслабленно смотрим в небо. Иногда по небу проплывают облака. Мы не гонимся за ними. Мы просто позволяем им проплыть по небу и продолжаем расслабляться, лёжа на лужайке.

4) Постепенно Нико помогает Таши справиться с самой распространённой проблемой, возникающей во время ме-

дтации, — с отвлечением на мысли. Таши забывает, что медитирует, и устремляется за своими мыслями. Нико мягко напоминает ему, что необходимо вернуть внимание обратно к дыханию. Благодаря этому отвлечения и мысли «уплывают, как облака». Помогите ребёнку понять, что поначалу сложности с отвлечением абсолютно естественны и что беспокоиться об этом не стоит. Заверьте его или её, что это нормальная часть обучения чему-то новому и что с практикой станет проще.

5) Если во время медитации к ребёнку приходят пугающие или неприятные мысли, вновь напомните ему, что необходимо вернуть внимание к дыханию, и когда он это сделает, «плохие» мысли исчезнут.

6) Щенок Таши использует медитацию для развития сострадания. Раньше он не осознавал, что его погоня за голубями очень пугает и огорчает их. Нико говорит об этом Таши, и тот понимает это на интеллектуальном уровне. Однако лишь когда Таши сидит спокойно и его ум совершенно ясен, он полностью осознаёт, что голуби точно такие же, как он, что они тоже испытывают страх и бывают несчастными, и таким образом развивает к ним подлинное сострадание.

7) Начните с одной-двух минут формальной медитации. Маленьким детям этого достаточно. Если ребёнок не хочет медитировать, не настаивайте. Самое главное — желание ребёнка. Если медитация станет для ребёнка приятной работой, она не войдёт у него в привычку.

8) Большинству детей по-настоящему нравится медитировать. Вполне вероятно, что когда вы познакомите ребёнка с медитацией, он или она будет уговаривать вас попробовать снова. Дети — прирождённые мастера медитации, которые обычно получают удовольствие от своего нового навыка; но, как и любой другой навык, медитацию следует практиковать регулярно. Практика делает её намного проще. С другой стороны, если вам кажется, что ваших детей не интересует медитация, просто

прочтите им книгу и насладитесь историей. Возможно, наступит день, когда они попросят вас помедитировать вместе с ними.

9) В книге показано, как Таши и Нико выполняют «формальную медитацию», иными словами, сидят в традиционной позе для медитации. Большинству детей нравится эта поза, но она не является абсолютно необходимой. Медитацию можно практиковать в совершенно различных ситуациях и позах. Самое главное — держать позвоночник прямо. Это помогает нам начать медитацию бдительно и осознанно. Другая вещь, делающая медитацию «формальной», — это то, что Нико выбрал для неё специальное время и место (в данном случае расположившись в парке у пруда). Специально отведённое время и место полезны потому, что нам естественным образом проще успокоить свой ум, когда вокруг тихо и когда мы ожидаем этого, так же, как в тишине и предсказуемой обстановке нам проще успокоить и расслабить тело. Это помогает нам сформировать хорошую привычку.

10) Однако медитация происходит не только тогда, когда мы сидим в формальной позе с «намерением медитировать». Это естественное поведение, возможное и уместное в любое время в любом месте. Поощряйте детей, чтобы они поддерживали осознанность в различных ситуациях. Просто остановитесь на мгновение и помогите им обратить внимание на то, что можно увидеть или услышать в данном окружении, или же, например, осознать ощущения в теле и мысли, возникающие в уме. Это идеальное решение для множества возникающих в течение дня ситуаций «ожидания», таких как пробки и очереди в кассу. Эти «мини-медитации» закладывают основу внимательности — осознания того, что мы делаем/думаем/чувствуем, в тот момент, когда мы делаем/думаем/чувствуем это. Это помогает преодолеть разрыв между сессиями формальной, сосредоточенной медитации и повседневной жизнью.



Серия «Самадхи»

Научно-популярное издание
Для чтения взрослыми детям
0+

Йонге Мингьюр Ринпоче и Тори Хайден

ТАШИ

Щенок, который научился медитировать

Иллюстрации Ляли Вагановой

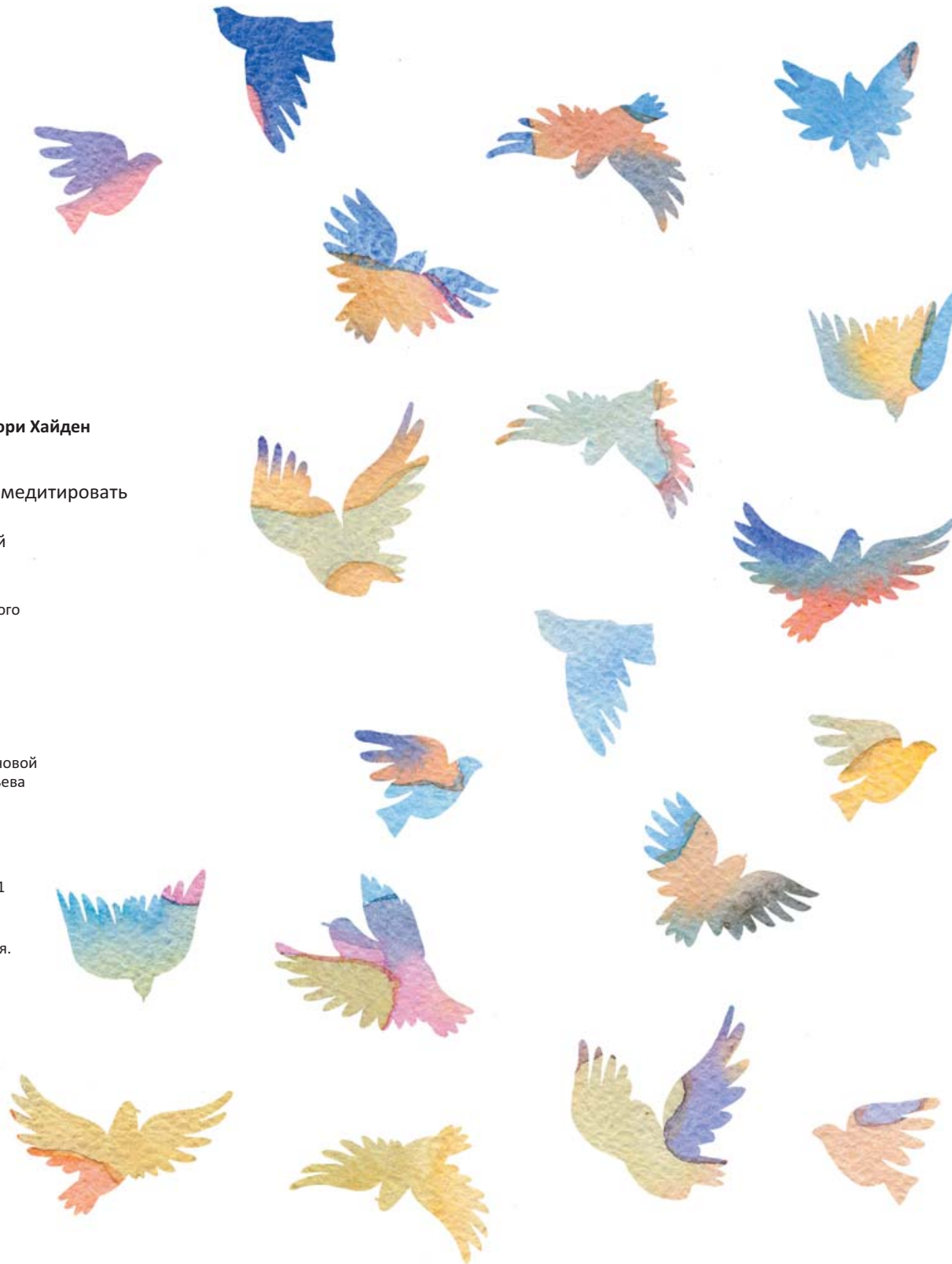
Книга издана при поддержке
центра Тергар Москва, основанного
Йонге Мингьюром Ринпоче
www.tergar.ru

Редактор серии «Самадхи»
Александр А. Нариньяни

Перевод с английского А. Кувшиновой
Корректоры: С. Гуков, А. Дементьева
Оригинал-макет: Е. Ниверт

ООО ИД «Ганга»
www.ganga.ru
Москва, ул. Нагорная, д. 20, стр. 1
E-mail: ganga@ganga.ru

Формат 60×90/8. Бумага офсетная.
Подписано в печать 09.12.2015.
Тираж 1000 экз. Заказ № 14377









Таши — шумный, задорный пёс, который живёт с Томпсонами: Мамой, Папой, Дженни и малышом Джеком. 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 терпится 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.

