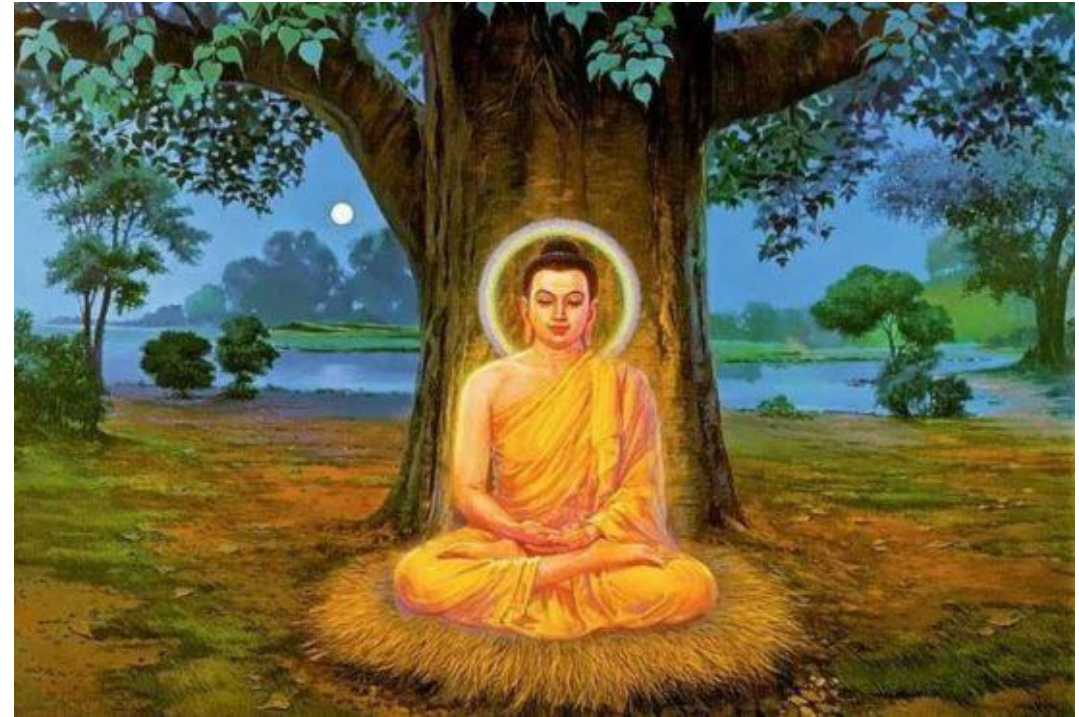


Буддизм

- Буддизм — одна из основных мировых религий наряду с христианством и мусульманством. В мире насчитывается около 500 млн. «чистых» буддистов, которые исповедуют только буддизм. Однако эта религия не запрещает придерживаться и какой-либо другой веры. В последнее время буддизм очень популярен в западном мире, многие люди приходят сами к желанию присоединиться к нему. Возможно, не последнюю роль в этом играет миролюбие и спокойствие этой религии.
- Поскольку в любой религии одним из основных понятий является понятие Бога, давайте разберемся, что означает это в буддизме.
- В буддизме Бог — это все живое, что окружает нас, божественная сущность, которая проявляется и в человеке, и в животном, и в природе. В отличие от других религий, здесь нет очеловечивания Бога. Бог есть все, что вокруг нас.
- Это религия или даже духовное учение фокусируется на психологическом состоянии человека, его духовном росте, нежели на ритуальных или символических действиях, в процессе которых мы почитаем главное божество. Здесь же вы сами можете достичь божественного состояния путем работы над собой



История

- Буддизм зародился в 6 веке до н.э. в Индии. Из Индии буддизм распространился в другие страны Азии. Чем большую популярность он приобретал, тем больше ответвлений образовывалось.
- Основателем буддизма был принц Гаутама Сиддхартха. Он родился в богатой семье, и жизнь его была полна роскоши и веселья.
- По легенде, в возрасте 29 лет к принцу пришло озарение: он понял, что впустую растрчивает свою жизнь. Решив оставить прежнее существование, он становится аскетом. В течение следующих шести лет Гаутама был отшельником: странствовал и практиковал йогу.
- Легенда гласит, что в 30 с лишним лет, достигнув духовного просветления, принц стал называться Буддой, что означает «просветленный». Он сидел под деревом и медитировал в течение 49 дней, после чего его ум стал отрешенным и светлым. Он постиг состояние радости и покоя. В дальнейшем это дерево ученики будды называли дерево просветления. У Будды было много последователей. Ученики приходили к нему, слушали его речи об учении, или дхарме, внимали его проповедям, медитировали, чтобы тоже стать просветленными.
- Буддизм гласит, что стать просветленным может любой человек, достигнув высокой осознанности своей души.



Основные понятия в буддизме

- **Сансара** — это колесо земных перевоплощений всех живых существ. В процессе этого жизненного круговорота душа должна «расти». Сансара всецело зависит от ваших прошлых поступков, вашей кармы.
- **Карма** — это ваши свершения в прошлом, благородные и не очень. Например, перевоплотиться можно в высшие формы: в воина, человека или божество, а можно в низшие формы: животное, голодный дух или жителя ада, т.е. карма напрямую зависит от ваших действий. Достойные деяния влекут перевоплощения в высшие виды. Конечным итогом сансары является нирвана.
- **Нирвана** — это состояние просветления, осознанности, наивысшего духовного бытия. Нирвана освобождает нас от кармы.
- **Дхарма** — это учение Будды, это поддержание мирового порядка всеми живыми существами. У каждого свой путь и надо ему следовать в соответствии с этическими нормами. Поскольку буддизм — очень мирная религия, то этот аспект невероятно важен: не вреди другому.



- **Цель буддизма** — перестать испытывать негативные чувства и эмоции, избавиться от различных зависимостей. По мнению Будды, истинный путь, он же путь к состоянию нирваны — срединный, он находится между излишествами и аскетизмом. Этот путь в буддизме называют благородным восьмеричным путем. Его нужно пройти для того, чтобы стать благородным осознанным человеком.

1. **Правильное понимание, мировоззрение.** Наши действия — результат наших мыслей и умозаключений. Неверные действия, приносящие нам боль, а не радость — результат неправильных мыслей, поэтому надо развивать осознанность, следить за своими мыслями и поступками.
2. **Правильные стремления, желания.** Нужно ограничить свой эгоизм и все, что причиняет боль. Жить в мире со всеми живыми существами.
3. **Правильная речь.** Не сквернословить, избегать сплетен, злых выражений!
4. **Правильные действия, поступки.** Не вредить миру и всему живому, не совершать насилие.
5. **Правильный образ жизни.** Правильные поступки приведут к праведному образу жизни: без лжи, интриганства, обмана.
6. **Правильные усилия.** Сосредотачиваться на хорошем, следить за своими мыслями, уходить от негативного образа сознания.
7. **Правильное мышление.** Оно исходит из правильных усилий.
8. **Правильное сосредоточие.** Чтобы достигнуть спокойствия, отказаться от мешающих эмоций, нужно быть осознанным.

