

Дхаммапада

Автор Будда

MP3 версия: https://vsuhom.ru/mp3/ru/book/www.vsuhom.ru_160_abstrakt-Dhammapada-Budda-200.mp3

Абстракт:

Дхаммапада представляет собой сборник изречений Будды, составленный в третьем веке до нашей эры. Это один из самых читаемых и влиятельных текстов в истории буддизма. Дхаммапада представляет собой сборник из 423 стихов, разделенных на 26 глав, каждая из которых посвящена отдельной теме. Стихи расположены таким образом, что побуждают к созерцанию и размышлению. Дхаммапада — это руководство по нравственной и этической жизни. В нем подчеркивается важность взращивания мудрости, понимания природы реальности и жизни в гармонии с другими. Стихи дают руководство о том, как жить в добродетели и сострадании, и как культивировать мирное и осознанное состояние ума. Дхаммапада также содержит учения о Четырех Благородных Истинах, Восьмеричном Пути и практике медитации. Дхаммапада — вневременной и универсальный текст, и его учения применимы к людям любого происхождения и верований. Это источник вдохновения и руководства как для буддистов, так и для небуддистов. Дхаммапада — это напоминание о том, что путь к просветлению находится в пределах досягаемости и что мы все можем стремиться жить в мире, любви и понимании.

Основные идеи:

#1. Путь добродетели: Путь добродетели — это путь мира и радости, а также путь мудрости и понимания. Это путь самоконтроля и самодисциплины, а также путь сострадания и доброты.

Путь Добродетели – это путь мира и радости. Это путь мудрости и понимания, и это путь самоконтроля и самодисциплины. Это путь сострадания и доброты, а также путь смирения и уважения. Это путь истины и справедливости, и это путь мужества и честности. Путь Добродетели – это путь самоанализа и самосовершенствования. Это путь терпения и настойчивости, это путь прощения и принятия. Это путь благодарности и признательности, и это путь служения и щедрости. Это путь любви и сострадания, это путь радости и удовлетворения. Путь Добродетели – это путь внутреннего покоя и гармонии. Это путь духовного роста и просветления, путь гармонии и равновесия. Это путь гармонии с природой и путь гармонии с другими. Это путь гармонии с самим собой, и это путь гармонии с божественным. Путь Добродетели – это путь радости и удовлетворения. Это путь мира и гармонии, путь довольства и удовлетворения. Это путь радости и счастья, и это путь любви и понимания. Это путь просветления и освобождения, и это путь свободы и радости.

#2. Сила мысли: Сила мысли — это сила ума и сила сердца. Это сила намерения и действия, и это сила понимания и озарения.

Сила мысли — это сила ума, и это сила сердца. Это сила создавать и воплощать наши мечты и желания, и это сила формировать нашу жизнь и наш мир. Это способность глубоко мыслить и видеть за пределами поверхности вещей. Это способность принимать мудрые решения и предпринимать осмысленные действия. Это сила быть внимательным и присутствовать в данный момент. Сила мысли — это сила намерения и действия. Это способность концентрировать наше внимание и направлять нашу энергию. Это сила выбирать наши мысли и направлять наши действия. Это сила быть преднамеренным и помнить о своем выборе. Это сила осознавать свои мысли и помнить о своих действиях. Сила мысли – это сила понимания и пронизательности. Это сила видеть правду и понимать мир вокруг нас. Это сила быть открытым для новых идей и быть готовым учиться. Это способность быть любопытным и исследовать новые возможности. Это

сила быть креативным и мыслить нестандартно. Сила мысли — это способность создавать нашу собственную реальность. Это сила воплощать наши мечты и желания. Это сила формировать нашу жизнь и наш мир. Это сила быть внимательным и присутствовать в данный момент. Это сила быть преднамеренным и помнить о своем выборе. Это сила осознавать свои мысли и помнить о своих действиях.

#3. Природа страдания: Страдание вызвано привязанностью и страстным желанием, а также невежеством и заблуждением. Это вызвано ненавистью и гневом, и это вызвано страхом и беспокойством.

Природа страдания: Страдание вызвано привязанностью и страстным желанием. Когда мы к чему-то привязываемся, мы привязываемся к идее обладания этим, а когда мы жаждем чего-то, мы привязываемся к идее получить это. Эта привязанность и страстное желание приводят к страданию, потому что, когда мы не получаем того, чего хотим, мы испытываем разочарование и разочарование. Страдание также вызвано невежеством и заблуждением. Когда мы не понимаем истинной природы реальности, мы можем запутаться и сбиться с пути. Это может привести к страданиям, потому что мы можем принимать решения, которые не в наших интересах. Страдание также вызвано ненавистью и гневом. Когда мы злимся и ненавидим, нас могут поглотить негативные эмоции. Это может привести к страданию, потому что мы можем действовать так, что это вредно для нас самих и других. Наконец, страдание вызвано страхом и беспокойством. Когда мы чего-то боимся, наш страх может захлестнуть нас. Это может привести к страданию, потому что мы можем быть парализованы нашим страхом и не в состоянии действовать.

#4. Четыре благородные истины: Четыре благородные истины — это истина о страдании, истина о причине страдания, истина о прекращении страдания и истина о пути к прекращению страдания.

Четыре благородные истины — это основные учения Будды. Это истина страдания, истина причины страдания, истина прекращения страдания и истина пути к прекращению страдания. Первая истина состоит в том, что жизнь есть страдание. Это не означает, что жизнь — это не что иное, как страдание, а скорее то, что страдание — неизбежная часть жизни. Вторая истина состоит в том, что причиной страдания являются страстное желание и привязанность. Третья истина состоит в том, что страданию можно положить конец, если отпустить страстное желание и привязанность. Четвертая истина заключается в том, что путь к прекращению страданий — это Благородный Восьмеричный Путь. Благородный восьмеричный путь — это путь правильного понимания, правильной мысли, правильной речи, правильного действия, правильного образа жизни, правильного усилия, правильной внимательности и правильного сосредоточения. Это путь этического и умственного развития, ведущий к прекращению страданий. Следуя Благородному Восьмеричному Пути, можно освободиться от страданий и обрести истинный покой и счастье. Четыре благородные истины составляют основу буддийского учения. Они обеспечивают основу для понимания природы страдания и того, как с ним покончить. Следуя Благородному Восьмеричному Пути, можно освободиться от страданий и обрести истинный покой и счастье.

#5. Восьмеричный путь: Восьмеричный путь — это путь правильного воззрения, правильного намерения, правильной речи, правильного действия, правильного образа жизни, правильного усилия, правильной внимательности и правильного сосредоточения.

Восьмеричный путь — это путь правильного воззрения, правильного намерения, правильной речи, правильного действия, правильного образа жизни, правильного усилия, правильной внимательности и правильного сосредоточения. Этот путь лежит в основе буддийского учения и является путем к освобождению от страданий. Правильное воззрение — это понимание Четырех Благородных Истин и Благородного Восьмеричного Пути. Правильное намерение — это стремление к этическому и умственному самосовершенствованию. Правильная речь — это практика говорить правдиво и доброжелательно. Правильное действие — это практика непричинения вреда и действий, приносящих пользу. Правильные средства к существованию — это практика зарабатывания на жизнь способами, не причиняющими вреда.

Правильное усилие — это практика развития позитивных состояний ума и преодоления негативных состояний. Правильная осознанность — это практика осознания своих мыслей, чувств и действий. Правильная концентрация — это практика сосредоточения ума на одном объекте. Следуя Восьмеричному Пути, можно освободиться от страданий и достичь просветления.

#6. Три характеристики существования: Три характеристики существования — это непостоянство, страдание и не-я.

Три Характеристики Существования, изложенные Буддой, — это непостоянство, страдание и отсутствие «я». Непостоянство — это идея о том, что в жизни нет ничего постоянного и что все постоянно меняется. Это включает в себя наши физические тела, наши мысли и наши эмоции. Страдание — это идея о том, что жизнь наполнена болью и страданием, и что это неизбежная часть жизни. Не-я — это идея о том, что не существует постоянного, неизменного «я» и что наше чувство «я» — иллюзия. Эти три характеристики существования занимают центральное место в буддийских учениях и рассматриваются как основа пути к просветлению. Поняв и приняв эти характеристики, мы можем начать избавляться от наших привязанностей и желаний и двигаться к более спокойной и осознанной жизни. Понимая, что ничто не является постоянным, мы можем научиться принимать непостоянство жизни и находить покой в настоящем моменте. Понимая, что жизнь полна страданий, мы можем научиться принимать наши страдания и находить способы справиться с ними. И, поняв, что наше ощущение себя — иллюзия, мы можем научиться отпускать наши привязанности и обрести свободу от наших страданий. Три характеристики существования необходимы для понимания буддийского пути и могут помочь нам обрести покой и свободу в жизни. Понимая и принимая эти характеристики, мы можем начать двигаться к более осознанной и мирной жизни.

#7. Пять заповедей: Пять заповедей - воздерживаться от убийства, воровства, сексуальных домогательств, лжи и приема одурманивающих веществ.

Пять заповедей — это набор моральных принципов, которым должны следовать практикующие буддисты. Они должны воздерживаться от убийства, воровства, сексуальных домогательств, лжи и употребления одурманивающих веществ. Эти заповеди призваны помочь практикующим развивать чувство морали и этического поведения. Они также рассматриваются как способ уменьшить страдания в мире. Пять заповедей следует рассматривать не как заповеди, а скорее как руководство к нравственной жизни. Их следует воспринимать серьезно, но также и применять с мудростью и состраданием. Они не предназначены для жесткого соблюдения, а скорее используются как способ воспитания чувства морали и этического поведения. Пять заповедей являются важной частью буддийской практики. Они рассматриваются как способ уменьшить страдания в мире и воспитать чувство морали и этического поведения. Их следует воспринимать серьезно, но также и применять с мудростью и состраданием. Следуя Пяти заповедям, практикующие могут стремиться жить в мире и гармонии.

#8. Три Прибежища: Три Прибежища — это Будда, Дхарма и Сангха.

Три Прибежища являются основой буддийской практики. Это Будда, Дхарма и Сангха. Принятие прибежища в Трех Драгоценностях — основа буддийского пути. Это первый шаг на пути к просветлению. Будда — это учитель, тот, кто осознал истину Дхармы и может указать нам путь. Принять прибежище в Будде означает следовать его учениям и стремиться подражать его примеру. Это признание важности учителя в нашем духовном путешествии. Дхарма — это истина, которой учил Будда. Это путь к просветлению, путь к прекращению страданий и достижению освобождения. Принять прибежище в Дхарме означает изучать и практиковать учения Будды. Это значит понять истину Дхармы и жить в соответствии с ней. Сангха — это сообщество практикующих. Это поддержка и поощрение попутчиков на пути. Принять прибежище в Сангхе означает найти и присоединиться к сообществу единомышленников, которые также стремятся следовать пути Будды. Это поиск товарищества и поддержки в нашем духовном путешествии. Три Прибежища являются основой буддийской практики. Приняв прибежище в Трех Драгоценностях, мы можем начать свой путь к просветлению и освобождению.

#9. Три тренировки: Три тренировки — это нравственность, концентрация и мудрость.

Три тренировки, как учил Будда, необходимы для развития здоровой и наполненной смыслом жизни. Первая тренировка — это нравственность, которая включает в себя воспитание чувства добра и зла и жизнь в соответствии с принципами добродетели. Вторая тренировка — это концентрация, которая включает в себя развитие способности концентрировать ум и поддерживать состояние ясности ума. Третье обучение — это мудрость, которая включает в себя развитие понимания истинной природы реальности и причин страданий. Нравственность является основой Трех Тренировок, поскольку она обеспечивает основу для развития чувства правильного и неправильного и жизни в соответствии с принципами добродетели. Концентрация — это вторая тренировка, которая включает в себя развитие способности концентрировать ум и поддерживать состояние ясности ума. Наконец, мудрость — это третья тренировка, которая включает в себя развитие понимания истинной природы реальности и причин страданий. Три тренировки необходимы для развития осмысленной и полноценной жизни. Развивая нравственность, сосредоточенность и мудрость, мы можем постичь истинную природу реальности и причины страданий и развить способность жить в соответствии с принципами добродетели. Таким образом, мы можем создать мирную, радостную и удовлетворенную жизнь.

#10. Четыре основы осознанности: Четыре основы осознанности — это внимательность к телу, чувствам, уму и ментальным объектам.

Четыре основы внимательности необходимы для практики внимательности. Это четыре области внимания, которые помогают нам развивать внимательное осознание нашего опыта. Первая основа — осознанность тела. Это включает в себя осознание физических ощущений тела, таких как дыхание, поза и движение. Вторая основа — внимательность к чувствам. Это включает в себя осознание эмоциональных состояний, возникающих в теле, таких как радость, гнев, страх и печаль. Третье основание — осознанность ума. Это включает в себя осознание мыслей и ментальных состояний, возникающих в уме, таких как беспокойство, страх и суждение. Четвертая основа — внимательность к ментальным объектам. Это включает в себя осознание объектов ума, таких как идеи, концепции и образы. Развивая осознанность в этих четырех областях, мы можем лучше осознавать свой опыт и лучше реагировать на него осознанно и сострадательно.

#11. Пять Совокупностей: Пять Совокупностей — это форма, чувство, восприятие, умственные образования и сознание.

Пять Совокупностей, или скандх, являются фундаментальной концепцией буддийской философии. Это пять компонентов, из которых состоит личность, и они используются для объяснения природы страдания и пути к освобождению. Пять совокупностей — это форма, чувство, восприятие, умственные образования и сознание. Форма относится к физическому телу и материальным ценностям. Чувство — это переживание удовольствия, боли или нейтральности. Восприятие — это узнавание объектов и идей. Ментальные образования — это психические процессы, формирующие наши мысли и эмоции. Наконец, сознание — это осознание настоящего момента. Пять Совокупностей важны, потому что они иллюстрируют непостоянство личности. Все пять агрегатов постоянно изменяются, и ни один агрегат не может быть идентифицирован как «я». Это понимание необходимо для реализации буддийской цели освобождения от страданий. Признав непостоянство личности, можно отпустить привязанность и обрести покой.

#12. Три яда: Три яда — это жадность, ненависть и заблуждение.

Три яда или три неблагоприятных корня — это три состояния ума, ведущие к страданию и несчастью. Это жадность, ненависть и заблуждение. Жадность — это стремление к большему, чем необходимо, и оно может привести к бесконечному циклу желаний и страстных желаний. Ненависть — это чувство гнева и обиды на других, и оно может привести к чувствам горечи и обиды. Заблуждение — это неспособность видеть вещи такими, какие они есть на самом деле, и это может привести к путанице и непониманию. Три Яда являются первопричиной всех страданий и несчастий. Они являются источником всех негативных эмоций и мыслей и могут привести к жизни, полной страданий и отчаяния. Распознав и поняв Три Яда, мы можем начать

предпринимать шаги по их преодолению и вести более мирную и полноценную жизнь. Будда учил, что единственный способ преодолеть три яда — это развивать противоположные качества: нежадность, любящую доброту и мудрость. Развивая эти качества, мы можем начать освобождаться от порочного круга страданий и несчастий, вызванных тремя ядами. Мы можем научиться быть довольными тем, что имеем, быть добрыми и сострадательными по отношению к другим и видеть вещи такими, какие они есть на самом деле.

#13. Десять Совершенств: Десять Совершенств — это великодушие, нравственность, отречение, мудрость, энергия, терпение, правдивость, решительность, любящая доброта и невозмутимость.

Десять Совершенств, или парамит, представляют собой набор добродетелей, необходимых для достижения просветления в буддизме. Это щедрость, нравственность, отречение, мудрость, энергия, терпение, правдивость, решительность, любящая доброта и невозмутимость. По словам Будды, эти десять качеств составляют основу духовной практики и необходимы для достижения освобождения от страданий. Щедрость — это практика добровольного отдачи, не ожидая вознаграждения. Это акт бескорыстия и сострадания, и он необходим для развития чувства взаимосвязи со всеми живыми существами. Нравственность — это практика жизни в соответствии с Пятью заповедями, которые заключаются в воздержании от убийства, воровства, сексуальных домогательств, лжи и употребления одурманивающих веществ. Отречение — это практика освобождения от привязанности к материальному имуществу и мирским желаниям. Мудрость — это понимание истинной природы реальности и понимание Четырех Благородных Истин. Энергия — это усилие и преданность практике учения Будды. Терпение — это способность сохранять спокойствие и собранность перед лицом невзгод. Правдивость — это практика говорить только правду и избегать лжи. Решительность — это обязательство оставаться на пути духовной практики, несмотря ни на какие препятствия. Любящая доброта — это практика развития безусловной любви и сострадания ко всем живым существам. Невозмутимость — это практика сохранения уравновешенности перед лицом удовольствия и боли. Десять Совершенств необходимы для достижения просветления в буддизме. Они являются основой жизни духовной практики и необходимы для развития чувства взаимосвязи со всеми живыми существами. Развивая эти качества, мы можем приблизиться к освобождению от страданий и достижению истинного покоя и счастья.

#14. Три корня зла: Три корня зла — это жадность, ненависть и заблуждение.

Будда учил, что корень всех зол — это три яда: жадность, ненависть и заблуждение. Жадность — это желание иметь больше, чем нужно или заслуживает. Ненависть — это желание причинить вред или уничтожить других. Заблуждение — это неспособность видеть вещи такими, какие они есть на самом деле. Эти три яда являются источником всех страданий и несчастий. Жадность ведет к бесконечному циклу желаний все большего и большего и никогда не бывает удовлетворенным. Это может привести к зависти, ревности и неудовлетворенности. Ненависть может привести к насилию, агрессии и отсутствию сострадания. Заблуждение может привести к путанице, невежеству и непониманию. Все это может привести к страданию и несчастью. Будда учил, что единственный способ победить эти три яда — развивать мудрость и понимание. Через медитацию и внимательность мы можем научиться распознавать истинную природу наших мыслей и чувств. Мы можем научиться отпускать наши привязанности и желания и развивать сострадание и понимание к себе и другим. Поступая так, мы можем освободиться от страданий, вызванных тремя корнями зла.

#15. Четыре безмерных: Четыре безмерных — это любящая доброта, сострадание, сочувственная радость и невозмутимость.

Четыре Неизмеримых, также известные как Брахмавихары, представляют собой набор четырех буддийских добродетелей, которые культивируются для достижения мира и гармонии внутри себя и с другими. Любящая доброта (метта) — это желание, чтобы другие были счастливы и избавились от страданий. Сострадание (каруна) — это желание избавить других от страданий. Сочувствующая радость (мудита) — это радость,

которая возникает, когда ты видишь других счастливыми и успешными. Невозмутимость (упеккха) — это способность оставаться уравновешенным и беспристрастным перед лицом жизненных взлетов и падений. Четыре безмерных важны в буддизме, потому что они рассматриваются как основа мирной и гармоничной жизни. Они рассматриваются как противоположие от негативных эмоций ненависти, гнева, ревности и страха. Развивая эти четыре добродетели, человек может стать более сострадательным, любящим и понимающим себя и других. Это может привести к большему миру и гармонии в жизни и в мире. Четыре неизмеримых также рассматриваются как способ развить чувство взаимосвязи со всеми живыми существами. Развивая любящую доброту, сострадание, сочувствующую радость и невозмутимость, человек может лучше осознавать страдания других и больше соприкоснуться с радостями и горестями всех живых существ. Это может привести к большему чувству сострадания и понимания ко всем живым существам. Четыре безмерных являются важной частью буддийской практики, и их можно развивать с помощью медитации, внимательности и других духовных практик. Развивая эти четыре добродетели, человек может стать более сострадательным, любящим и понимающим себя и других, что приведет к большему миру и гармонии в своей жизни и в мире.

#16. Три Драгоценности: Три Драгоценности — это Будда, Дхарма и Сангха.

Три Драгоценности, также известные как Три Сокровища, являются тремя краеугольными камнями буддизма. Это Будда, Дхарма и Сангха. Будда — основатель буддизма и тот, кто достиг просветления. Дхарма — это учение Будды, которое дает руководство о том, как вести нравственную и этическую жизнь. Сангха — это сообщество практикующих буддистов, которые следуют учению Будды. Три Драгоценности являются основой буддизма и рассматриваются как источник убежища и защиты. Они являются источником руководства и поддержки для буддистов в их духовном путешествии. Буддисты находят прибежище в Трех Драгоценностях, следуя учениям Будды, ведя нравственную и этическую жизнь и присоединяясь к сообществу соучеников. Принимая прибежище в Трех Драгоценностях, буддисты могут обрести покой и освобождение от страданий. Три Драгоценности напоминают буддистам о важности учений Будды и необходимости вести нравственную и этическую жизнь. Они являются источником силы и поддержки для буддистов в их духовном путешествии. Принимая прибежище в Трех Драгоценностях, буддисты могут обрести покой и освобождение от страданий.

#17. Три Двери Освобождения: Три Двери Освобождения — это пустота, отсутствие знаков и отсутствие желаний.

Три врата освобождения, описанные Буддой в «Дхаммападе», — это пустота, отсутствие знаков и отсутствие желаний. Эти три двери — путь к свободе от страданий и обретению истинного покоя и счастья. Пустота — это понимание того, что все вещи непостоянны и ничто не имеет врожденной, непреходящей сущности. Беззнаковость — это осознание того, что все явления лишены какой-либо фиксированной идентичности или характеристик. Отсутствие желаний — это понимание того, что все желания в конечном счете неисполнимы и что истинное счастье можно найти только в настоящий момент. Три Двери Освобождения — это ключ к пониманию природы реальности и пути к истинной свободе. Поняв пустоту всех вещей, мы можем отпустить нашу привязанность к ним и обрести покой. Признавая беззнаковость всех явлений, мы можем освободиться от цикла страстного желания и отвращения. И, поняв отсутствие желаний во всех желаниях, мы сможем обрести истинное удовлетворение и радость в настоящем моменте. Три Двери Освобождения — это ворота к истинной свободе и покою. Поняв и приняв эти три двери, мы можем освободиться от страданий и обрести истинное счастье и удовлетворение.

#18. Тройственное знание: Тройственное знание — это знание прошлого, знание настоящего и знание будущего.

Тройственное знание — это концепция, введенная Буддой в Дхаммападе. Это идея о том, что нужно стремиться к познанию прошлого, знанию настоящего и знанию будущего. Понимая прошлое, можно получить представление о настоящем и подготовиться к будущему. Знание прошлого важно, потому что оно

позволяет нам понять причины и следствия наших действий. Это помогает нам понять, почему произошли определенные события и как мы можем использовать эти знания для принятия более эффективных решений в будущем. Знание настоящего важно, поскольку оно позволяет нам понимать текущую ситуацию и принимать решения, исходя из текущих обстоятельств. Это помогает нам понять последствия наших действий и то, как мы можем использовать эти знания для принятия лучших решений в будущем. Знание будущего важно, потому что оно позволяет нам планировать заранее и готовиться к будущему. Это помогает нам понять потенциальные последствия наших действий и то, как мы можем использовать эти знания для принятия лучших решений в будущем. Тройственное знание — важная концепция, которая может помочь нам принимать более правильные решения и вести более полноценную жизнь. Понимая прошлое, настоящее и будущее, мы можем получить представление о нашей текущей ситуации и принять решения, которые приведут к лучшему будущему.

#19. *Четыре правильных усилия. Четыре правильных усилия направлены на предотвращение возникновения неблагоприятных состояний, отказ от возникших неблагоприятных состояний, возвращение благоприятных состояний и поддержание возникших благоприятных состояний.*

Четыре правильных усилия — важная часть буддийской практики. Это усилия по предотвращению возникновения неблагоприятных состояний, усилия по отказу от возникших неблагоприятных состояний, усилия по развитию благоприятных состояний и усилия по поддержанию возникших благоприятных состояний. Эти четыре усилия необходимы для возвращения мудрости и достижения освобождения от страданий. Первое усилие состоит в том, чтобы предотвратить возникновение неблагоприятных состояний. Это означает помнить о своих мыслях, словах и делах и избегать любых действий, которые могут привести к страданию. Это также означает осознавать свои психические состояния и избегать любых мыслей или эмоций, которые могут привести к страданию. Это усилие требует от нас быть бдительными и практиковать самодисциплину. Второе усилие состоит в том, чтобы отказаться от возникших неблагоприятных состояний. Это означает распознавать, когда мы попадаем в нездоровые состояния, и активно работать над тем, чтобы избавиться от них. Это требует от нас быть честными с самими собой и брать на себя ответственность за свои действия. Это также требует, чтобы мы помнили о своих мыслях и эмоциях и практиковали сострадание к себе. Третье усилие — культивировать благоприятные состояния. Это означает активное участие в деятельности, которая ведет к миру и счастью. Это может включать медитацию, осознанность и другие духовные практики. Это также может включать участие в деятельности, которая приносит радость и удовлетворение, например, времяпрепровождение с близкими, участие в значимой работе или занятия хобби и интересами. Четвертое усилие заключается в поддержании возникших благоприятных состояний. Это означает распознавать, когда мы достигли состояния покоя и счастья, и активно работать над его поддержанием. Это требует, чтобы мы помнили о своих мыслях и эмоциях и заботились о себе. Это также требует, чтобы мы знали об окружающей среде и предпринимали шаги для защиты нашего мира и счастья. Четыре Правильных Усилия необходимы для возвращения мудрости и достижения освобождения от страданий. Практикуя эти четыре усилия, мы можем научиться распознавать неблагоприятные состояния и отпускать их, культивировать благоприятные состояния и поддерживать состояние мира и счастья.

#20. *Четыре основы психической силы: Четыре основы психической силы — это вера, энергия, осознанность и концентрация.*

Вера — основа психической силы. Это вера в то, что можно получить доступ к силе разума и использовать ее для проявления своих желаний. Это вера в то, что можно использовать силу разума, чтобы создать лучшую жизнь для себя и других. Вера — это вера в то, что можно использовать силу разума для исцеления, проявления изобилия и создания лучшего мира. Энергия — вторая основа психической силы. Это способность подключаться к энергии вселенной и использовать ее для воплощения своих желаний. Это способность использовать силу разума для создания лучшей жизни для себя и других. Энергия — это способность использовать силу разума для исцеления, проявления изобилия и создания лучшего мира. Осознанность — третья основа психической силы. Это способность осознавать свои мысли и чувства и использовать их для

проявления своих желаний. Это способность использовать силу разума для создания лучшей жизни для себя и других. Осознанность — это способность использовать силу разума для исцеления, проявления изобилия и создания лучшего мира. Концентрация есть четвертая основа психической силы. Это способность сосредоточить внимание на одной мысли или чувстве и использовать его для проявления своих желаний. Это способность использовать силу разума для создания лучшей жизни для себя и других. Концентрация — это способность использовать силу разума для исцеления, проявления изобилия и создания лучшего мира.