**10 УРОКОВ ЖИЗНИ ОТ БУДДЫ.**

****

Эти советы ни к чему вас не привязывают, но помогут изменить жизнь к лучшему и отбросить все лишнее.

 Будда Шакьямуни (или Сиддхартха Гаутама) был духовным наставником и основателем буддизма в древней Индии. Его наставления были записаны и собраны последователями.

1. Начинать с малого — это нормально «Кувшин наполняется постепенно, капля за каплей. Как и мудрый человек помалу наполняется добром». Все мы начинаем с малого, не пренебрегайте этим. Если вы последовательны и терпеливы, то добьетесь успеха. Никто не получает все в одночасье: счастлив тот, кто готов начать с малого и усердно трудиться, пока не заполнится кувшин.

2. Мысли материальны «Все, что мы из себя представляем — результат того, что мы думаем о себе. Если человек говорит или действует с дурными мыслями, его преследует боль. Если же человек говорит или действует с чистыми намерениями, за ним следует счастье, которое, как тень, никогда его не оставит». Будда говорил: «Все в нашем сознании. Вы становитесь тем, о чем думаете». Чтобы правильно жить, вы должны заполнить свое сознание «правильными» мыслями. Дурные мысли разрушат вас. Ваше мышление определяет действия, ваши действия определяют результат. Если вы измените свое мышление, вы измените и свою жизнь. Будда говорил: «Все неверные поступки зависят от мышления. Если мышление изменится, останутся ли дурные проступки?»

3. Прощайте «Ненависть никогда не прекратит ненависти в этом мире. Только любовь положит ей конец. Это древний закон». Когда вы освобождаете тех, кто заключен в тюрьме не прощения, вы освобождаете из этой тюрьмы и себя. Вы никого не сможете подавлять, не подавляя и себя тоже. Учитесь прощать, учитесь прощать как можно быстрее. Будда сказал: «На свете не существует пожара более сильного, чем страсть, акулы более свирепой, чем ненависть, и урагана более опустошительного, чем жадность».

4. Ваши поступки имеют значение «Если есть что-то, что стоит делать, делайте это от всего сердца» Чтобы развиваться, вы должны действовать каждый день. Пословица гласит: «Бог дает каждой птице червя, но не бросает его в гнездо». И если вы взялись за что-то, вложите в дело всю душу.

5. Пытайтесь понять «Отвечайте всегда только добром, только так можно сделать этот мир лучше. Отвечайте добром или не отвечайте никак. Если вы отвечаете злом на зло, то зла становится больше». Стивен Кови сказал: «Сперва попытайтесь понять, и лишь потом постарайтесь, чтобы поняли вас». Легко сказать, но трудно сделать: вы должны приложить все свои силы, чтобы понять точку зрения другого человека. Когда вы почувствуете, что сердитесь, забудьте об этом. Выслушайте других, поймите их точку зрения, и вы обретете спокойствие. Больше сосредоточьтесь на том, чтобы быть счастливым, чем быть правым.

6. Управляйте своим разумом «Обуздание мысли, едва сдерживаемой, легковесной, спотыкающейся где попало, — благо. Обузданная мысль приводит к счастью». Кто победит себя, тот сильнее любого владыки. Чтобы победить себя, нужно победить свой разум. Вы должны контролировать свои мысли. Они не должны бушевать, как морские волны. Вы можете подумать «я не могу контролировать свои мысли. Мысль приходит, когда ей вздумается». На это я отвечу: вы не можете запретить птице пролететь над вами, но несомненно, вы можете помешать ей свить гнездо у вас на голове.

7. Живите в гармонии «Победа приносит ненависть. Побеждённые живут в муках. Счастливы умиротворённые, отрешившись от побед и поражений». Не ищите снаружи то, что может быть только в вашем сердце. Часто мы можем увлечься поисками снаружи, чтобы отвлечься от правды. Гармония — это не новая работа, не новая машина или новый брак, гармония — внутри вас самих.

8. Будьте благодарны «Здоровье — величайший дар, удовлетворенность — лучшее достояние». Всегда есть что-то, за что стоит быть благодарным. Не все смогли проснуться сегодня утром, вчера кто-то уснул в последний раз. Кто-то ежедневно борется с тяжким недугом. Благодарное сердце сделает вас великим.

9. Будьте верны тому, что знаете «Как крепкая скала не может быть сдвинута ветром, так мудрецы непоколебимы среди хулы и похвал». Мы знаем много, но не всегда делаем то, что знаем. Если вы потерпите неудачу, это случится не потому, что вы не знали как поступить; это произойдет из-за того, что вы не сделали того, что знали. Будьте преданы себе.

10. Делитесь счастьем «Тысячи свечей можно зажечь от единственной свечи, и жизнь ее не станет короче. Счастья не становится меньше, когда им делишься». Счастья не только не становится меньше, его становится больше. Поэтому не прячьте его от людей, делайте окружающих добрее. И напоследок, главное: «Не верьте всему, что говорят, но проверяйте все на собственном опыте. Будьте сами себе путеводным светом».