

РАБОТЕН ЛИСТ

“УРОЦИТЕ НА БУДА”

Име

Ф№

специалност курс

дата:.....

Моля Ви, прочетете внимателно текста! Изберете важните за Вас уроци и се мотивирайте (в рамките на половин страница)

УРОЦИТЕ НА БУДА автор: Гергана Лабова

Сидхартта Гаутама Буда, наричан само Буда, е духовен учител от Индия, който поставя началото на будизма. Знаете ли, че "буда" всъщност е титла, която се дава на първото духовно пробудило се същество в една ера, т.е. значи "пробуденият, просветеният на нашата епоха". Смята се, че Буда е живял около 563 пр.н.е. Неговите съвети са предавани от поколение на поколение, докато 4 века след смъртта му са записани за първи път, за да стигнат и до нас. Да си припомним заедно някои от тях...

1. За настоящето Не живеи в миналото, не мечтай за бъдещето, концентрирай съзнанието си върху настоящия момент.

Тайната на здравия дух и тяло е да не скърбиш за миналото, да не се притесняваш за бъдещето, да не живееш с очакването за предстоящи проблеми. Живей в настоящия момент мъдро. Изживявай го пълноценно.

2. За споделянето Хиляди свещи могат да бъдат запалени от една свещ и това няма да намали нейния живот. Така и щастието не намалява, когато се споделя.

3. За силата на мислите Нашите мисли ни оформят. Ние ставаме такива, каквито са мислите ни. Те оформят нашия свят.

4. За гнева Да се гневиш е като да стискаш горещ въглен, надявайки се да хвърлиш по някой друг - този, който ще се изгори, си ти.

Няма да бъдеш наказан за своя гняв. Ще бъдеш наказан от своя гняв.

5. За търпението Каната се пълни капка по капка.

6. За истината Има само две грешки, които човек може да направи по пътя към истината - да не го извърви докрай и никога да не тръгне по него.

7. За пътя Не можеш да извървиш пътя, освен ако ти самият не си се превърнал в пътя.

8. За спасението Никой не може да ни спаси, освен ние самите. Ние сме тези, които трябва да извървим пътя към своето спасение.

9. За думите Езикът е като остър нож - убива, без да пусне кръв.

10. За постоянството Никога не гледам какво е постигнато. Винаги гледам към това, което остава да бъде направено.

11. За прошката Да разбереш всичко значи да простиш за всичко.

12. За съмнението Нищо не е така унищожително както навика на съмнението. Съмнението разделя хората, разрушава приятелствата, отрява отношенията. То е като меч, който убива.

13. За собствения път Не върви след никого. Върви само след себе си.

14. За бездействието Не е достатъчно да бъдеш добър човек, ако не правиш нищо.

15. За съдбата Не вярвам в съдбата, която се стоварва върху човека, без значение какво прави той. Вярвам в съдбата, която се стоварва върху онези, които не правят нищо.

16. За разума Не вярвайте на нищо, независимо къде сте го прочели или кой го е казал, дори аз да съм го казал, освен ако то не е в съгласие с вашия собствен здрав разум и ум.

17. За собственото "Аз" и другите Победата над собственото "Аз" е по-добра от победата над всички други хора. Никой не може да превърне в поражение победата на човека, който е превъзмогнал себе си.

Можеш да победиш хиляди мъже в жестока битка, но само онзи, който победи себе си, е най-доблестният победител.

Не се занимавай с чуждите грешки и постъпки, нито с чуждото нехайство, а осъзнай собствените си постъпки и собственото си нехайство.

Нека всеки човек насочи първо себе си към това, което е правилно, и едва тогава да учи другите.

18. За промяната Да се учиш, значи да се променяш.

19. За свободата Научи се да даваш свобода; това е ключът към щастието.

Пусни на свобода това, което най-много обичаш; ако се върне при теб, твое е за цял живот.

20. За страховете Цялата тайна на съществуването е да нямате страхове. Никога не се страхувайте какво ще стане с вас. Тогава ще бъдете свободни.

Източник: <https://www.gnezdoto.net/mydrost/372-urocite-na-buda>