Аннотация к книге Его Святейшества Далай-ламы XIV «Мой путь».

До знакомства непосредственно с буддийской религиозной философией я прочел книгу Лао-Цзы о пути жизни. В книге Лао-Цзы, вернее к ее вступлению, издателем книги дано краткое описание всех существующих мировых религий, то есть, не вдаваясь в изучение постулатов мировых религий, я имел возможность составить для себя краткое представление о том, что изучает, исповедует или трактует та или иная религия. Это краткое обзорное описание очень помогло в выборе моей приверженности к тому или иному вероисповедованию. В книге Лао-Цзы дается учение о Дао- пути и Ци- энергии, проще сказать, наставление каким правителем ты можешь быть: мудрым или глупым, эти же наставления можно применять и мирянам. Мне понравились многие мудрые мысли китайского мыслителя Лао-Цзы : «Никогда не вступай в борьбу – и не потерпишь ущерба», «Тот, кто сделает шаг назад, продвинется на два шага вперед», «Мудрый завоевывает доверие людей и, более того, воистину защищает себя своей безусловной открытостью миру. Это он, скрытный и неприметный, живущий в стороне от толпы, погруженный в житейскую обыденность незаметно наполняет жизнь людей теплотой бдящего и понимающего сердца. Он всегда поступает вовремя и уместно, ибо только тот, кто умеет быть целым, знает цену всего частного. А в жизни вообще-то ценно только уникальное, в ней всякое событие имеет собственную меру». Из всех мировых религий на тот момент меня привлекла философия буддизма. Да, многие знают, что буддизм – это скорее образ жизни, некая жизненная философия, избавляющая нас от страданий при нашей жизни. Чтобы более лучше иметь представление об интересующем меня вопросе год назад (В 2022 г.) я начал читать, вернее будет сказать, изучать книгу Его Святейшества Далай-ламы XIV «Мой путь». Почему я говорю изучать, потому что в каждом философском трактате используется скрытый смысл. Например, книгу того же Лао-Цзы мне интереснее было читать в трактовке самого мыслителя, без пояснительного комментария переводчика. Книги же Далай-ламы написаны более простым понятным языком и для широкого круга читателей. Книга «Мой путь» отлично подойдет даже тем, кто никогда не интересовался буддизмом и, в принципе не разбирается в буддизме. Для тех же, кто что-то понимает в буддизме, эта книга может показаться поверхностной. Лично я начал читать ее исключительно из-за интереса разобраться в философии буддизма, но нашел в ней для себя много полезной информации, которой кратко могу поделиться с вами. Как пишет и считает Далай-лама, что цель жизни- быть счастливым. С момента рождения каждое человеческое существо хочет счастья, не хочет страдания. Как же достичь большего счастья? Сам Дала-лама практикует буддийскую практику , то есть путь к жизни, полной смысла. Из своего опыта (он пишет ограниченного) он выяснил, что самая высшая степень внутреннего спокойствия происходит от развития любви и сострадания. Чем больше мы заботимся о счастье других, говорит Далай-лама, тем больше становится чувство нашего собственного благосостояния. Воспитание теплых, добросердечных чувств к другим автоматически дает нашему уму облегчение. Это помогает устранить любые страхи и боязнь за свою безопасность и придает силу для борьбы с любыми препятствиями, с которыми мы можем встретиться. Вот, по мнению Дала-ламы, первейший источник успеха в жизни. Если мы будем постоянно помнить, что не только нам, но каждому приходится терпеть страдания, этот более реалистичный взгляд на жизнь увеличит нашу решимость и способность преодолевать неприятности. С таким отношением каждое новое препятствие будет рассматриваться нами, как ценная возможность для совершенствования нашего ума. Таким образом, чтобы избавиться от собственного страдания, мы должны стремиться стать более сострадательными, то есть развить и истинное сочувствие к страданиям других, и волю к тому, чтобы устранить их боль. В результате вырастет наша внутренняя сила и безмятежность. В этой буддийской практике избавления от страданий я нахожу сходство с христианством, представителем которой я являюсь, когда мать, обезумевшая от горя потери ребенка, обращается за помощью к Иисусу, на что тот ей отвечает: «Принеси мне горсть муки из дома, где никто никого не утратил». Конечно, женщина не находит дом, в котором никто бы никогда не умирал, а родственники не скорбели бы от горя. Дала-лама пишет, что истинное сострадание – это не просто эмоциональный отклик (работа зеркальных нейронов), но твердое обязательство, основанное на разуме. Потому истинное сострадательное отношение к другим не меняется, когда они плохо себя ведут. На самом деле истинное сострадание можно пережить тогда, когда это цепляние за собственное «я» будет полностью устранено. Еще мне запомнилось, что причину всех страданий буддизм видит в 3 ядах человеческого сознания: неведение, привязанность (страсть) и гнев. Избавившись от этих чувств мы получим избавление от своих физических болезней. Чтобы подробнее узнать практики избавления от этих негативных чувств, я советую прочесть книги Его Святейшества Далай-ламы. Практики буддизма, медитативные техники буддизма широко применяются в медицине, психологии, психиатрии. Также практики буддизма все прочнее входят в нашу повседневную жизнь.

22.04.2023 г.

Колобродов Роман, ученик 9 «В» класса МБОУ г. Астрахань «СОШ № 20».