

Dhammapada

Autorius Buda

MP3 versija: https://bookskim.lt/mp3/lt/book/www.bookskim.lt_160_abstrakt-Dhammapada-Buda-2003.mp3

Santrauka:

Dhammapada yra Budos posakių rinkinys, sudarytas trečiajame amžiuje prieš Kristų. Tai vienas skaitomiausių ir įtakingiausių tekstų budizmo istorijoje. „Dhammapada“ yra 423 eilučių rinkinys, suskirstytas į 26 skyrius, kurių kiekviename yra skirtinga tema. Eilėraščiai išdėstyti taip, kad paskatintų susimąstyti ir apmąstyti. Dhammapada yra moralinio ir etiško gyvenimo vadovas. Jame pabrėžiama, kaip svarbu ugdyti išmintį, suprasti tikrovės prigimtį ir gyventi harmonijoje su kitais. Eilutėse pateikiamos gairės, kaip gyventi dorą ir gailestingą gyvenimą ir kaip ugdyti ramią bei dėmesingą dvasios būseną. Dhammapadoje taip pat yra mokymų apie keturias kilnias tiesas, aštuoniapusį kelią ir meditacijos praktiką. „Dhammapada“ yra nesenstantis ir universalus tekstas, o jo mokymai tinka įvairaus išsilavinimo ir įsitikinimų žmonėms. Tai įkvėpimo ir patarimų šaltinis tiek budistams, tiek nebudistams. Dhammapada yra priminimas, kad kelias į nušvitimą yra ranka pasiekiamas ir kad mes visi galime stengtis gyventi taikos, meilės ir supratimo gyvenimą.

Pagrindinės idėjos:

#1. *Dorybės kelias: Dorybės kelias yra ramybės ir džiaugsmo kelias, tai išminties ir supratimo kelias. Tai savikontrolės ir savidisciplinos kelias, taip pat užuojautos ir gerumo kelias.*

Dorybės kelias yra ramybės ir džiaugsmo kelias. Tai išminties ir supratimo kelias, taip pat savikontrolės ir savidisciplinos kelias. Tai užuojautos ir gerumo kelias, nuolankumo ir pagarbos kelias. Tai tiesos ir teisingumo kelias, drąsos ir sąžiningumo kelias. Dorybės kelias yra savirefleksijos ir savęs tobulinimo kelias. Tai kantrybės ir atkaklumo kelias, taip pat atleidimo ir priėmimo kelias. Tai yra dėkingumo ir dėkingumo kelias, taip pat tarnystės ir dosnumo kelias. Tai meilės ir užuojautos kelias, džiaugsmo ir pasitenkinimo kelias. Dorybės kelias yra vidinės ramybės ir harmonijos kelias. Tai dvasinio augimo ir nušvitimo kelias, taip pat harmonijos ir pusiausvyros kelias. Tai harmonijos su gamta kelias ir harmonijos su kitais kelias. Tai harmonijos su savimi kelias ir harmonijos su dieviškumu kelias. Dorybės kelias yra džiaugsmo ir pilnatvės kelias. Tai ramybės ir harmonijos kelias, pasitenkinimo ir pasitenkinimo kelias. Tai džiaugsmo ir laimės kelias, meilės ir supratimo kelias. Tai yra nušvitimo ir išsivadavimo kelias, taip pat laisvės ir džiaugsmo kelias.

#2. *Minties galia: minties galia yra proto galia, ir tai yra širdies galia. Tai ketinimų ir veiksmų galia, taip pat supratimo ir įžvalgos galia.*

Minties galia yra proto galia, o tai yra širdies galia. Tai galia kurti ir atskleisti mūsų svajones ir troškimus, taip pat galia formuoti mūsų gyvenimus ir pasaulį. Tai galia giliai mąstyti ir matyti už daiktų paviršiaus. Tai galia priimti išmintingus sprendimus ir imtis prasmingų veiksmų. Tai galia būti dėmesingam ir būti šiuo momentu. Minties galia yra ketinimo ir veiksmo galia. Tai galia sutelkti mūsų dėmesį ir nukreipti energiją. Tai galia pasirinkti savo mintis ir nukreipti savo veiksmus. Tai galia būti sąmoningam ir nepamiršti savo pasirinkimų. Tai galia suvokti savo mintis ir būti atidiems apie savo veiksmus. Minties galia yra supratimo ir įžvalgos galia. Tai galia pamatyti tiesą ir suprasti mus supantį pasaulį. Tai galia būti atviram naujoms idėjoms ir norui mokytis. Tai galia būti smalsiems ir tyrinėti naujas galimybes. Tai galia būti kūrybingam ir mąstyti už langelio ribų. Minties galia yra galia sukurti savo tikrovę. Tai galia atskleisti mūsų svajones ir troškimus. Tai galia formuoti mūsų gyvenimą ir pasaulį. Tai galia būti dėmesingam ir būti šiuo momentu. Tai galia būti sąmoningam ir nepamiršti savo pasirinkimų. Tai galia suvokti savo mintis ir būti atidiems apie savo veiksmus.

#3. *Kančios prigimtis: kančią sukelia prisirišimas ir potraukis, o ją sukelia nežinojimas ir klaidės.*

Tai sukelia neapykanta ir pyktis, o sukelia baimę ir nerimas.

Kančios prigimtis: kančią sukelia prisirišimas ir potraukis. Kai prie ko nors prisirišame, prisirišame prie idėjos tai turėti, o kai ko nors trokštame, prisirišame prie idėjos tai gauti. Šis prisirišimas ir potraukis veda į kančią, nes kai negauname to, ko norime, patiriame nusivylimą ir nusivylimą. Kančias sukelia ir nežinojimas bei kliesdėsiai. Kai nesuprantame tikrosios tikrovės prigimties, galime susipainioti ir klysti. Tai gali sukelti kančių, nes galime priimti sprendimus, kurie neatitinka mūsų interesų. Kančią taip pat sukelia neapykanta ir pyktis. Kai tampame pikti ir neapykantos, mus gali apimti neigiamos emocijos. Tai gali privesti prie kančių, nes galime elgtis taip, kaip kenkiame sau ir kitiems. Galiausiai, kančias sukelia baimė ir nerimas. Kai ko nors bijome, mus gali užvaldyti baimė. Tai gali sukelti kančių, nes galime būti paralyžiuoti dėl savo baimės ir negalėti imtis veiksmų.

#4. Keturios kilnios tiesos: Keturios kilnios tiesos yra kančios tiesa, kančios priežasties tiesa, kančios nutraukimo tiesa ir kelio į kančios nutraukimą tiesa.

Keturios kilnios tiesos yra pagrindiniai Budos mokymai. Jie yra kančios tiesa, kančios priežasties tiesa, kančios nutraukimo tiesa ir kelio į kančios nutraukimą tiesa. Pirmą tiesą yra ta, kad gyvenimas yra kančia. Tai nereiškia, kad gyvenimas yra ne kas kita, kaip kančia, o tai, kad kančia yra neišvengiama gyvenimo dalis. Antra tiesa yra ta, kad kančios priežastis yra potraukis ir prisirišimas. Trečia tiesa yra ta, kad kančią galima užbaigti atsisakius potraukio ir prisirišimo. Ketvirtoji tiesa yra ta, kad kelias į kančios nutraukimą yra kilnus aštuonialypis kelias. Kilnus aštuonialypis kelias yra teisingo supratimo, teisingos minties, teisingos kalbos, teisingo veiksmo, teisingo pragyvenimo šaltinio, teisingų pastangų, teisingo dėmesingumo ir tinkamo susikaupimo kelias. Tai etinio ir psichinio tobulėjimo kelias, vedantis į kančios pabaigą. Eidamas kilniu aštuonšaliu keliu, žmogus gali išsivaduoti iš kančios ir pasiekti tikrą ramybę bei laimę. Keturios kilnios tiesos yra budizmo mokymo pagrindas. Jie suteikia pagrindą suprasti kančios prigimtį ir kaip ją užbaigti. Eidamas kilniu aštuonšaliu keliu, žmogus gali išsivaduoti iš kančios ir pasiekti tikrą ramybę bei laimę.

#5. Aštuonkartis kelias: Aštuonkartis kelias yra teisingo požiūrio, teisingo ketinimo, teisingos kalbos, teisingo veiksmo, teisingo pragyvenimo šaltinio, teisingų pastangų, teisingo atidumo ir tinkamo susikaupimo kelias.

Aštuonkartis kelias yra teisingo požiūrio, teisingo ketinimo, teisingos kalbos, teisingo veiksmo, teisingo pragyvenimo šaltinio, teisingų pastangų, teisingo dėmesingumo ir tinkamo susikaupimo kelias. Šis kelias yra budizmo mokymo pagrindas ir yra būdas išsivaduoti iš kančios. Teisingas požiūris yra keturių kilniųjų tiesų ir kilnaus aštuonkrypčio kelio supratimas. Teisingas ketinimas yra įsipareigojimas etiškai ir protiškaiai tobulėti. Teisinga kalba – tai praktika kalbėti teisingai ir maloniai. Teisingas veiksmas – tai praktika nedaryti žalos ir veikti naudingais būdais. Teisingas pragyvenimas – tai praktika užsidirbti pragyvenimui nekenkiant. Teisingos pastangos yra pozityvių proto būsenų ugdymas ir neigiamų būsenų įveikimas. Teisingas dėmesingumas – tai praktika suvokti savo mintis, jausmus ir veiksmus. Tinkama koncentracija – tai praktika sutelkti mintis į vieną objektą. Eidamas aštuonkrypčiu keliu, žmogus gali išsivaduoti iš kančios ir pasiekti nušvitimą.

#6. Trys egzistencijos charakteristikos: trys egzistencijos charakteristikos yra nepastovumas, kančia ir nesavaranikiškumas.

Trys egzistencijos ypatybės, kaip nurodė Buda, yra nepastovumas, kančia ir nesavaranikiškumas. Nepastovumas yra mintis, kad niekas gyvenime nėra pastovus ir kad viskas nuolat keičiasi. Tai apima mūsų fizinį kūną, mintis ir emocijas. Kančia yra mintis, kad gyvenimas kupinas skausmo ir kančios, ir kad tai yra neišvengiama gyvenimo dalis. Ne aš – tai mintis, kad nėra nuolatinio, nekintančio savęs, o mūsų savęs jausmas yra iliuzija. Šios trys egzistencijos charakteristikos yra svarbiausios budizmo mokymuose ir yra laikomos kelio į nušvitimą pagrindu. Suprasdami ir priimdami šias savybes, galime pradėti atsikratyti savo prisirišimų ir troškimų ir pereiti prie taikesnio ir dėmesingesnio gyvenimo. Suprasdami, kad nieko nėra amžino, galime išmokti priimti gyvenimo netvarumą ir rasti ramybę dabartinėje akimirkoje. Suprasdami, kad gyvenimas kupinas kančių, galime išmokti priimti savo kančias ir rasti būdą, kaip su ja susidoroti. Ir suprasdami, kad mūsų savęs jausmas yra iliuzija, galime išmokti paleisti savo

prisirišimus ir rasti laisvę nuo savo kančių. Trys egzistencijos ypatybės yra būtinos norint suprasti budizmo kelią ir gali padėti mums rasti ramybę ir laisvę savo gyvenime. Suprasdami ir priimdami šias ypatybes, galime pradėti judėti sąmoningesnio ir ramesnio gyvenimo link.

#7. Penki nurodymai: Penki įsakymai yra susilaikyti nuo žudymo, vagystės, netinkamo seksualinio elgesio, melo ir svaigalų vartojimo.

Penki priesakai – tai moralinių gairių rinkinys, kurio turi laikytis budizmo praktikai. Jie turi susilaikyti nuo žudynių, vagysčių, netinkamo seksualinio elgesio, melo ir svaigalų vartojimo. Šie nurodymai skirti padėti praktikams ugdyti moralės jausmą ir etišką elgesį. Jie taip pat vertinami kaip būdas sumažinti kančias pasaulyje. Penki įsakymai neturi būti laikomi įsakymais, o kaip gairės, kaip gyventi moralų gyvenimą. Į juos reikia žiūrėti rimtai, bet taip pat juos taikyti su išmintimi ir užuojauta. Jie nėra skirti griežtai vykdyti, o naudojami kaip būdas ugdyti moralės jausmą ir etišką elgesį. Penki įsakymai yra svarbi budizmo praktikos dalis. Jie vertinami kaip būdas sumažinti kančias pasaulyje ir ugdyti moralės jausmą bei etišką elgesį. Į juos reikia žiūrėti rimtai, bet taip pat juos taikyti su išmintimi ir užuojauta. Laikydami penkių priesakų, praktikai gali stengtis gyventi taikos ir harmonijos gyvenimą.

#8. Trys prieglobsčiai: Trys prieglobsčiai yra Buda, Dharma ir Sangha.

Trys prieglobsčiai yra budizmo praktikos pagrindas. Jie yra Buda, Dharma ir Sangha. Prieglobsčio ieškojimas Trijose brangenybėse yra budizmo kelio pagrindas. Tai pirmas žingsnis kelyje į nušvitimą. Buda yra mokytojas, tas, kuris suvokė Dharmos tiesą ir gali parodyti mums kelią. Priglausti prie Budos reiškia sekti jo mokymus ir stengtis sekti jo pavyzdžiu. Tai yra mokytojo svarbos mūsų dvasinėje kelionėje pripažinimas. Dharma yra tiesa, kurios mokė Buda. Tai kelias į nušvitimą, kelias į kančių pabaigą ir išsivadavimą. Priglausti Dharmoje reiškia studijuoti ir praktikuoti Budos mokymus. Tai yra suprasti Dharmos tiesą ir gyventi pagal ją. Sangha yra praktikų bendruomenė. Tai bendrakeleivių palaikymas ir padėsinimas kelyje. Priglausti Sanghoje reiškia ieškoti bendraminčių bendruomenės, kuri taip pat siekia eiti Budos keliu, ir prisijungti prie jos. Tai yra rasti draugystę ir paramą mūsų dvasinėje kelionėje. Trys prieglobsčiai yra budizmo praktikos pagrindas. Ieškodami prieglobsčio Trijose brangenybėse, galime pradėti savo kelionę į nušvitimą ir išsivadavimą.

#9. Trys treniruotės: trys treniruotės yra moralė, susikaupimas ir išmintis.

Trys pratimai, kaip mokė Buda, yra būtini sveiko ir prasmingo gyvenimo vystymuisi. Pirmasis mokymas yra moralė, apimanti teisingo ir neteisingo jausmo ugdymą ir gyvenimą pagal dorybės principus. Antrasis mokymas yra susikaupimas, kurio metu ugdomas gebėjimas sutelkti protą ir išlaikyti proto aiškumo būseną. Trečiasis mokymas yra išmintis, kuri apima tikrosios tikrovės prigimties ir kančios priežasčių išvalgos ugdymą. Moralė yra Trijų treniruotėčių pagrindas, nes ji suteikia pagrindą ugdyti teisingo ir neteisingo jausmą ir gyventi pagal dorybės principus. Koncentracija yra antroji treniruotė, kurios metu ugdomas gebėjimas sutelkti protą ir išlaikyti psichikos aiškumo būseną. Galiausiai, išmintis yra trečiasis mokymas, kuris apima tikrosios tikrovės prigimties ir kančios priežasčių išvalgos ugdymą. Trys treniruotės yra būtinos prasmingo ir visaverčio gyvenimo vystymuisi. Ugdydami dorovę, susikaupimą ir išmintį galime suprasti tikrąją tikrovės prigimtį ir kančios priežastis, ugdyti gebėjimą gyventi pagal dorybės principus. Tokiu būdu galime sukurti taikos, džiaugsmo ir pasitenkinimo gyvenimą.

#10. Keturi sąmoningumo pagrindai: Keturi sąmoningumo pagrindai yra kūno, jausmų, proto ir psichinių objektų dėmesingumas.

Keturi sąmoningumo pagrindai yra būtini sąmoningumo praktikai. Tai yra keturios dėmesio sritys, kurios padeda mums ugdyti atidų savo patirties suvokimą. Pirmasis pagrindas yra kūno dėmesingumas. Tai apima fizinių kūno pojūčių, tokių kaip kvėpavimas, laikysena ir judėjimas, suvokimą. Antrasis pagrindas yra jausmų išsąmoninimas. Tai apima suvokimą apie emocijas būsenas, kylančias kūne, tokias kaip džiaugsmas, pyktis, baimė ir liūdesys. Trečiasis pagrindas yra proto dėmesingumas. Tai apima galvoje kylančių minčių ir psichinių būsenų, tokių kaip nerimas, baimė ir sprendimas, suvokimą. Ketvirtasis pagrindas yra psichinių objektų dėmesingumas. Tai apima proto objektų, tokių kaip idėjos, koncepcijos ir vaizdai, suvokimą. Ugdydami šių keturių sričių dėmesį, galime geriau suvokti savo patirtį ir

geriau į ją reaguoti sąmoningai ir užjaučiančiai.

#11. Penki agregatai: Penki agregatai yra forma, jausmas, suvokimas, psichiniai dariniai ir sąmonė.

Penki agregatai arba skandhas yra pagrindinė budizmo filosofijos sąvoka. Jie yra penki komponentai, sudarantys individą ir naudojami paaiškinti kančios prigimtį ir išsivadavimo kelią. Penki agregatai yra forma, jausmas, suvokimas, psichiniai dariniai ir sąmonė. Forma reiškia fizinį kūną ir materialų turtą. Jausmas yra malonumo, skausmo ar neutralumo patyrimas. Suvokimas – tai daiktų ir idėjų atpažinimas. Psichiniai dariniai yra psichiniai procesai, formuojantys mūsų mintis ir emocijas. Galiausiai sąmonė yra dabarties momento suvokimas. Penki agregatai yra svarbūs, nes iliustruoja individo nepastovumą. Visi penki agregatai nuolat kinta, ir nė vieno agregato negalima identifikuoti kaip „aš“. Šis supratimas yra būtinas norint įgyvendinti budizmo tikslą išsivaduoti iš kančios. Pripažinus individo nepastovumą, galima atsikratyti prisirišimo ir rasti ramybę.

#12. Trys nuodai: trys nuodai yra godumas, neapykanta ir kliesesiai.

Trys nuodai arba trys nenaudingos šaknys yra trys psichinės būsenos, vedančios į kančią ir nelaimę. Jie yra godumas, neapykanta ir kliesesiai. Godumas yra troškimas daugiau nei būtina, ir tai gali sukelti nesibaigiantį troškimo ir troškimo ciklą. Neapykanta yra pykčio ir pasipiktinimo kitiems jausmas, kuris gali sukelti kartėlio ir pasipiktinimo jausmus. Kliesesys yra nesugebėjimas matyti dalykų, kokie jie yra iš tikrųjų, ir tai gali sukelti painiavą ir nesusipratimą. Trys nuodai yra pagrindinė visų kančių ir nelaimių priežastis. Jie yra visų neigiamų emocijų ir minčių šaltinis ir gali sukelti kančių ir nevilties gyvenimą. Atpažindami ir suprasdami tris nuodus, galime imtis veiksmų, kad juos įveiktume ir gyventume taikesnį bei visavertiškesnį gyvenimą. Buda mokė, kad vienintelis būdas įveikti tris nuodus yra ugdyti priešingas savybes – ne godumą, meilės gerumą ir išmintį. Lavindami šias savybes, galime pradėti išsivaduoti iš Trijų nuodų sukulto kančios ir nelaimės rato. Galime išmokti būti patenkinti tuo, ką turime, būti malonūs ir gailėstingi kitiems ir matyti dalykus tokius, kokie jie yra iš tikrųjų.

#13. Dešimt tobulybių: Dešimt tobulybių yra dosnumas, moralė, išsižadėjimas, išmintis, energija, kantrybė, tiesumas, ryžtas, mylintis gerumas ir pusiausvyra.

Dešimt tobulybių, arba paramitas, yra dorybių rinkinys, būtinas norint pasiekti budizmo nušvitimą. Tai dosnumas, moralumas, išsižadėjimas, išmintis, energija, kantrybė, tiesumas, ryžtas, mylintis gerumas ir pusiausvyra. Pasak Budos, šios dešimt savybių yra dvasinės praktikos gyvenimo pagrindas ir būtinos norint išsivaduoti iš kančios. Dosnumas – tai praktika dovanoti laisvai ir nesitikint atlygio. Tai nesavanaudiškumo ir užuojautos aktas, būtinas ugdant tarpusavio ryšio su visomis gyvomis būtybėmis jausmą. Moralė – tai praktika gyventi pagal Penkias nuostatas, kurios yra susilaikymas nuo žudymo, vagystės, netinkamo seksualinio elgesio, melo ir svaigalų vartojimo. Atsižadėjimas yra prisirišimo prie materialaus turto ir pasaulietinių troškimų atsisakymo praktika. Išmintis yra tikrosios tikrovės prigimties supratimas ir keturių kilnių tiesų įžvalga. Energija – tai pastangos ir atsidavimas vykdyti Budos mokymus. Kantrybė – tai gebėjimas išlikti ramiam ir santūriam ištikus nelaimei. Tiesumas – tai praktika kalbėti tik tai, kas tiesa, ir vengti melo. Ryžtas – tai įsipareigojimas likti dvasinės praktikos kelyje, nepaisant bet kokių kliūčių. Meilės gerumas – tai besąlyginės meilės ir užuojautos visoms gyvoms būtybėms ugdymo praktika. Ramybė – tai praktika išlaikyti pusiausvyrą malonumo ir skausmo akivaizdoje. Dešimt tobulybių yra būtini norint pasiekti budizmo nušvitimą. Jie yra dvasinės praktikos gyvenimo pagrindas ir būtini ugdant tarpusavio ryšio su visomis gyvomis būtybėmis jausmą. Ugdydami šias savybes galime priartėti prie išsivadavimo iš kančios ir tikros ramybės bei laimės.

#14. Trys blogio šaknys: trys blogio šaknys yra godumas, neapykanta ir kliesesiai.

Buda mokė, kad viso blogio šaknis yra trys godumo, neapykantos ir kliesesių nuodai. Godumas yra noras turėti daugiau, nei reikia ar nusipelno. Neapykanta yra noras pakenkti ar sunaikinti kitus. Kliesesys yra nesugebėjimas matyti dalykų, kaip jie yra iš tikrųjų. Šie trys nuodai yra visų kančių ir nelaimių šaltinis. Godumas veda į nesibaigiantį ciklą, kai norisi vis daugiau ir niekada nesi patenkintas. Tai gali sukelti pavydą, pavydą ir pasitenkinimo stoką. Neapykanta gali sukelti smurtą, agresiją ir užuojautos stoką. Kliesesiai gali sukelti painiavą, nežinojimą ir supratimo stoką. Visa tai gali sukelti kančią ir nelaimę. Buda mokė, kad vienintelis būdas įveikti šiuos tris nuodus yra ugdyti

išmintį ir supratimą. Per meditaciją ir sąmoningumą galime išmokti atpažinti tikrąją savo minčių ir jausmų prigimtį. Galime išmokti paleisti savo prisirišimus ir troškimus bei ugdyti užuojautą ir supratimą sau ir kitiems. Taip elgdamiesi galime išsivaduoti iš kančių, kurias sukelia trys blogio šaknys.

#15. *Keturi neišmatuojami dalykai: Keturi neišmatuojami dalykai yra meilės gerumas, užuojauta, užuojautos džiaugsmas ir ramybė.*

Keturi neišmatuojami dalykai, taip pat žinomi kaip Brahmaviharas, yra keturių budistų dorybių rinkinys, ugdomas siekiant skatinti taiką ir harmoniją savyje ir su kitais. Mylintis gerumas (metta) – tai noras, kad kiti būtų laimingi ir laisvi nuo kančių. Užuojauta (karuna) – tai noras, kad kiti būtų laisvi nuo kančios. Simpatinis džiaugsmas (mudita) – tai džiaugsmas, atsirandantis matant kitus laimingus ir sėkmingus. Ramybė (upekkha) – tai gebėjimas išlikti subalansuotam ir nešališkam gyvenimo pakilimų ir nuosmukių akivaizdoje. Keturi neišmatuojami dalykai yra svarbūs budizme, nes jie laikomi taikaus ir harmoningo gyvenimo pagrindais. Jie laikomi priešnuodžiu neigiamoms neapykantos, pykčio, pavydo ir baimės emocijoms. Lavindamas šias keturias dorybes, žmogus gali tapti labiau užjaučiantis, mylintis ir suprantantis save ir kitus. Tai gali lemti didesnę taiką ir harmoniją savo gyvenime ir pasaulyje. Keturi neišmatuojami dalykai taip pat vertinami kaip būdas ugdyti tarpusavio ryšio su visomis gyvomis būtybėmis jausmą. Ugdydami meilės gerumą, užuojautą, užuojautos džiaugsmą ir pusiausvyrą, žmogus gali geriau suvokti kitų kančias ir būti labiau susietas su visų gyvų būtybių džiaugsmu ir vargais. Tai gali paskatinti didesnę užuojautos ir supratimo jausmą visoms gyvoms būtybėms. Keturi neišmatuojami dalykai yra svarbi budizmo praktikos dalis ir gali būti ugdomi medituojant, dėmesingai ir atliekant kitas dvasines praktikas. Ugdydamas šias keturias dorybes, žmogus gali tapti labiau užjaučiantis, mylintis ir suprasti save bei kitus, o tai veda į didesnę taiką ir harmoniją savo gyvenime ir pasaulyje.

#16. *Trys brangakmeniai: Trys brangakmeniai yra Buda, Dharma ir Sangha.*

Trys brangakmeniai, taip pat žinomi kaip trys lobiai, yra trys kertiniai budizmo akmenys. Jie yra Buda, Dharma ir Sangha. Buda yra budizmo pradininkas ir tas, kuris pasiekė nušvitimą. Dharma yra Budos mokymas, nurodantis, kaip gyventi moraliai ir etiškai. Sangha yra budizmo praktikų bendruomenė, kuri vadovaujasi Budos mokymu. Trys brangakmeniai yra budizmo pagrindas ir laikomi prieglobsčio bei apsaugos šaltiniu. Jie yra budistų dvasinės kelionės patarimų ir paramos šaltinis. Budistai prie Trijų brangenybių prisiglaudžia vadovaudamiesi Budos mokymu, gyvendami moralų ir etišką gyvenimą ir prisijungdami prie kolegų praktikų bendruomenės. Ieškodami prieglobsčio Trijose brangenybėse, budistai gali rasti ramybę ir išsivadavimą iš kančios. Trys brangakmeniai yra priminimas budistams apie Budos mokymo svarbą ir būtinybę gyventi moraliai bei etiškai. Jie yra stiprybės ir paramos šaltinis budistams jų dvasinėje kelionėje. Ieškodami prieglobsčio Trijose brangenybėse, budistai gali rasti ramybę ir išsivadavimą iš kančios.

#17. *Trys išlaisvinimo durys: Trys išlaisvinimo durys yra tuštuma, beženkliškumas ir nenorėjimas.*

Trys išsivadavimo durys, kaip apibūdino Buda knygoje „Dhammapada“, yra tuštuma, beženkliškumas ir nenorėjimas. Šios trys durys yra kelias į laisvę nuo kančios ir tikros ramybės bei laimės. Tuštuma yra supratimas, kad viskas yra nepastovi ir kad niekas neturi įgimtos, ilgalaikės esmės. Beženkliškumas yra suvokimas, kad visi reiškiniai neturi jokios fiksuotos tapatybės ar savybių. Nenorėjimas yra supratimas, kad visi troškimai galiausiai neišsipildo ir kad tikrą laimę galima rasti tik dabartiniu momentu. Trys išsivadavimo durys yra raktas į tikrovės prigimtį ir kelią į tikrąją laisvę. Suprasdami visų dalykų tuštumą, galime atsikratyti prisirišimo prie jų ir rasti ramybę. Pripažindami visų reiškinų beženkliškumą, galime išsivaduoti iš potraukio ir pasibjaurėjimo rato. Ir suprasdami visų troškimų nenorėjimą, dabarties akimirką galime rasti tikrą pasitenkinimą ir džiaugsmą. Trys išlaisvinimo durys yra vartai į tikrą laisvę ir taiką. Suprasdami ir apkabinę šias tris duris, galime išsivaduoti iš kančios ir rasti tikrą laimę bei pasitenkinimą.

#18. *Trigubos žinios: Trigubos žinios yra žinios apie praeitį, žinios apie dabartį ir žinios apie ateitį.*

Trigubos žinios yra sąvoka, kurią Buda pristatė Dhammapadoje. Tai yra idėja, kad reikia stengtis įgyti žinių apie

praeitį, žinių apie dabartį ir žinių apie ateitį. Suprasdamas praeitį, žmogus gali įžvelgti dabartį ir pasiruošti ateičiai. Praeities pažinimas yra svarbus, nes leidžia suprasti savo veiksmų priežastis ir pasekmes. Tai padeda mums suprasti, kodėl atsitiko tam tikri dalykai ir kaip galime panaudoti šias žinias priimdami geresnius sprendimus ateityje. Dabarties pažinimas yra svarbus, nes leidžia suprasti esamą situaciją ir priimti sprendimus pagal esamas aplinkybes. Tai padeda mums suprasti savo veiksmų pasekmes ir kaip galime panaudoti šias žinias, kad ateityje priimtume geresnius sprendimus. Žinios apie ateitį yra svarbios, nes leidžia planuoti į priekį ir pasiruošti ateičiai. Tai padeda mums suprasti galimas mūsų veiksmų pasekmes ir kaip galime panaudoti šias žinias, kad ateityje priimtume geresnius sprendimus. Trigubos žinios yra svarbi sąvoka, kuri gali padėti mums priimti geresnius sprendimus ir gyventi visavertiškesnį gyvenimą. Suprasdami praeitį, dabartį ir ateitį, galime įžvelgti esamą situaciją ir priimti sprendimus, kurie lems geresnę ateitį.

#19. *Keturios teisingos pastangos: Keturios teisingos pastangos yra užkirsti kelią kenksmingų būsenų atsiradimui, atsisakyti atsiradusių kenksmingų būsenų, ugdyti sveikas būsenas ir išlaikyti atsiradusias sveikas būsenas.*

Keturios teisingos pastangos yra svarbi budizmo praktikos dalis. Tai pastangos neleisti atsirasti nesveikoms būsenoms, pastangos atsisakyti atsiradusių nesveikų būsenų, pastangos ugdyti sveikas būsenas ir pastangos išlaikyti atsiradusias sveikas būsenas. Šios keturios pastangos yra būtinos norint ugdyti išmintį ir išsivaduoti iš kančios. Pirmiausia stengiamasi užkirsti kelią kenksmingų būsenų atsiradimui. Tai reiškia, kad turime būti atidūs savo mintims, žodžiams ir poelgiams ir vengti bet kokių veiksmų, kurie sukeltų kančią. Tai taip pat reiškia, kad turime žinoti savo psichines būsenas ir vengti bet kokių minčių ar emocijų, kurios sukeltų kančią. Šios pastangos reikalauja, kad mes būtume budrūs ir laikysimės savidisciplinos. Antroji pastanga – atsisakyti susiklosčiusių nesveikų būsenų. Tai reiškia, kad atpažįstame, kada esame įklimpę į nepalankias būsenas, ir aktyviai stengiamės jų atsikratyti. Tam reikia būti sąžiningiems sau ir prisiimti atsakomybę už savo veiksmus. Tai taip pat reikalauja, kad būtume atidūs savo mintims ir emocijoms bei praktikuotų užuojautą sau. Trečioji pastanga – ugdyti sveikas būsenas. Tai reiškia, kad reikia aktyviai įsitraukti į taiką ir laimę vedančią veiklą. Tai gali apimti meditaciją, sąmoningumą ir kitas dvasines praktikas. Tai taip pat galėtų apimti veiklą, kuri teikia džiaugsmą ir pasitenkinimą, pavyzdžiui, laiko leidimą su artimaisiais, prasmingą darbą ar pomėgius bei pomėgius. Ketvirtoji pastanga – išlaikyti susidariusias sveikas būsenas. Tai reiškia, kad turime pripažinti, kada pasiekėme taikos ir laimės būseną, ir aktyviai dirbti, kad ją išlaikytume. Tam reikia turėti omenyje savo mintis ir emocijas bei praktikuoti rūpinimąsi savimi. Tai taip pat reikalauja, kad žinotume apie savo aplinką ir imtume veiksmų, kad apsaugotume savo ramybę ir laimę. Keturios teisingos pastangos yra būtinos norint ugdyti išmintį ir išsivaduoti iš kančios. Praktikuodami šias keturias pastangas galime išmokti atpažinti ir paleisti kenksmingas būsenas, ugdyti sveikas būsenas ir išlaikyti ramybės bei laimės būseną.

#20. *Keturi psichinės galios pagrindai: Keturi psichinės galios pagrindai yra tikėjimas, energija, dėmesingumas ir koncentracija.*

Tikėjimas yra psichinės jėgos pagrindas. Tai tikėjimas, kad žmogus gali pasiekti ir panaudoti proto galią savo norams išreikšti. Tai tikėjimas, kad žmogus gali panaudoti proto galią, kad sukurtų geresnį gyvenimą sau ir kitiems. Tikėjimas yra tikėjimas, kad žmogus gali panaudoti proto galią gydyti, parodyti gausą ir sukurti geresnį pasaulį. Energija yra antrasis psichinės jėgos pagrindas. Tai gebėjimas pasinaudoti visatos energija ir panaudoti ją savo norams išreikšti. Tai gebėjimas panaudoti proto galią, kuriant geresnį gyvenimą sau ir kitiems. Energija – tai gebėjimas panaudoti proto galią gydyti, parodyti gausą ir sukurti geresnį pasaulį. Sąmoningumas yra trečiasis psichinės galios pagrindas. Tai gebėjimas suvokti savo mintis ir jausmus bei panaudoti juos savo norams išreikšti. Tai gebėjimas panaudoti proto galią, kuriant geresnį gyvenimą sau ir kitiems. Sąmoningumas – tai gebėjimas panaudoti proto galią gydyti, parodyti gausą ir sukurti geresnį pasaulį. Koncentracija yra ketvirtasis psichinės jėgos pagrindas. Tai gebėjimas sutelkti dėmesį į vieną mintį ar jausmą ir panaudoti jį savo norams išreikšti. Tai gebėjimas panaudoti proto galią, kuriant geresnį gyvenimą sau ir kitiems. Susikaupimas – tai gebėjimas panaudoti proto galią gydyti, parodyti gausą ir sukurti geresnį pasaulį.