

Автор:

Падампа Санге

Перевод:

Ф.Маликов

Расшифровка:

Редакция:

Дхарма-центр «Тушита»

Все материальное похоже на облака и туман-
Не считай его постоянным.

Всякая слава подобна эху-
Не гонись за ней, а ищи дхармадхату.

Красивая одежда похожа на радугу-
Одевайся просто и практикуй медитацию.

Тело похоже на мешок с кровью, гноем и лимфой-
Не питай к нему нежной привязанности.

Самые изысканные яства становятся потом мерзкими испражнениями-
Не будь привередлив в еде.

Все, что предстает пред тобой, кажется враждебным-
Живи в горных убежищах.

Шипы ошибочного восприятия вонзаются в ум -
Практикуй равное отношение ко всему.

Твои желания исходят от тебя самого-
Управляй своим умом.

В тебе самом заключена величайшая драгоценность-
Перестань жаждать пищи и богатства.

Болтливость влечет за собой раздоры -
Храни безмолвие.

Твой ум постоянно занят деятельностью -
Не позволяй уму следовать велениям желудка.

Благословения исходят из твоего ума-
Молись своим гуру и йидаму.

Если долго жить на одном месте, найдешь недостатки даже у будд-
Не задерживайся нигде надолго.

Будь скромн и перестань гордиться своим высоким положением-
Твоя жизнь не бесконечна, а потому торопись обрести совершенство.

В этой жизни ты подобен путнику-
Не возводи хоромы там, где просто присел отдохнуть.

Все, что ни делай, бесполезно-
Посвяти себя практике, чтобы обрести совершенство.

Твое тело будут пожирать черви и неизвестно, когда оно исчезнет,-
Не дай мыслям об этой жизни завладеть тобой.

Родственники и друзья подобны присевшим на ветку птицам-

