**Инструкция к жизни от буддийских монахов**

*1.Ты получишь тело. Оно может тебе нравиться или не нравиться, но это единственное, что точно будет в твоем распоряжении до конца твоих дней.*

**2. Тебе придется учиться в школе под названием Жизнь на планете Земля. Каждый человек и каждое событие — твой универсальный учитель.**

3. Не существует ошибок, только уроки. Неудачи — неотъемлемая часть успеха. Невинных жертв нет — все только студенты.

4. Урок будет повторяться в разнообразнейших формах, пока не будет усвоен полностью. Если не усвоишь легкие уроки — они станут труднее. Когда усвоишь — перейдешь к следующему уроку.

5. Внешние проблемы — точное отражение твоего внутреннего состояния. Если изменишь свой внутренний мир — внешний мир так же изменится для тебя.

6. Ты поймешь, что урок усвоен, когда твое поведение и отношение к страданиям изменятся. Мудрость достигается практикой. Немного чего-то лучше, чем много ничего.

7. Нет места и времени лучше чем «здесь и сейчас». «Там» ничуть не лучше чем «здесь». Когда твое «там» станет «здесь», ты получишь другое «там», которое опять будет казаться лучше, чем «здесь».

8. Другие — всего лишь твое отражение. Ты не можешь любить или ненавидеть то, что есть в других, если это не отражает твоих собственных качеств.

9. Жизнь мастерит раму, а картину пишешь ты. Если ты не возьмешь ответственность за написание картины, то за тебя её напишут другие.

10. Ты получишь все, что захочешь. Твои прошлые и настоящие желания и мысли определяют твое будущее.

11. Все ответы находятся в тебе. Ты знаешь больше, чем написано в книгах. Но чтобы вспомнить это — нужно читать книги, смотреть в себя, слушать себя и доверять себе.

12. **Ты забудешь обо всем этом.**