

Переходим к обсуждению второй Благородной Истины – Истины источника страдания. Эта тема объясняется в трех частях. Первая – способ порождения омрачений. Вторая – накопление кармы из-за омрачений. Третья – это процесс смерти и перерождения.

Сначала мы обсудим с вами способ порождения омрачений или клеш. Вы должны понимать, что основная причина нашего вращения в сансаре – это загрязненная карма и омрачения. Из этих двух факторов главным является омрачения. Лама Цонкапа говорит, что если бы у нас не было омрачений, а была бы только загрязненная карма, то сама по себе эта загрязненная карма не смогла бы нас заставить страдать в сансаре. Лама Цонкапа говорит, что без омрачений загрязненная карма подобна сухим зернам, которые не прорастут, если их не поливать водой. Омрачения – это как та вода, которая заставляет зерна прорасти. С другой стороны, говорит Лама Цонкапа, если гипотетически предположить, что у нас есть только омрачения, а загрязненной кармы нет, то эти омрачения породят новую загрязненную карму, из-за чего мы будем и дальше вращаться в сансаре.

Как я вам уже объяснял, если вы занимаетесь очень мощной очистительной практикой, практикой Ваджрасаттвы, и вам удалось с помощью этой практики очистить всю свою загрязненную карму; то при этом, если вы не избавитесь от омрачений, то эти омрачения приведут к созданию новой загрязненной кармы, которая будет продолжать удерживать вас в сансаре. То есть, таким способом невозможно освободиться от сансары. Об этом говорится в «Праманаварттике», в частности. Помните, я вам объяснял, что есть две практики: очищение негативной кармы и устранение омрачений. Из них больше внимания следует уделять устранению омрачений. Если вы большую часть времени будете заниматься очищением загрязненной кармы, то это будет пустая трата времени. Потому что омрачения все время будут порождать новую карму. Здесь Лама Цонкапа, говоря об этом, также цитирует «Праманаварттику»: «Когда преодолены омрачения, в особенности, желания, то даже если и остается ввергающая карма, проявиться она не может, поскольку нет условий для ее проявления».

Итак, вы можете заключить на основе множества цитат из коренных текстов, первоисточников, что если у вас остается много тысяч, миллионов отпечатков негативных действий в сознании, то даже не смотря на это, если вы устраните свои омрачения, то все эти отпечатки засохнут, как сухие зерна, которые никогда не проявятся, потому что без омрачений не возникнут условия для их проявления. Поэтому Лама Цонкапа и говорит, что нужно стараться главным образом преодолевать омрачения, очень важно применять противоядие против омрачений. А для того чтобы применять противоядие от омрачений, для начала очень важно понять, что такое омрачения. Вы должны обрести искусность в анализе омрачений, вы должны точно знать, что такое омрачение, и как отличить одно омрачение от другого, и знать, как бороться с тем или иным омрачением. И с этой целью Лама Цонкапа сначала подробно останавливался на том, что есть омрачения.

Раздел «способ порождения омрачений» объясняется в четырех частях. Итак, первое – определение омрачений. Второе – последовательность их порождения. Третье – причины проявления омрачений. Четвертое – пагубность омрачений.

Первое – определение омрачений. Наша основная цель – устранить омрачения, поэтому мы должны особенно хорошо знать, что это такое. Если мы не знаем толком, что такое омрачения, даже грубые омрачения, не понимаем что это такое, то нелепо утверждать, что я медитирую, чтобы устранить омрачения. Вы будете похожи на врача, который делает операцию, но не знает, что именно вырезать из тела пациента. Что вырезать? Где болезнь, которую нужно вырезать? Он берет, рассекает тело пациента. «Зачем ты это делаешь?» «Ну, как, другие же это делали, я видел, вот и я также делаю». Иногда вы также поступаете и в медитации. Если вас спросить: «Зачем ты медитируешь?» «У меня друзья медитируют, вот и я медитирую». Это как обезьяна, которая всех копирует.

Ученые говорят, что человек произошел от обезьяны. Я не знаю, правда это или нет, но у нас обезьяньи качества остались. Посмотрите на нас, мы все время имитируем, подражаем другим людям, как обезьяны. Что такое мода? Мода – это тоже имитация, подражание. Какие-то люди появляются в новой одежде и говорят: «Вот, модная одежда». И все их видят и стремятся одеться точно также, начинают копировать их в одежде. У них, может быть, дома гардероб завален высококачественной, хорошей одеждой, а они выбрасывают ее на помойку, говорят: «Все, мне больше не нужна эта одежда». А потом начинают носить странную одежду, какие-то джинсы, рваные на коленках, и говорят, что это модно. Так ведут себя обезьяны. Вы не должны носить одежду, которую носят другие и говорят, что это модно. Вы должны носить ту одежду, которая вам идет. Не надо в точности копировать других в стиле одежды. Посмотрите, что больше всего подходит вашей фигуре, и носите это. И у вас должен быть также собственный взгляд на вещи, не надо заимствовать у других людей их идеи и повторять чужие мысли, чужие идеи.

Жили-были двое мужчин. Один из них был очень красноречив, красиво говорил, а другой не мог складно говорить. Однажды в одной семье умер глава семейства, и они пошли на поминки. И тот из них, кто красиво говорил, поднялся и стал произносить речь. Он сказал: «Ваш отец был необыкновенным отцом, необыкновенным человеком. Он был не только вашим отцом, он был моим отцом, он был его отцом тоже. Он был нашим общим отцом. Он был замечательный, великий человек». Все гости, который были на поминках, заслушались его: «Да, как замечательно он говорит». А второй сидел и мотал на ус все эти слова, думал: «Вот сейчас я запомню, как он говорит. И в будущем, если доведется на поминки пойти, буду то же самое говорить». Также в другой семье умерла чья-то жена. И второй человек пошел на поминки. Он подумал: «Я скажу необычную речь, и все будут хвалить меня. Все будут потрясены, как я красиво говорю». И вот он взглянул на мужа усопшей и сказал: «У тебя была очень необычная жена. Она была не только твоя жена, она была моя жена и его жена. Она была наша общая жена». Тогда муж его поколотил. Думайте перед тем, как повторять чужие слова, а то попадетесь. Он как попугай повторял просто чужую речь и все. То же самое и с модной одеждой, не надо слепо копировать других, слепо идти за модой. Носите то, что идет вам.

Теперь я еще раз повторю вам четыре части раздела, который называется «способ порождения омрачений», чтобы вы не забыли. Этот первый раздел – способ порождения омрачений – делится на четыре части.

Первая – это определение омрачений. Это очень важно. Вторая – последовательность их порождения. Тоже очень важно. Третья – причины проявления омрачений. И это важно. Четвертая – пагубность омрачений. Таковы четыре части этого раздела.

В первой части Лама Цонкапа дает определение омрачений. Здесь Лама Цонкапа цитирует коренной текст «Антология Абхидхармы», по-тибетски «Кунь-ту». В «Антологии Абхидхармы» омрачения или клеши (на санскрите) – это состояния ума, которые, возникая в сознании, создают беспокойство. Омрачения лишают нас спокойствия, они будоражат нас, беспокоят нас, лишают покоя. Не думайте, что мы дружим со своими омрачениями. Омрачения возникают у нас также стихийно, как болезнь. Никто из нас не хочет болеть, но болезнь возникает против нашей воли. Так же и омрачения возникают в нас стихийно, против нашей воли.

Нет ни одного человека в мире, который бы сказал: «Сегодня я так разгневан, что невероятно счастлив от этого». Человек, который часто впадает в гнев, мучается от этого, он вовсе не рад этому гневу. Гнев, как болезнь, которая его преследует. Так что вы должны понимать, что омрачения – это тоже болезнь, которая возникает против нашей воли. Когда вы поймете это, это понимание поможет вам не раздражаться и не злиться на других людей, которые попадают под влияние своего гнева. Когда вы

сталкиваетесь с разгневанным человеком, вы не понимаете, что в данный момент этот человек совершенно беспомощен, он – беспомощная жертва своего омрачения. Вам кажется, что этот человек специально, по своей воле говорит вам что-то плохое. На самом деле, у этого человека не остается другого выбора, потому что у него возникает гнев, он лишает покоя сначала его самого, потом лишает покоя и вас тоже. Поэтому и говорится, что омрачения, гнев возникают у людей против их воли, как болезнь. Зачем же злиться на этих людей? Это очень мудрые слова.

Каждое учение, когда вы понимаете, постигаете это учение, должно в вас что-то открывать, открывать вам глаза на что-то, и становиться противоядием от того или иного омрачения. Например, понимание того, что омрачения возникают стихийно, как болезнь, против нашей воли, помогут вам перестать чувствовать негативные эмоции в отношении тех людей, которые попадают под влияние своих омрачений. Вместо того чтобы злиться на них, негодовать, вы почувствуете к ним сострадание, вы поймете, что этот человек – беспомощная жертва своего омрачения. Вы поймете, что омрачения вовсе не ваши друзья, они возникают в вас против вашей воли, вынужденно, как болезнь, и, поняв это, вы захотите освободиться от этой болезни омрачений.

Как правило, когда у вас возникают омрачения, вы склонны относиться к ним не как к болезни, а как к чему-то само собой разумеющемуся, обыденному какому-то явлению, как к своему привычному другу. Это неправильное отношение. Если у вас есть что-то в голове, то это будет для вас очень важным наставлением. Не забывайте об этом наставлении. Для меня оно, например, очень полезно.

Итак, омрачения – это состояния ума, которые возникая в сознании, создают беспокойство.

Омрачения делятся на десять видов.

Первый называется привязанность. Что такое привязанность? Привязанность – это состояние ума, которое при виде внешне и внутренне привлекательных объектов, цепляется за них и не хочет с ними расставаться. В первую очередь, увидев тот или иной привлекательный объект, привязанность хочет вцепиться в него, и, вцепившись в него, она уже не хочет никогда с ним расставаться. Это глупо. Вы не можете на самом деле вцепиться ни в один объект. Постоянно вы его удерживать не сможете, потому что и объект непостоянен, и вы не постоянны. И поскольку у вас возникает вот такое состояние ума – привязанность, то, как только вы видите этот привлекательный объект, вы хотите в него вцепиться, затем удерживать постоянно, никогда с ним не разлучаться, но не понимаете, что все встречи заканчиваются расставанием. Поскольку объект непостоянен, поскольку все встречи заканчиваются расставанием, рано или поздно вам приходится с ним расстаться и тогда у вас возникает большая депрессия. Вам ваша привязанность доставляет гораздо больше страданий, чем удовольствия.

В силу этой же привязанности вы страдаете оттого, что не можете получить желаемый объект. Когда вы его получите, вы будете также страдать оттого, что он у вас есть. И в конечном итоге, вы будете страдать от расставания с этим объектом. Все эти три вида страдания являются следствием привязанности. С другой стороны, если вы исследуете этот объект, к которому вы привязаны, вы считаете, что этот объект подарит вам счастье, но на самом деле подарить счастье он вам не может. Он может подарить вам только страдание перемен, это объект страдания перемен. Итак, в результате всего этого анализа, вы понимаете, что привязанность – это обман. Она заставляет нас страдать гораздо больше, чем дает нам счастья.

Здесь дается такой пример привязанности. Привязанность подобна вьевшемуся в ткань маслу, масляному пятну. Когда масло впитывается в ткань, его очень трудно смыть, это пятно очень трудно удалить с поверхности ткани. Если с самого начала, вы не позволяете себе привязываться, тогда все нормально у вас будет. Но если вы позволили себе привязаться, то ваша привязанность будет похожа на

масляное пятно на ткани, оно будет все глубже и глубже въедаться в ткань и будет уже очень трудно удалить это пятно.

Современные психологи, которые исследуют особенности человеческого ума, психики, пришли к выводу, что гнев очень деструктивен и вредоносен. Однако по поводу привязанности они говорят другое, они не говорят, что привязанность вредоносна. Они говорят, что слишком сильная привязанность – это глупо, то есть, вы не понимаете ситуацию, вы искаженно видите ситуацию и обманываете себя.

Большинство из нас не воспринимает привязанность, как омрачение. Мы не понимаем пагубности привязанности. Наоборот, мы думаем: «Как же я могу прожить без привязанности?» Это неправильно, люди думают: «Какой смысл мне жить, если я не буду ни к чему привязываться? Я буду равнодушным, черствым, бесчувственным, как камень». Это неправильно. И без привязанности вы можете получать удовольствие.

Будда приводит следующий пример, как наша привязанность нас обманывает, как она вредит нам. Будда сказал, что бабочку привлекает пламя светильника, она привязывается к этому пламени. Она полагает, что это пламя – нечто прекрасное, то, что дарит ей счастье, и что если она подлетит к нему поближе, это пламя подарит ей счастье, она станет счастливой. Вот она подлетает к нему, обжигает одно крылышко, и даже не задумывается о том, что обожгло ее именно пламя. Ей кажется, что что-то другое обожгло ее. Она облетает вокруг лампы и, подлетев поближе, сгорает. Будда говорит, что эту бабочку погубило не пламя, ее погубила привязанность.

Также и живые существа из-за своей привязанности, что только не делают, чтобы заполучить желаемое. Из-за сильнейшей привязанности к чему бы то ни было, вы стремитесь этим завладеть. Если у вас это не получается, то вы совершаете самоубийство. Из-за привязанности возникают все конфликты, все войны – все это следствие привязанности. Война в Ираке и другие войны – следствие привязанности. Война в Чечне – это тоже следствие привязанности, привязанности к нефти. Из-за нефти возникают все эти войны, в которых гибнет очень много людей. Итак, все разрушения в нашем мире, большая их часть, вред, причиняемый экологии, разрушение от человеческих рук, все это, в основном, следствие привязанности.

Например, вы проводите все время в бесконечных заботах, бегом и очень сильно устаете. Устав, приходите домой и говорите: «Мне ни на что не хватает времени». Но исследуйте, почему у вас ни на что не хватает времени? У вас же драгоценная человеческая жизнь, а то, что у вас есть драгоценная человеческая жизнь означает, что у вас есть восемь свобод, которых нет больше ни у кого – ни у животных, ни у кого еще. Если даже при наличии такой драгоценной человеческой жизни вы говорите, что у вас нет времени, то когда же оно у вас будет в других уделах? Если вы проверите, почему у вас нет времени, почему вы так беспокойны и все время бегаєте туда-сюда, все время чем-то заняты, то поймете, что привязанность вас толкает во всю эту бегомню и суету. Вы становитесь рабом своей привязанности.

Чтобы продемонстрировать вам всю пагубность привязанности, я приведу один пример, который я раньше приводил неоднократно и все же еще раз его вам приведу.

Не думайте, что в этих учениях вы обязательно должны узнавать какие-то новые истории, какую-то новую информацию. Если вы уже знаете, если вы не в первый раз это слышите, то, услышав про это еще раз, вы должны развивать в себе еще большую убежденность в этом, в том, что это правда.

Итак, это произошло во времена Будды. Один человек был достаточно богат. Однажды он лежал под деревом и отдыхал. Также как и вы, сейчас вы отдыхаете. Над вашим умом не властвует привязанность очень сильно, поэтому вы отдыхаете от привязанности. А некоторые мои ученики не смогли приехать на это учение, потому что их ум полностью под властью привязанности, привязанность полностью доминирует в их уме. Они говорят: «Да, я очень хотел бы получить учение от Геше Тинлея. Но мне нужно делать это и это, и это. У меня нет времени приехать на учение».

Поскольку временно привязанность оставила сознание этого человека, он спокойно лежал себе тихо мирно и отдыхал под деревом. Но привязанность не дает нам долгой передышки. Не успеем мы прилечь отдохнуть, как неожиданно у нас проявляется состояние ума, которое при виде внешне или внутренне привлекательного объекта, хочет вцепиться в него, а потом не хочет отпустить. И ум тут же теряет покой. Когда возникает такое состояние ума, ум становится беспокойным. Такова его природа.

Итак, когда у этого человека, который лежал под деревом и отдыхал, возникла эта мысль, тут же он потерял покой. А какая же мысль у него возникла? А мысль была такая: «Ты не достаточно богат. Если бы ты стал самым богатым человеком в деревне, вот тогда ты был бы счастлив. И все бы тебя уважали. А сейчас пока тебя еще не все уважают». И он тут же привязался к этой мысли. И поскольку у него возникла привязанность к этой идеи, он тут же стал думать: «Как бы мне стать самым богатым человеком в деревне, чтобы мне такого сделать, чтобы им стать?» Подобное состояние ума, подобное омрачение, когда оно возникает в уме, оно тут же вызывает в уме беспокойство. И если еще несколько минут назад он лежал, спокойно отдыхал, то теперь покой он потерял. И стал строить планы, как бы ему стать самым богатым человеком. Как вы обычно это делаете.

Вы столько планируете себе на будущее, думаете только о преимуществах своих планов, никогда не думаете о возможных негативных их сторонах. Теоретически ваш план выглядит безупречным, но на практике он не работает. И вот такой примерно план родился в голове у этого человека. И он сказал: «Лучший способ стать самым богатым человеком в деревне – это иметь земельный участок, вырубить на нем все деревья, распахать его, засеять и вырастить на нем богатый урожай. Потом продать его и заработать кучу денег. Тогда я стану самым богатым в деревне». Эта мысль лишила его покоя, отдыха, ему надо стало сразу бежать и что-то делать. Поскольку у него не было топора, нужно было срочно бежать к соседу одолжить топор, и тут же побежать самому вырубать все эти деревья. И он стал рубить, рубить. Как можно срубить столько деревьев за день? Пирамиду за день не строят. Когда у вас возникает привязанность, она лишает вас терпения, она толкает вас постоянно вперед. Вы хотите, чтобы результат появился сразу же, мгновенно. И поэтому из-за привязанности мы прибегаем к множеству неверных методов. И в этом тоже вся пагубность привязанности.

Но уже стемнело, он устал и понял, что всю работу он за день не закончит, и пошел тогда к соседу возвращать топор. Когда он пришел, сосед ужинал. Чтобы не беспокоить его, он оставил топор у крыльца. Когда он ушел, кто-то пришел и украл этот топор. На следующее утро к нему явился сосед и спросил: «Где мой топор?» Он сказал: «Я положил его возле твоей двери». «Нет, его там нет», - сказал сосед. И началась ссора. Тогда прибежала его жена и стала на него браниться: «Какой ты дурак! Ты все время все делаешь не так». И когда все вокруг него стали кричать и браниться на него. И он не выдержал и убежал из дома. Хорошо, что он хоть убежал не в бар, а в лес. А в наше время, когда жена начинает ругать мужа, муж убегает из дома и напрямик в бар. Потом возвращается домой пьяный-пьяный.

Итак, к счастью, он забежал в лес. Там в чаще леса он увидел Будду, который медитировал под деревом. Он посмотрел на Будду и увидел, что Будда прямо таки источает безмятежность, покой. И поскольку в его уме нет ни единой эмоции, ни единого фактора, который бы вызывал у него беспокойство, то ум

постоянно прибывает в покое. Когда он увидел Будду, такого спокойного, такого безмятежного, он подумал: «Этот человек кажется очень счастливым». И как только он об этом подумал, Будда кивнул и сказал: «Да, я очень счастлив». Он был потрясен и спросил у Будды: «Почему ты такой счастливый, а я нет?» «Потому что я не хочу стать самым богатым человеком в деревне, - ответил Будда, - Так как я не хочу стать самым богатым человеком в деревне, мне не надо рубить столько деревьев. Поскольку мне не надо рубить деревья, мне не пришлось одалживать топор у соседа. Раз я не одолжил топор, то я его и не потерял. Раз я не потерял топор, мне не пришлось ссориться с соседом. А раз у меня нет жены, жена меня не отругала. Поэтому я счастлив».

Подумайте об этом. Эта история демонстрирует механизм, демонстрирует, как, каким образом привязанность нам вредит. Поступки этого человека кажутся нам очень глупыми. Но столько раз в жизни мы ведем себя точно также, как и он. Привязанность наша делает из нас рабов.

Второе омрачение называется гневом. Определение гнева: это озлобленное состояние ума и злонамеренность по отношению к неприятным живым существам, к своему собственному страданию и неприятным вещам и ощущениям. Это гнев.

Что касается пагубности, ущербности гнева, то вам известно об этом лучше, чем мне. Когда вы гневаетесь, вы на личном опыте убеждаетесь в том, что сначала гнев лишает вас покоя и делает из вас просто какое-то страшилище, лицо ваше краснеет. Даже очень красивая девушка, когда она злится, становится совершенно безобразной. Она становится такой демоницей. Кто делает ее такой безобразной? Ее же гнев. Гнев не только делает людей безобразными, но и также делает их очень глупыми. Когда кто-то находится в гневе, он глупеет. Он не видит причин, ничего на глубоком уровне не замечает, он воспринимает только внешнюю видимость. Психологи, которые занимаются исследованием человеческих эмоций, также знают, что из-за гнева люди глупеют.

Тренеры, которые тренируют спортсменов в боксе, они перед матчем говорят им: «Самое главное, ты должен разозлить своего противника, а когда он разозлится, он поглупеет, будет делать ошибки. Тогда можешь его нокаутировать». Почему Майк Тайсон проигрывает? По одной причине – из-за своего гнева. Гнев – это его недостаток, об этом знают его противники. Они специально злят его, чтобы он разозлился и поглупел. После этого победить его уже ничего не стоит.

Итак, вы должны понимать, что гнев любого человека делает глупым. И в кунг-фу и в карате учителя, наставники все время учат своих учеников: «Когда ты дерешься, ты должен быть спокоен, ни в коем случае нельзя испытывать гнев. Если ты разозлишься, то проиграешь схватку. Так что успокойся, пускай противник твой гневается, а сам будь спокоен».

Поэтому вы должны понимать, что гнев делает вас дураками. Если вы все еще не верите моим словам, то проверьте на собственном опыте. Как-нибудь, когда вы разозлитесь, попросите, чтобы кто-нибудь записал в это время, что вы будете говорить в озлобленном состоянии. А потом, когда вы успокоитесь, послушайте, что вы наговорили в гневе. Вы скажете: «Какой же я дурак! Я даже не подозревал, что я могу такое сказать!»

Итак, старайтесь распознать в себе каждое омрачение и, распознавая его, отмечайте про себя, что это негативное состояние ума, которое причиняет уму беспокойство, лишает умиротворения, придает уму злонамеренность.

Третье омрачение называется гордыней. Гордыня – это опирающаяся на заблуждение об истинном бытии своего я, высокомерная трактовка своего и чужого, как великого и ничтожного, хорошего и

плохого. Это, иными словами, самомнение. Когда вы считаете свое я чем-то особенным, чем-то выдающимся. Когда вы с чувством собственной важности думаете: «Я – калмыцкий мужчина», проверьте – в этот момент в вашем уме присутствует высокомерие. Вы воспринимаете свое я, как некую твердыню, как некую уникальную личность – калмыцкий мужчина, с которым никто не может сравниться, непобедимый. И поскольку у вас присутствует такая высокомерная оценка самого себя, то стоит кому-нибудь сказать вам хоть словечко неприятное, которое кажется вам недостаточно уважительным, вам сразу станет больно. Это слово сразу уязвит вас.

Если у вас очень сильная гордыня и высокомерие, то допустим, если вы сидите в компании друзей, и кто-то разливает чай, подает вам чашку не первому, а, допустим, второму и так далее, то вам уже станет неприятно, это уязвит вас. Вы подумаете: «Почему мне первому не дали чашку с чаем?» Или: «Я женщина, ты должен меня уважать, почему ты мне первой чашку не дал?» Это тоже высокомерие, гордыня. Эта такая идея о том, что мужчины должны прислуживать женщинам. Допустим, вы выходите из автобуса вместе со своим другом, и друг сошел первым, но не подал вам руки, и у вас уже тоже гордыня ваша разыгралась. «Почему он мне руку не подал», – думаете вы. Вот это вот гордыня. Если вы идете со своим другом в ресторан, и он не отодвигает стул перед вами, чтобы вы сели, вам это тоже неприятно, вы уязвлены его поведением, вот это тоже есть гордыня. Скажите себе: «Почему? Если бы я была больна, тогда – да, он должен подставлять мне стул». Если вы здоровы, и ваш друг выдвигает перед вами стул в ресторане, вы должны сказать ему: «Нет, нет, спасибо. Я вполне здорова, я сама могу стул выдвинуть. Вот когда я заболею, тогда, пожалуйста, ухаживай за мной».

Мужчины тоже ведут себя неправильно, когда вы здоровы, они готовы вам услужить и руку галантно подают из автобуса, и стул перед вами отодвигают, но стоит вам заболеть, как они от вас сбегают. А вы не понимаете этого, вы так радуетесь, когда вы совершенно здоровы, и они перед вами прыгают, готовые на все. Наоборот, вы должны им сказать: «Не надо, сейчас я пока здорова, не надо за мной ухаживать, я сама о себе позабочусь. Но вот когда я заболею, тогда, пожалуйста, веди себя именно так».

Итак, вся ваша душевная боль, весь ваш дискомфорт, когда вы в какой-то компании находитесь, и какое-то слово кто-то сказал, и вам сразу стало больно, вам стало не по себе – все это следствие гордыни. Гордыня мешает. Когда вы на публике где-то находитесь, вы очень напряжены. Когда вы общаетесь с людьми, вы очень напряжены, вы все думаете, как вы выглядите, что о вас думают. Вы не можете даже естественно ходить. Когда вы идете куда-то вы думаете: «Сейчас все на меня смотрят. Что обо мне скажут?» Будьте естественными. Не надо возносить свое я на какой-то пьедестал, думать, что вы какой-то особенный, особенная уникальная личность. Чем ваше я так уж отличается от других? Что особенного в вашем я? И где, кстати, это я? Ваше тело – это не я, ваш ум – это тоже не я. Кто же видит ваше я? Потому что другой человек видит ваше тело, ваше тело это не вы. Почему же вы так защищаете свое я? Я иду, смотрят именно на меня, они говорят плохо обо мне. А когда люди называют вас некрасивым, они говорят про ваше тело, они говорят, что ваше тело некрасиво. Но ваше тело это же не вы. Если кто-то скажет, что этот цветок некрасив, вы же от этого не разозлитесь. Почему? Потому что вы знаете, что вы не цветок. Точно также, когда кто-то называет вас некрасивым, этот человек говорит о вашем теле, но вы это не ваше тело.

Итак, вся эта гордыня – следствие заблуждения о самобытии вашего я. На самом деле, никакого самосущего я не существует, поэтому гордыня ни на чем, на самом деле, не основана. Основные ваши проблемы возникают именно из-за высокомерия. Гордыня является основным препятствием для зарождения духовной реализации.

Атиша сказал однажды своему ученику Дромтомпе: «Дромтомпа, взгляни-ка туда вверх, на ту гору. А потом посмотри на долину. Когда идет дождь, он одинаково падает и на вершину горы, и на долину

внизу. А теперь посмотри, где растут прекрасные деревья, цветы, трава. Все это растет в долине, но не на высокой вершине горы. И точно также все духовные реализации, все достоинства ума рождаются из скромности». Не думайте, что вы важнее всех, думайте, что других большинство, а вы всего лишь один человек. Поэтому большинство важнее, чем один. Подобное смирение рождает все реализации. Если вы переполнены чувством высокомерия, гордыни, «я, я, я», если вы возвышаетесь, как горная вершина над всеми, то у вас не вырастет никаких реализаций.

Гордыня наша такова, что когда, допустим, мы занимаемся бизнесом, и у нас появляется небольшой доход, гордыня заставляет нас хвалиться перед людьми своим богатством, показывать какой вы богатый. Бизнес же – это непостоянное дело, идет то вверх, то вниз. И когда все эти богатства утекают у вас между пальцев, в период неудач, вашу гордыню это очень ущемляет, вам становится очень неприятно. Когда богатые превращаются в бедных, в основном они страдают не оттого, что им не на что есть. Основная их проблема – это проблема гордыни. Из-за своей гордости они страдают больше всего. И гордость создает совершенно ерундовые проблемы для них. То есть, суть этих проблем, это просто ерунда, они абсолютно надуманные, но они причиняют им чудовищную боль. Лишают их сна. Пять дней ничего не есть гораздо менее болезненно и неприятно, чем мучится от гордыни.

Они не могут ни спать, ни спокойно жить. Они говорят: «Все, я не могу больше оставаться в этом месте, в этом городе. Мне стыдно здесь жить дальше. Я должен уехать куда-нибудь отсюда». Из-за своей гордыни, которая вызывает у них чувство стыда из-за бедного положения в обществе, из-за своей бедности, они предпочитают лучше умереть, чем жить дальше. Вот какую боль причиняет гордыня. Полная глупость. Поэтому если вы будете смотреть на всех с высоты своей гордыни, то вы можете в любой момент упасть с этой высоты. Это очень ненадежное место. Самое лучшее место – это сидеть на земле. Даже если вы очень удачливый бизнесмен, лучше всего сидеть на земле.

Допустим, вы бизнесмен, вы создаете небольшую компанию с основной целью – создать рабочие места для людей, чтобы у людей был доход, заработок. При этом вы ничем не выделяетесь среди этих людей, вы ведете себя, как простой человек, как равный среди них. Не обязательно иметь очень дорогую машину, машина может быть очень простенькой. В чем цель машины? Возить вас туда-сюда, это средство передвижения. Например, чем плохи Жигули? Ремонт стоит очень дешево, никто не украдет у вас ее, никто не позарится на нее. Даже если вы предложите ворам ее угнать, они скажут: «Нет, не надо, не хотим». А над дорогой машиной вы все время трясетесь, боитесь, что у вас ее угонят. И ремонт такой дорогостоящий.

Итак, в буддизме говорится, что лучший способ жить – это жить просто, но мыслить высоко. Очень важно жить просто. И очень важно создать такой бизнес, чтобы доход был небольшим, но стабильным, регулярным. Тогда вы будете сидеть прочно на земле, вы можете кататься по этой земле туда-сюда и никуда не свалитесь, ниоткуда не упадете, потому что падать вам дальше некуда. С земли-то куда вы упадете? Вот если вы здесь, на перилах, будете высоко сидеть, вы все время будете сидеть в страхе, что кто-то вас толкнет с этих перил, и вы упадете вниз. Сейчас, например, люди изучают политику, политологию, то есть, они изучают искусство сталкивания друг друга с перил. Поскольку они владеют этой техникой, то в любой момент могут вас толкнуть. И если вы сидите на какой-то высоте, то знаете, что вас могут толкнуть в любой момент, и поэтому даже по ночам вам не спится.

Предотвратить проблему очень легко, но если проблема уже возникла, очень тяжело ее решить. А лучший способ предотвратить свои проблемы – это не быть гордым и высокомерным, быть поскромнее. Гордыня – это одна из основных причин наших проблем, гордость – это очень глупое состояние ума, очень глупое качество. Но гордыня не только лишит вас покоя, но и оттолкнет от вас людей, потому что если человек переполнен гордыней, с ним очень трудно общаться, никто не хочет с ним общаться.

Это не мое собственное учение. Ну, какое я могу дать вам особое учение, я всего лишь человек. Я же сейчас вам даю учение, которое дал Будда. Он не только открыл эту теорию, но практиковал это учение, на практике его реализовал и, познав истинность этого учения, он из сострадания передал его нам. Учение Будды – это обучение нас тому, как правильно жить и как правильно мыслить. Если вы умеете правильно жить и правильно мыслить, то покой наступит в вашем уме сам собой. Если же вы не умеете правильно жить и мыслить, то вы будете совершать очень много глупых действий, говорить очень много глупых слов, и сами не будете спокойны, и другие из-за вас тоже будут беспокойны. И потом вы наговорите чего-нибудь, наделаете впопыхах, не подумав, а потом будете этого стыдиться, но будет слишком поздно.

Поэтому я советую вам, это очень важно – не будьте высокомерными, не будьте гордыми, потому что в основном люди делают глупости из-за своего высокомерия, из-за своей гордыни. Я вам это искренне советую.

Когда, благодаря моему Духовному Наставнику, у меня стало гораздо меньше высокомерия и гордыни, мой ум стал очень спокойным. Когда я сижу на этом троне, я никогда не думаю о том, что я какой-то особый человек, высокий человек, который дает вам учение со своей высоты. Я вообще никогда об этом не думаю, у меня нет таких мыслей. Просто сейчас я думаю, что настали такие времена упадка учения, что такие люди, как я, уже вынуждены давать учение. Многие великие мастера уже покинули наш мир, поэтому сейчас такие люди, как я, волей-неволей должны давать учение. Но я каждый раз представляю всех будд и бодхисаттв и обращаюсь к ним, чтобы они давали вам учение через меня, чтобы это учение было полезно для вас. Благодаря такому восприятию мой ум остается очень спокойным.

Очень важно тогда, когда вы делаете что-то хорошее, полезное, не надо себя превозносить: «О, какой я замечательный! Какую великую работу я делаю!» Когда вы делаете что-то хорошее для других, вы думайте при этом: «Другие существа сделали мне столько добра, а я лишь пытаюсь хоть какой-то мелочью отблагодарить их за эту доброту. То, что я делаю, это мелочь по-сравнению с тем, что они дали мне, что они сделали для меня». Кроме того, иногда я думаю следующим образом: «Вы очень добры ко мне, потому что вы приходите ко мне слушать мое учение». Поскольку вы приходите, мне приходится готовиться, читать Ламрим, готовиться к этому учению, что для меня очень-очень полезно. Я получаю пользу благодаря вам, благодаря вашей доброте. Я не знаю, полезно ли мое учение вам, но мне, когда я вам даю учение, мне это очень полезно. Поэтому я хотел еще раз сказать вам спасибо.

Такой подход у меня появился недавно, после того, как я был в Индии, после того, как один мой друг, молодой ринпоче, рассказал мне одну историю, которая произошла с ним. Ему всего пятнадцать лет, этому ринпоче. Он сказал, что однажды один монах попросил у него учение, комментарий к Мадхьямикааватаре. Он сказал, что это было первый раз, когда кто-то попросил его об учении. «Хорошо, - сказал он монаху, - я постараюсь передать тебе все, что сам знаю». И он стал давать комментарий к Мадхьямикааватаре, монах стал ходить к нему на комментарий. Монах походил несколько дней, а потом перестал ходить. И ринпоче осознал после этого, что когда монах ходил к нему учиться, он готовился к этим занятиям, он читал тексты, анализировал их, думал, и таким образом сам получал образование, ему самому это было полезно. А когда монах перестал ходить, он перестал заниматься, и пользы стало меньше. После этого он однажды сам пошел к этому монаху, разыскал его и сказал: «Пожалуйста, приходи на учение. Я знаю, что мое учение пользы тебе не приносит, но когда ты приходишь ко мне учиться, это очень полезно для меня. Пожалуйста, ради меня ходи ко мне».

Ринпоче рассказал мне об этом в шутку, но для меня это не было никакой шуткой, для меня это было новым открытием. Я подумал: «В России у меня столько учеников. Ну как я могу думать, что своим

учением кого-то из них благодетельствую? Может быть, среди них есть будды и бодхисаттвы, которые приходят на учение ради моего блага». Подобное отношение к этому мне приносит огромную пользу. Оно спасает меня от гордыни, то есть, я думаю о том, что вы приходите ко мне получать мое учение ради моей же пользы.

И вы должны относиться к этому точно также. Когда вы делаете что-то хорошее для других, не думайте: «Я особенный, я делаю всем большое одолжение». Думайте о доброте других по отношению к вам, думайте, что благодаря им, по сути дела, вы имеете возможность накапливать добродетели и развиваться. То есть, вы получаете пользу от своих добрых дел, благодаря другим.

Когда бодхисаттвы практикуют даяние, дают милостыню, они никогда не думают о том, что выступают в роли благодетелей по отношению к нищим. Они думают: «Если бы этот нищий не пришел ко мне просить милостыню, я не смог бы практиковать щедрость, практиковать даяние. Для меня это настоящее сокровище исполнения всех желаний, потому что практика щедрости принесет мне же богатство в будущем. Так что, благодаря этому нищему, у меня появляется возможность практиковать даяние. Если живые существа не просят еды, как кто-то может практиковать даяние? Так что, он очень добр ко мне». И когда они практикуют даяние, щедрость, когда они делают что-то хорошее другим, то у них никогда не возникает чувство собственной важности: «Я спонсор, если бы не я, то как бы вообще они без меня прожили».

В нашем уме есть такая тенденция: если мы делаем что-то хорошее другому человеку, мы в глубине души думаем, что делаем ему какое-то очень большое одолжение. А потом еще все время помним все то добро, которое мы сделали другим, никогда не забываем: «Для этого я сделал то-то, этому я сделал то-то». И потом, если однажды он скажет вам что-то неприятное, хотя бы одно словечко, вы сильно разозлитесь на него и скажете: «Как ты можешь, как ты вообще смеешь со мной так разговаривать, я же тебе сделал то и это и это, а теперь, значит, ты со мной так говоришь, да?» Вам очень больно становится от неблагодарности этого человека.

В буддизме метод такой: если вы делаете что-то хорошее, то никогда потом не цепляйтесь за то, что вот вы кому-то делаете добро, вы такой добрый, без вас бы все пропали. Просто сделали добро и забудьте об этом. Вы делаете это для того, чтобы отблагодарить их за доброту. Потому что все вот эти мысли, когда вы внутренне превозносите себя за то, что делаете кому-то добро, это высокомерие, это гордыня. Вместо того чтобы помнить до мелочей все то добро, что вы делаете другим, вы должны научиться запоминать то добро, которое вы получаете от других. А об этом вы все время забываете. О заботе и доброте других по отношению к себе вы забываете, а о редких и мелких случаях проявления нашей доброты к ним вы помните очень хорошо. Вы обычно помните, что в таком-то году, в таком-то месяце, такого-то числа, в таком-то часу, в такую-то минуту и секунду, я сделал то-то хорошее, для такого-то человека. А то, что другие люди сделали для вас, вы совершенно забываете. Это очень неправильный подход.

Очень важно, когда вы делаете что-то хорошее для других, делать это с ощущением того, что вы как бы благодарите их тем самым за их доброту. И никогда не думайте, что вы делаете что-то очень великое для других. Наоборот, думайте, что благодаря доброте к вам этих людей у вас появляется возможность дать им что-то хорошее взамен. Потому что, может быть, эти люди на самом деле бодхисаттвы, кто знает?

Еще одна история, связанная с этой темой. В одном монастыре был один монах, у которого была кармическая связь с Ваджрайогини. Каждый раз, когда он заканчивал молитву в монастыре и возвращался к себе обратно, одна женщина попадалась ему на дороге и все время просила милостыню только у него, больше ни у кого, только к нему она все время приставала. И этой старухе он отдавал половину своей краюшки хлеба. Каждый раз повторялось одно и то же: когда он возвращался с молитвы к себе домой, она встречалась на его пути, просила милостыню, он делился с ней хлебом. Однажды эта

женщина при встрече с ним сказала: «Завтра я уйду. Хочешь, пойдем со мной». «Это что такое? Бабушка, куда ты собралась? Никуда не ходи, оставайся здесь», - он то в глубине души думал, что делает огромное одолжение бабушке, делись с ней хлебом каждый день.

В действительности, это была никакая не бабушка, а божество Ваджрайогини в человеческой форме. Он думал, что он делает ей одолжение, а она-то знала, что она ему делает одолжение. «Если хочешь, уходи, конечно, ступай куда хочешь. Я с тобой не пойду. А как же ты найдешь себе пропитание?» Тогда эта старуха снова ему сказала: «Не беспокойся о моем пропитании, если хочешь, пойдем со мной, я готова тебя взять с собой». Это означало, что если он захочет вместе с Ваджрайогини попасть в Чистую Землю, то она готова его перенести в Чистую Землю, но он не понял. «Какая же ты упрямая бабушка, - сказал он, - ну, ладно, хочешь, отправляйся, куда хочешь». И ушел.

На следующее утро, когда он опять пошел той же дорогой, никакой старухи он там не встретил. Тогда он стал спрашивать нищих, у одного, у другого нищего спросил: «Ты тут не видел бабушку нищенку?» «Нет, она ушла рано утром, - сказал нищий, - Ночью она очень сильно кашляла и вот ту мокроту, которую она отхаркивала, она сплюнула в этот горшок. Там песок, а сверху она наплевала. Она оставила мне этот горшок и попросила, чтобы я передал его тебе. Она сказала, что завтра утром придет один монах и будет спрашивать меня, вот отдай ему. Я знаю, ты тот самый монах, возьми». «Что эта бабушка придумала?» - подумал монах, с отвращением взял горшок и с размаху кинул его о камни на земле и разбил. И когда горшок упал на землю, он превратился в радужное сияние и исчез.

«О, - и тогда он подумал, - наверное, я ошибся». И тут же побежал к своему Духовному Наставнику, рассказал ему об этой истории. «Какой ты дурак, - сказал ему Учитель, - Это и была Ваджрайогини. Ну, ладно, не переживай, Ваджрайогини обычно дает три шанса. Сейчас у тебя еще остались шансы. Завтра ты увидишь пять женщин, которые делают обхождение вокруг Поталы в Лхасе. Когда они тебя встретят, ты должен схватить одну из них, это и будет Ваджрайогини. Схватишь ее, попроси, чтобы Ваджрайогини отнесла тебя в Чистую Землю».

Утром на следующий день он стал поджидать на этой дороге, и ему попадалось очень много групп женщин по пять человек. Он растерялся: кого вообще хватать, какую женщину? И вот когда мимо него шла очередная группа из пяти женщин, он подумал: «Наверное, одна из них Ваджрайогини», - чуть было не бросился на одну из них, но потом что-то постеснялся, и не стал. Если там нет Ваджрайогини, то эти женщины начнут визжать и кричать: «Что ты делаешь монах? Как ты можешь?» И вот когда эти пять женщин прошли мимо него, он посмотрел им в след и увидел, как они растаяли в воздухе. Тогда он опять вернулся к своему Духовному Наставнику. Когда он вернулся к Учителю, Учитель сказал: «Не волнуйся, завтра придут три женщины. Они пройдут той же дорогой. Теперь ты не упусти свой шанс». Но произошло то же самое: он опять не решился набрасываться на этих женщин. И тогда Учитель ему сказал: «Ладно, завтра твой последний шанс. Появится только одна женщина».

И вот он стал ждать, и столько женщин проходило мимо него, и он стоял и думал: «Кто же все-таки из них Ваджрайогини?» Но он запомнил, что Учитель сказал ему, что лицо Ваджрайогини немного красноватого оттенка. Большинство тибетских женщин румяные, у них румянец на щеках, так что, можно сказать, что у всех у них красноватый оттенок. И он стал думать: «Что же мне делать?» И тут он увидел, как по дороге идет одна женщина, немного необычная. Просто она была красива, и он подумал: «Наверное, это точно Ваджрайогини. Ладно, теперь чтобы про меня ни сказали, я презрею все условности и схвачу ее». И вот когда она подошла близко к нему, он схватил ее, обхватил ее за талию. Эта женщина стала кричать: «Что ты делаешь?» «Чтобы ты там не кричала, неважно. Я знаю, что ты Ваджрайогини. Отнеси меня в Чистую Землю Ваджрайогини». «С ума сошел! Никакая я не

Ваджрайогини! - кричала женщина, - Я женщина из Лхасы!» «Нет, нет, я знал, что ты так скажешь, но ты Ваджрайогини. Отнеси меня в Чистую Землю Ваджрайогини, иначе я тебя не отпущу».

И в конечном итоге, она призналась: «Ладно, все. Принимаю тебя, уговорил». После этого она вознеслась в небо и превратилась в Ваджрайогини красного цвета, окруженная пламенем. И сказала ему: «Ты думал, что ты этой старухе делал одолжение, на самом деле эта старуха делала тебе одолжение, потому что она помогала тебе практиковать щедрость, заставляла тебя практиковать щедрость». Вот, собственно говоря, зачем я рассказывал вам всю эту историю. И далее она сказала: «Я пришла специально ради тебя, чтобы помочь тебе. Поскольку ты ошибся три раза, не узнав меня, я не могу теперь сразу же перенести тебя в Чистую Землю Ваджрайогини. Но в момент смерти я, несомненно, приду за тобой и заберу тебя в Чистую Землю. Так что не переживай. Пока ты еще жив, старайся всеми силами помогать людям. Накапливай заслуги и будь добрым. Так что в момент смерти тебе будет нечего бояться, я приду за тобой и заберу тебя в Чистую Землю Ваджрайогини».

Сегодня десятый день по лунному календарю – день Дакини. Поэтому в этот день очень важно почитать женщин, среди них могут оказаться некоторые человеческие воплощения Ваджрайогини, в особенности, бабушек. Кстати, здесь сейчас присутствует Ваджрайогини. Не надо смотреть на них свысока.

А после подношения Цог я попрошу своих учеников показать вам йогу, я объясню вам йогу, очень полезные йогические упражнения. Так что, в семь часов собираемся, а до семи отдыхайте. В качестве подношения принесите печенья небольшие. Лучше мало принести угощения, но от чистого сердца.

Если ваши друзья и родственники также хотят приходить на наши лекции, на наше учение, учение должно быть бесплатным. У некоторых людей нет денег на учение, пусть они ходят бесплатно, я не беру для себя денег за учение. А те деньги, которые вы платите, нужны на оплату аренды зала, а также на оплату моего и майиноного авиабилета из Москвы. Обычно я все учения даю бесплатно и не беру плату за учение. Если у вас есть какие-либо друзья или родственники, которые хотели бы ходить на учение, но у них нет денег, пусть приходят без денег, бесплатно. Пусть приходят все, кто хотел бы получить это учение. Чем больше людей придет ко мне на учение, тем больше я накоплю заслуг. Спасибо большое.

### *Подношение Цог*

Если вы будете накапливать заслуги, то богатство, имущество, все блага будут приходить к вам сами. Даже если вы не захотите этого, даже если вы скажете богатству: «Нет, не появляйся у меня», оно все равно появится. Но если у вас заслуг нет, то вы можете гоняться за деньгами день и ночь, но не достанете их. Поэтому вы должны понимать, что сегодня вам предоставляется очень хорошая возможность накопить заслуги. Я сейчас сделал особое призывание божеств, в особенности, я призвал сюда Ваджрайогини. В подношении Цог, вы должны молиться следующим образом: «Сансара имеет природу страдания, поэтому для нас лучший способ освободиться от нее – это попасть в Чистую Землю Ваджрайогини. Ваджрайогини, прошу тебя, пожалуйста, отнеси меня после смерти в Чистую Землю Ваджрайогини».

И вы, бабушки, должны молиться о том, чтобы Ваджрайогини взяла вас в свою Чистую Землю после смерти. Для вас это очень важно. Поэтому все вы должны делать подношение, а потом в конце, вместо того чтобы просить, чтобы дочка вышла замуж, чтобы у нее ребенок родился – все это детские игрушки – просите Ваджрайогини, чтобы она отнесла вас в свою Чистую Землю. Не просите о всяких глупостях, как вы обычно это делаете, молитесь о том, чтобы породить в этой жизни отречение, бодхичитту и мудрость, познающую пустоту. А если вам это не удастся, то тогда скажите: «Если мне это не удастся в

этой жизни то, пожалуйста, Ваджрайогини, в момент смерти отнеси меня в свою Чистую Землю». А теперь с добротой в сердце, с заботой о счастье всех живых существ мы начнем молитву.

Я очень счастлив, что сегодня в Калмыкии было проведено очень особое Подношение Цог. И я уверен, что этому Цогу очень обрадовались Защитники Дхармы, в особенности, калмыцкие Защитники Дхармы. Они будут очень счастливы от этого. Они скажут: «Мы никогда не пробовали такого вкусного нектара, давно уже не пробовали. Давным-давно, много-много лет назад, когда в Калмыкии еще были великие мастера, великие йогины, тогда мы пробовали, вкушали этот нектар. А потом долгое время мы не могли его попробовать, а теперь получили опять».

Теперь, что касается нашей йоги.

Первая йога называется йогой летящего орла. Йога эта специально предназначена для того, чтобы растянуть ваши ноги, чтобы вы могли удобно, комфортно сидеть со скрещенными ногами или в позе лотоса.

Итак, первое упражнение – это йога парящего орла. Надо сесть так, чтобы соединились ступни ног, и затем медленно вверх-вниз, вверх-вниз опускать и поднимать колени, стараясь прижать их к полу. Это упражнение поможет вам растянуть ноги, так чтобы вы могли сидеть в позе медитации длительное время.

Второе упражнение – йога клюющей курицы. Оно необходимо не только для того чтобы растянуть ноги, но и для того чтобы растянуть мышцы спины, чтобы растянуть позвоночник. Также, для того чтобы во время медитации все каналы и чакры были выпрямлены и функционировали нормально. Все это делается на задержке дыхания, на вдохе. И когда вы это делаете очень важно сосредоточиться на том, что вы делаете, не думайте больше ни о чем, сосредоточьтесь только на движениях вашего тела.

Следующая – йога лука и стрелы в положении сидя. Она тоже нужна для растягивания нервов и каналов под ногами. А цель у вас должна быть такая, что в будущем вы должны касаться головой большого пальца на ноге. Это возможно. Мой друг, тибетский лама, научился это делать. И он сказал, что на самом деле наше туловище такого же размера, как наши ноги. То есть, кажется оно короче, а на самом деле такое же. И поэтому мы можем прикоснуться головой к своим стопам, это реально. Для этого нужно немножко свою ступню в другую сторону тянуть, ее нужно тянуть к себе. Очень полезно делать эту йогу по утрам на пустой желудок. Тогда вам врачи не понадобятся, сама эта йога очень полезна для здоровья.

Следующее упражнение, когда две ноги вперед вытянули и наклоняетесь к ним. По три раза нужно делать каждое. Также потом касаться головой чуть ли не больших пальцев своих ног.

Далее йога лука и стрелы из положения стоя. Ноги должны быть прямые. Это не так уж и трудно.

Вы должны запомнить последовательность этих упражнений и стараться делать в том же порядке. В особенности, эта йога нужна, когда вы сидите в ретрите по шаматхе, а то у вас может развиваться болезнь ветра, лунга. В каком бы ретрите вы ни сидели, между медитациями занимайтесь йогой. Во время ретрита вы все время сидите, вам требуется движение, вашему телу. В этой йоге содержится комплекс всех движений, необходимых для тела.

Следующая йога – это йога на одной ноге. Она тоже очень полезна для равновесия в теле и для гибкости. Иногда на танках дакинь в таких позах изображают. Это тоже говорит о йоге. Это приведет ваше тело в хорошее равновесие. Если вы каждый день будете заниматься йогой по 10-15 минут в день, ваше тело

станет очень легким. И затем, когда вы будете заниматься медитацией, ваше тело вообще не будет болеть, будет очень комфортно. Индуистская йога нужна для других целей, а буддийская йога предназначена специально для медитации, для того чтобы, когда вы медитируете, у вас вообще не возникал в теле дискомфорт.

Далее наклон к ногам. Тоже очень хорошо для придания гибкости телу.

Далее повороты в сторону, йога поворотов. Нужно схватить себя за руку другой рукой и сильно тянуть в сторону. Мы обычно не поворачиваемся так, как в этом упражнении, поэтому это очень важно.

Затем йога вверх ногами, очень полезна для тех людей, у которых большие животы, живот уменьшится. Через несколько недель живот ваш станет очень маленьким и фигура будет хорошей. Даже колени нужно на пол класть.

Если вы толстый и думаете, что у вас не получится, не унывайте. Мой друг, Таши Гьяцо, который показал мне эту йогу, раньше был очень толстым и неповоротливым, сейчас он стал просто как пластилин. И бабушки могут заниматься йогой. Это еще простые упражнения, есть еще и другие йогические упражнения, которые пока еще я вам не показал. Когда вы занимаетесь этими упражнениями, просто сосредоточьтесь на движениях вашего тела. А там, где вам больно, просто на боли сосредоточьтесь.

Последняя йога – йога вращения колеса. Это йога вращения животом. Очень важная йога. Если все предыдущие йоги делаются на вдохе, на задержке дыхания, то эта – на выдохе. Сначала нужно выдохнуть, опустошить свой живот полностью от воздуха. И сначала нужно двигать животом взад-вперед, взад-вперед, а потом три раза против часовой стрелки и по часовой стрелке. Бабушкам завтра утром нужно будет уже делать, поэтому им нужно узнать, как это делается, чтобы они увидели. Йога – это не трудная вещь, вы можете научиться просто, если вы будете смотреть.

Хорошо, завтра утром попробуйте ее поделать, а завтра вечером опять будет шоу йоги. Помните, что первая йога – это йога летящего орла и так далее.