

Я очень рад всех вас видеть, жителей Уфы. Я знаю, что в вашей жизни много проблем, но все равно я вижу улыбки на ваших лицах, и это очень хорошо. Самый лучший способ решить проблемы – это улыбаться. Потому что если вы будете плакать, кричать, проблем от этого меньше не станет. Но если вы улыбнетесь, то ваш ум станет сильным, и проблема естественным образом станет маленькой. В буддизме говорится о теории относительности, теории взаимозависимости. О чем говорил Эйнштейн? Он говорил, в том числе и о том, что большое и маленькое – это очень сильно относительно. Если какой-нибудь большой объект вы сравните с еще большим, то он станет маленьким. То есть, нет ничего самосуще большого. И что касается ваших проблем, то также не существует самосуще больших проблем, это все вопрос того, как вы на них смотрите. Если вы будете смотреть на свои проблемы улыбаясь, то проблемы будут маленькими. В особенности, если вы будете думать, что они полезны для тренировки вашего ума, то они станут для вас очень полезными.

Сегодня, когда вы получаете учение, очень важно породить правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией сделать свой ум более здоровым. Не для того, чтобы стать ученым. Я здесь не для того, чтобы делать вас учеными. И у меня также нет такого сертификата, который я мог бы вам передать. Сейчас вы стали взрослыми людьми, сертификат вам не нужен. Чтобы другие люди говорили: «О, какой молодец!» – это тоже не нужно, это все детское. Сейчас вам нужен результат, чтобы ваш ум стал мудрым, здоровым – вот это самое главное. Что люди будут говорить о вас, что будут думать – это для вас не главное. Слишком много в нашей жизни мы об этом думали и много чего делали день и ночь. Ничего в результате нет. Это детский образ мысли. Сейчас вы стали взрослыми и думать нужно по-взрослому. «Что люди говорят, что люди обо мне думают, – это для меня не главное. Я буду слушать учение с главной целью – чтобы мой ум стал здоровым, мудрым. Чтобы я стал источником счастья для других людей, тогда в моей жизни есть смысл». Вы слушаете учение не для того, чтобы стать на поверхностном уровне религиозным человеком. Я не заинтересован в том, чтобы вы становились религиозными людьми. Это мне неинтересно. «Мы буддисты, мы христиане, мы мусульмане» – зачем надевать эту религиозную шапку? Это плохая сторона религии. Нам она не нужна в двадцать первом веке. А что такое религия? Религия – это лекарство, которое помогает нам сделать наш ум более здоровым. Вот такое лекарство вам необходимо принимать. Брать это лекарство и делать себя хорошим человеком, добрым человеком – вот это самое главное. Поэтому я вас буду больше уважать, если вы станете добрыми и мудрыми людьми. Я вас буду больше уважать, чем, если вы наденете буддийскую шапку, а я буду говорить: «О, молодец, сейчас ты стал буддистом». Мне это неинтересно, я говорю это искренне, мне это неинтересно. А если вы станете добрым, мудрым человеком, который не делит людей, на всех людей смотрит одинаково, я вас буду уважать. Мы все одинаковые люди, зачем делится на религии, на нации, зачем это надо? Буддизм специально дает особые наставления о том, что не нужно проводить деления даже между людьми и животными, это было бы тоже неправильно. Мы, люди, говорим о человеческих правах. А где есть права животных? Никто не говорит о правах животных. Почему? Потому что мы не животные, мы люди. Поэтому мы говорим о человеческих правах. А животные умирают – ничего не говорим, тихо сидим. Это тоже неправильно. И поэтому нам всем надо соблюдать объективность, а не так, чтобы раз мы люди, мы думаем о правах людей и не думаем о правах животных, потому, что мы не животные. Это было бы необъективно.

В этот раз основной упор в учении будет сделан на природе ума. Это очень важно знать, важно иметь знания о природе ума, чтобы вы могли развивать свой ум. Для того чтобы развивать материю, очень важно знать природу материи. Какая материя полезна, какая материя опасна – все это вам необходимо знать, и тогда полезную материю вы будете использовать, а что касается опасной материи, то она нам не нужна, мы не будем ее использовать. А если мы не знаем, что опасная материя вредна, то мы ее используем и из-за

этого ситуация становится хуже и хуже. Поэтому папа и мама говорят своим детям: «В лесу не ешь что попало! Там есть полезные фрукты, а есть яд. Яд не надо есть, даже красивый». Это тоже образование. Когда эти дети становятся чуть-чуть умнее, они что попало, не едят. Поэтому наше здоровье не в такой опасности. Что касается нашего ума, то мы думаем обо всем, что приходит нам на ум, и не говорим, что вот это – опасные мысли, а это – полезные мысли. Когда вы идете в лес, то какие попало, фрукты вы не едите. Потому что вы чуть-чуть образованы. Потому что ваши папа, мама, все родственники вам помогали, поэтому вы не едите что попало. Сначала вы смотрите – это съедобный фрукт или яд. Потом вы едите. А в вашей жизни, когда что попало приходит вам в голову, то вы и решаете. Что пришло в голову, вы сразу говорите: «па-па-па». Поэтому возникает дисгармония. Мы сразу думаем любые мысли, не анализируя, какие мысли полезные, а какие вредоносные, мысли пришли – сразу думаем. Это очень опасно. Поэтому, что попало, в рот не берите, и что попало, в голове не решайте. Надо анализировать: это полезно или бесполезно? Это тоже очень важное образование относительно здоровья вашего ума. Здесь очень важно, чтобы вы слушали меня без какого-либо предубеждения. Я буду передавать учение как человек, и вы слушайте его тоже как люди, каждый как человек. Самое главное, что мы все люди. Стать добрыми, хорошими людьми – это самое главное.

Далее, Будда в коренном тексте говорит: «Ум отсутствует в уме, природа ума – это ясный свет». То, о чем говорит Будда в этой строчке, имеет очень глубокий смысл, обычный человек не способен вместить такое обширное учение, включить все Учение Будды вот в эту строчку. В этой строке есть ответы на наши вопросы, вопросы всех людей. Теперь, эту строчку можно поделить на три раздела. Первый раздел – это «Ум». Второй раздел – «Отсутствует в уме». И третий раздел: «Природа ума – это ясный свет». Если я буду передавать комментарии на эту строчку, то в каждом городе комментарии будут свои, то есть будут сильно отличаться друг от друга, потому что очень большое, обширное учение включено в эту строчку.

Теперь, первый раздел. Почему Будда говорил: «Ум»? Если говорить о людях, не только тех, кто живет в этом веке, но и о множестве предыдущих веков, у всех людей был один вопрос, и здесь Будда дает ответ на этот вопрос. В прошлом и в настоящем у всех философов и ученых есть один самый главный вопрос. Он такой: «Поскольку мы хотим счастья и не хотим страдать, нам нужно понять, наше счастье и страдание имеют причины или не имеют причин?» Это наш вопрос. Если есть причины, то кто создает их, откуда они возникают? Откуда возникают причины счастья и причины страдания? Кто создает их? На этот вопрос в прошлые времена многие религии отвечали по-разному. Потому что главная цель религии – это решать проблемы и обретать счастье. Это самое главное в религии. У религии нет такой цели, чтобы создать группу последователей этой религии. Это не главная цель религии. Это своего рода коррупция, которая возникает у последователей этой религии. Например, Иисус Христос – настоящий бодхисаттва. Его цель – помогать людям, делать людей добрыми. Магомет, его цель – помогать людям, у него нет такой мысли: «Ислама надо больше». У Будды тоже такой мысли нет. Но последователи этих учений были фанатиками, поэтому они стали делиться.

В прошлом одна группа философов отвечала в отношении причин нашего счастья и причин наших страданий, что у них нет особых причин, они возникают случайно. Но это неглубокая философия. Но также во множестве религий говорили, что есть причины у нашего счастья и есть причины у наших страданий. Тогда каковы эти причины? Они отвечали, что это бог. Потому что бог является создателем нашего счастья и создателем наших страданий. Если вы будете поступать в точном соответствии с волей бога, тогда вы будете счастливы. А если вы будете поступать противоположно воле бога, тогда вы испытаете страдание. Определенная правда действительно в этом есть. Но это неполный ответ. В буддизме говорится также, что

если вы будете следовать тому, чему учил Будда, будете следовать его советам, то вы будете счастливы. Потому что Будда указывал путь ненасилия, безвредный путь. Если вы будете идти по этому пути, то вы будете счастливы, и другие тоже будут счастливы, это правда. Если вы пойдете по пути насилия, то вы будете несчастны, и другие тоже станут несчастными. Это то, что принимается и в христианстве и то, что принимается в буддизме. Но это не означает, что Будда является создателем нашего счастья и страдания. Например, если говорить о профессоре в институте, если вы хотите стать ученым, профессор не создает из вас ученого, но он может помочь вам стать ученым. Вы более ответственны за это. И поэтому в буддизме говорится о том, что создатель вашего счастья и создатель ваших страданий – это не бог, это не Будда. Тогда что является создателем? Здесь Будда дает ответ – это ваш ум. Здесь Будда говорил: «Ум», то есть говорил, что ваш ум – это создатель вашего счастья и ваш ум – это создатель ваших страданий. Это совершенно точный ответ. На сто процентов точный ответ.

Сейчас я вам объясню, каким образом ваш ум является создателем вашего счастья и создателем ваших страданий. Существует множество различных видов вашего ума. Вам необходимо знать о том, какие категории вашего ума являются создателями вашего счастья, и какие категории вашего ума создают ваши страдания. Это также как какие-то плоды в лесу, – вы должны знать, какие плоды полезны для вашего здоровья, а какие вредны для вашего здоровья. И эти знания очень полезны для того, чтобы жить в этом лесу каждый день. Если вы живете в лесу и у вас нет таких знаний, но у вас есть знания о том, насколько большими являются планеты Марс и Юпитер, насколько большими, какого цвета, даже очень точно, то никакой пользы от этого для вас нет. Марс далеко, а вы находитесь в лесу, каждый день вам надо кушать, а вы не знаете, что надо кушать, а что не надо кушать. Здесь нужны практические знания, какие фрукты можно есть. И если проводить аналогию с лесом, то сейчас вы находитесь во внутреннем мире своего ума. Ваш ум – как лес. И вы находитесь в лесу этого своего внутреннего мира. Здесь для вас очень важно знать, какие состояния вашего ума, какая категория видов вашего ума вредна для вас, а какая категория видов вашего ума полезна для вас. И здесь простого понимания вам недостаточно, вам необходимо исследовать это и пробовать использовать эти состояния ума и увидеть, какие из них для вас полезны. Когда кто-то говорит: «Этот фрукт полезный», вы попробуете его, посмотрите, какой вкус. Потом завтра скажете: «О! Желудок не болит, это хорошо. Это по-настоящему полезно». Потом еще один раз попробуете. Не один раз, вы научно пробуете: шесть раз, семь раз – точно такой же хороший результат дает. Никакого плохого результата нет. Потом вы решите: «А! Это настоящий, правильный фрукт. Не только мне, любому человеку есть его полезно».

Буддизм точно также говорит. Анализировать надо все, как в науке. Одного раза недостаточно. У людей разные организмы и реакция может быть разной. В буддизме есть точно такой же анализ. Поэтому в буддизме говорится, что окончательные выводы нужно делать не только на основе теории, но также на основе практического опыта. Будда сам говорил: «Не принимайте мое учение на веру, исследуйте его так же, как вы исследуете золото». Не все желтое – золото. И не все тяжелое – золото. Трите его, режьте его, жгите его и тогда вы увидите, что является золотом. Сейчас вы уже получаете учение по буддийской философии длительное время, и теперь пришло время ставить такие эксперименты. То есть вы сами должны ставить такие эксперименты. Я вам говорю, что такое состояние ума для вас полезно, а вы сами должны проверить, использовать это состояние ума и посмотреть, приносит это результат или нет. Каждый день развивайте такое доброе состояние ума и посмотрите, приносит оно результат или нет. Каждый день, в любое время поддерживайте такой добрый образ мысли, тогда вы сами будете счастливы, и другие люди будут счастливы на сто процентов. Потом вы будете знать: «Да, да, да, это не просто слова Будды, мой опыт говорит о том же, поэтому это на сто процентов правильно». Будда говорил: «Не

принимайте мое учение просто на веру, а исследуйте его, проверяйте так же, как вы исследуете золото». О чем здесь говорится, когда говорится об исследовании? Здесь говорится о том, что нужно самим ставить эксперименты и проверять, полезно для вас это учение или бесполезно. Такие эксперименты называются «практикой Дхармы».

Хорошие, позитивные состояния ума используйте чаще, а негативные состояния ума, которые для вас вредны, старайтесь использовать реже – это и есть настоящая практика. Обычно в повседневной жизни вы используете негативные эмоции, посмотрите, сколько проблем они для вас создают, насколько беспокойным они делают ваш ум – это гнев, зависть, высокомерие, гордость, неискренность, вы говорите одно, а думаете другое, говорите неправду. Потом, как можно одну ложь закрыть десятком другой лжи? Чтобы защитить удесyтеренную ложь – сотню лжи надо говорить. Нет покоя. Потом человек будет бояться: «Вдруг все узнают мое истинное лицо?» Такой человек всегда боится. Когда человек честный, искренний, он сидит спокойно, ему не надо ничего защищать в себе, он чистый как кристалл и самый счастливый. И вот, когда эти негативные эмоции присутствуют в вашем уме, как они делают из вас злого духа? Вы становитесь злым духом потому, что эти негативные эмоции делают вас злым духом. Человек сам несчастлив, и кругом все несчастливо, все устают. Даже родной брат говорит: «Все, я устал. Не могу рядом с ним сидеть, у меня голова болит рядом с ним. Я его люблю, но рядом не могу сидеть – тяжело». Конечно, даже родные так говорят. Это потому, что в уме человека яд. Он и себя несчастным делает и других. Поэтому эти негативные эмоции, омрачения нужно сделать чуть-чуть меньше. Посмотрите внимательно в свой ум: «Вчера у меня такого спокойного ума не было. Сегодня негативных эмоций меньше, я их попробовал чуть-чуть контролировать, принял меньше яда, и мне сразу стало лучше. Лицо светлое стало, дыма из ушей нет, рогов нет, я стал чуть-чуть нормальным человеком, потому что не принимал этот яд». Это на сто процентов, правда, – этот яд не надо кушать. Это то, что называется настоящей духовной практикой. Для того чтобы выполнять эту практику вам не требуется идти в храм, вы можете выполнять ее везде, где бы вы ни находились. Почему мы идем в храм? Тоже из-за негативных эмоций. Ваши негативные эмоции – это желания, страстные желания. Негативные эмоции, такие как привязанность, скажут вам: «Иди в храм и попроси там то-то и то-то». Но если бог вам этого не даст, вы начинаете злиться даже на бога: «О! Бог мне тоже не помог. Соседу помог, а мне не помог. С сегодняшнего дня я в бога верить не буду». Все это – омрачения. И такое происходит не только в христианстве. В исламе также такое есть и в буддизме: люди, которые не знают философии, из привязанности ходят в храм и просят бога или Будду подарить им то-то и то-то. Они думают: «Все в его руках». Все у Будды в руках, и если Будда захочет, он все может дать вам: «Пожалуйста, все в ваших руках, дайте мне то, что я прошу». Если не дает, я говорю: «Теперь я не пойду в храм. Он мне ничего не дал».

Для того чтобы заниматься практикой в повседневной жизни, вам очень важно знать такие две категории: негативные эмоции – это создатели ваших страданий, а позитивные эмоции – это создатели вашего счастья. И в первую очередь вам необходимо проанализировать эти негативные эмоции с помощью следующих категорий: причина, сущность и функция. Это анализ негативных эмоций. Я передавал уже это учение раньше, и если вы послушаете его снова, то поймете его более глубоко. Если вы анализируете свои негативные эмоции с точки зрения того, что является причиной ваших негативных эмоций, что является сущностью ваших негативных эмоций, и что представляет собой функция ваших негативных эмоций, если вы знаете это очень ясно, то тогда вы знаете относительную природу ваших негативных эмоций. Это как, например, в отношении фруктов – вы можете исследовать причину, например. Сущность в том, что это ядовитый фрукт, а функция в том, что он причиняет вам страдания. Тогда, даже если кто-то вам скажет: «Пожалуйста, съешь этот фрукт, я тебе за это заплачу миллион долларов», вы скажете: «Нет, я не хочу, мне не нужен

миллион долларов, я не хочу есть этот фрукт». Если вы знаете, что негативные эмоции для вас вредны, то тогда даже если кто-то вам скажет: «Разозлитесь, я дам вам за это сто долларов», вы скажете: «Нет, нет! Мне не нужны ваши сто долларов! Этот гнев мне вредит, мне не нужно сто долларов, это очень опасно!» Правда, это очень опасно. Сейчас ради десяти рублей вы можете злиться. В торговом центре десять рублей не дали сдачи, вы так злитесь! Почему? Потому, что вы не знаете: цена больше! Ради десяти рублей злиться – это очень неправильно. Если вы мудрые, даже ради десяти тысяч долларов злиться не надо. Это более опасно, чем потерять десять тысяч долларов. Если вы не злитесь, то ваш ум спокоен. Если вы не злитесь, это не означает, что вы позволяете людям делать все, что им хочется, это не так. Многие думают, раз вы буддист, вы должны быть скромным, вы должны молча сидеть. Что бы люди ни делали, все им спускать – это неправильно.

Вам нужно понимать, что вам никогда не нужно злиться. Если вы из гнева пытаетесь что-то остановить, то не сможете это остановить, вы совершите ошибку. Если вы злитесь и кого-то начинаете ругать, то вы не можете правильно отругать этого человека, вы в своих словах допускаете множество ошибок. Поэтому веса у ваших слов нет. Когда человек злится и ругает, его речь безосновательна. Если ругать кого-то, то надо это делать без гнева. Когда объективно ругают, то какой у этого тяжелый вес, – тысяча килограммов! Если вы объективно без гнева кого-то ругаете, то у того, другого человека нет слов, потому, что все, что вы говорите – это факты. Эти факты человек не может оспорить. Когда вы говорите в гневе, ваша речь смешна, потому что, когда вы злитесь, ваш ум ненормален. Итак, здесь не говорится о том, что вы должны позволять этим людям делать все, что им хочется, то есть, вы можете их остановить, но не из гнева. Это нелегко. Но из чувства любви и сострадания вы можете их остановить. Для этого очень важно для вас внутри быть добрым, а снаружи иногда даже являть себя в гневном облике. Это нужно делать согласно ситуации. Поэтому не думайте так, как некоторые думают: «Я духовный человек. Я – добрый. Что бы вы ни делали, пусть, делайте». Это ненормально. Я хочу, чтобы вы были таким духовным человеком: внутри добрым, но и строгим тоже. Если нужно, говорите прямо, ругайте иногда. Будьте храбрым, не будьте трусливым. Храбрость – это качество ума, хорошее качество. И храбрость без гнева – это самая большая храбрость в мире. Храбрость – это сильный ум, без гнева – самый сильный. Вы не показывайте другим свою доброту. Внутри будьте добрыми, а снаружи действуйте в соответствии с ситуацией. Не ведите себя так, как будто вы хороший буддист.

Один мой ученик мне сказал: «Геше-ла, я стал буддистом, и моя жена знает, что я буддист. Поэтому она меня шантажирует. Она делает много всего неправильного, а я не могу ее отругать. Что же мне делать?» Я ему на этот сказал: «Не веди себя так, как будто ты хороший буддист. Скажи ей: «Я – плохой буддист». Ваш ум привязан к своей репутации: «Я – хороший буддист. Пусть иногда она ошибки делает, это не страшно. Самое страшное, если она подумает, что я – плохой буддист. Это страшно», – это неправильные мысли. В этом случае у вас нет заботы об этом человеке. Когда ваша жена неправильно поступает, она принимает яд. Если вы по-настоящему о ней заботитесь, то скажите ей: «Так не делай, это для тебя нехорошо». Когда ваша жена, ваши близкие люди принимают яд, как вы можете радеть о своей репутации: «Если я ей скажу строго: «Не ешь яд!» – она подумает, что я плохой человек. Пусть она принимает яд, пусть даже умрет, но я останусь хорошим». Это не хороший буддист, это эгоистичный буддист. «Пусть она умрет, но самое главное, чтобы умирая, она думала: «Такой хороший у меня муж, никогда меня не ругал», – это неправильный муж. Поэтому надо любить внутри, но иногда нужно уметь и поругать. Поэтому, когда муж ругает жену, она должна думать: «О, муж меня любит, поэтому ругает». Когда жена мужа ругает, муж тоже знает: «Моя жена меня любит, поэтому она меня ругает. Она о себе не думает ради моего блага». Она знает, что ему может не понравиться, если его

ругать, критиковать, но, все равно, это полезно для него. Поэтому говорится: кто вас будет критиковать? Два человека: один – очень близкий человек, а второй – тот, кто вас не любит.

Вам нужно понимать, что если кто-то вас ругает, критикует, это не означает, что это плохой человек, здесь возможны два варианта. Если бы все, кто вас ругает и критикует, были плохими, то ваш Духовный Наставник тоже был бы плохим. Тогда Марпа был очень плохим по отношению к Миларепе. Он так его ругал, что Миларепа стал буддой за одну жизнь из-за доброты Марпы. Поэтому основное, что я хотел тут сказать: внутри будьте хорошим человеком, но снаружи вам не нужно показывать, что вы хороший человек. Внутри используйте только позитивные эмоции, а снаружи поступайте согласно ситуации, иногда являйте себя в гневном аспекте. Слишком мягким быть не надо. Я всегда говорю: «Я люблю такого человека, который добрый, но и сильный. А не того, который показывает лицом: «Я добрый человек». Это тоже обман, хитрость, это самообман.

А теперь я расскажу о причине ваших негативных эмоций. Я не буду говорить о негативных эмоциях каких-то других людей. Я расскажу о причине ваших негативных эмоций, которые в повседневной жизни вы используете основную часть времени. Я вам говорю о причине тех плодов, которые чаще всего вы едите в повседневной жизни. Из-за них ваше здоровье никогда не улучшается. И таким же образом из-за того, что вы все время используете свои негативные эмоции, здоровье вашего ума тоже никогда не улучшается. Это самая главная причина ваших проблем: вы постоянно используете свои негативные эмоции, которые являются создателями ваших страданий, и из-за этого ваш ум становится все более и более больным. И это называется «сансара». Когда в буддизме говорится о сансаре, говорится не о каком-то месте, а речь идет о состоянии ума. Больное состояние ума называется «сансара». А что такое «нирвана»? Нирвана – это безусловно здоровое состояние ума. Поэтому сансара не находится где-то там снаружи, нирвана тоже не находится где-то снаружи, они находятся здесь, внутри вас. Когда в буддизме говорится «здесь», что имеется в виду? Имеется в виду – внутри вас.

Теперь, в отношении вашего грубого ума – он пронизывает все ваше тело, когда он находится на грубом уровне. А когда вы засыпаете, эти грубые состояния ума потихоньку растворяются в центральном канале. В нашем теле есть три канала, есть центральный канал, а в сердце располагается сердечная чакра. И в сердечной чакре находятся очень маленькие белая капля и красная капля, которые возникли из клеток отца и матери. И именно в этих клетках находится ваш наитончайший ум. Вот эти наитончайшие белая и красная капли (они уже не являются буквально белой и красной, просто говорится, что они белая и красная) – они возникают из клеток отца и матери. Это то, что возникает самым первым. Вот это соединение белой и красной капель находится в центре и затем потихоньку начинает обрастать плотью, становится все больше и больше. И ваш наитончайший ум находится именно там, а во время сна вся ваша грубая энергия потихоньку растворяется в центральном канале. И вместе с этой энергией ветра ваш грубый ум также растворяется в центральном канале. В этот момент вы начинаете плохо слышать, уже не видите объекты и не чувствуете их тактильно. Ваш ум находится здесь, у вас, в центральной, сердечной чакре. Поэтому, когда вы говорите «ум», то он находится «здесь». Я не говорю, что мой ум «здесь, в голове». Там мозг, ума там нет. Ваш мозг – это не ваш ум. Мозг – это как компьютер, как ноутбук. Ум – это как электроэнергия, которая движется в этом компьютере, за счет которой он работает. Мозг просто подает информацию, а кто принимает решения? Это ваш ум принимает решения. Мозг не принимает решения, он просто сообщает информацию.

Нейробиологи исследовали этот вопрос и пришли к выводу, что в мозге нет ни одной части, которая принимала бы решения, все части головного мозга просто подают информацию. Это означает, что есть что-то другое, что принимает решения, потому что мы все время

принимаем решения. Мы принимаем решения, а мозг не принимает решения. Тогда что принимает решения? Это ум принимает решения. Даже хотя мы этого не видим, но ум принимает решения. В настоящее время мы знаем, что даже касательно материи, если говорить об уровне материи, существуют такие виды материи, которые мы не видим своими глазами. Но они функционируют, они существуют. Вы знаете, что существуют волны различного уровня. Мы их не видим, но они существуют. И в отношении ума, он тоже на сто процентов существует, но его мы не видим. Мы можем его почувствовать. Ветер вы не видите, но чувствуете и говорите: «О! Ветер есть». Ум вы тоже чувствуете. Я вас ругаю – вам неудобно, когда я вас хвалю – вы счастливы, это ум работает, компьютер работает. Если я, например, буду ругать робота, компьютер, сколько бы я его ни ругал, ничего не будет. Сколько бы я ни говорил: «Ты молодец!» он не станет счастливым. Потому что ума у него нет. Вас ругают, и вы говорите: «О! Я так много работал, а меня еще ругают». Компьютер так не думает: «Я двадцать четыре часа работал, а меня еще и ругают» – так не думает компьютер. Потому, что у него ума нет. Это на сто процентов так, у компьютера таких чувств нет.

Вот вам очень яркий пример. Если вам говорят что-то хорошее, вы счастливы. Если вам говорят что-то плохое, вы несчастны. Кто-то к вам проявил любовь – вам приятно, вы счастливы, вам хочется обратно в любовь. У компьютера такого нет, такое есть только у тех, у кого есть сознание. Мы этого не видим, но мы можем это почувствовать. То, что я говорю, вы можете понять. Компьютеры, роботы, они не поймут то, что я говорю. Они будут реагировать на сигналы, будет складываться впечатление, что они меня понимают, но по-настоящему они меня не поймут. Компьютеры ничего не понимают, они просто реагируют на сигнал. Потом мы думаем, что они поняли, но они ничего не поняли. Есть просто реакция на сигнал. Поэтому вы говорите: «О, компьютер такой умный», – а ничего умного нет, там ума нет, как он может быть умным? Просто мы, люди, делаем такую программу, по ней он реагирует на сигнал, и вы думаете: «О, какой умный!» У него ума нет, как он может быть умным? Только живые существа, у которых есть ум, могут быть умными или тупыми. Бывают умные решения, бывают тупые решения, это все работа ума. Такое качество есть только у живых существ, у неживых существ такого качества нет. И только живые существа, которые обладают умом, могут развить весь его невероятный потенциал самостоятельно. Им не требуется программа со стороны кого-то, они сами могут развить весь свой потенциал. Поэтому в буддизме говорится о природе будды. Этот ум, который у вас есть, обладает природой будды, потому что в нем заключен невероятный потенциал.

«Будда» означает «просветленный», то есть тот, кто реализовал все благие качества. Если у вас есть ум, то у вас также есть потенциал к тому, чтобы полностью реализовать благие качества своего ума. Может быть, здесь кто-то из людей понимает немного быстрее, кто-то немного медленнее, но потенциал ума у всех одинаков. Если человек понимает все очень быстро, то недостаток состоит в том, что такие люди, как правило, очень быстро забывают. Лучше медленно понять, чем быстро понять. Кто медленно понимает, тот крепко сидит, не забывает. Поэтому я возлагаю особые надежды на тех своих учеников, которые обретают понимание медленно. Я возлагаю надежды именно на этих учеников, что они смогут развить весь потенциал своего ума. Поэтому если вы, мои ученики, понимаете учение медленно, то не считайте себя глупыми, у вас потихоньку возникает понимание, но это более прочное понимание. Если человек понимает очень быстро, это тоже хорошо, но у вас есть одно слабое место, которое состоит в том, что вы забываете очень быстро. Поэтому слушайте учение и читайте книги снова и снова, чтобы не забыть учение. Два раза, три раза, четыре раза, десять раз слушайте, читайте – это очень важно! Молодой человек может подумать: «Я умный!» Один раз послушал учение и говорит: «Все, я знаю!» Это неправильно. Иногда, когда я читаю лекции, я смотрю на ваши лица, и некоторые лица такие: «О, Геше-ла это раньше уже говорил». Я вижу такие лица: «Он раньше это говорил».

Первый раз я говорю вам что-то потому, что вы этого не знаете, чтобы вы поняли это учение. Второй раз я повторяю это учение не потому, что вы его не знаете, а для того, чтобы вы его не забыли. Потому что я знаю, что у вас слабое место в том, что вы очень быстро забываете. И когда я далее в третий раз повторяю учение, с какой целью я это делаю? Не просто, чтобы вы не забывали это учение, а чтобы вы использовали его в повседневной жизни. Вы его не используете, поэтому я говорю вам о том, каким образом его использовать. А если я повторяю учение в четвертый раз, что это означает? Это означает, что вы используете учение, но используете его неправильно. Поэтому я в четвертый раз повторяю вам учение, говорю вам, как правильно его использовать. Но если я повторяю учение в пятый раз, то это я тоже делаю с определенной целью: хотя вы используете учение без ошибок, но нужно, чтобы вы его использовали более эффективно. Есть много уровней. Вы можете без ошибок все правильно делать, но неэффективно, такое тоже может быть. Там возможны такие и такие ходы, и вы можете быть более эффективны. Как компьютер: сначала вы ничего не знаете, потом вы знаете чуть-чуть, потом вы забываете. Потом вы не забываете, есть инструкция, но вы ею неправильно пользуетесь. Он вас еще учит, и потом вы все делаете правильно, без ошибок. Потом вы неэффективны в своих действиях. Если вы хотите удалить большое количество информации, множество файлов, то для вас самым эффективным будет не удалять файлы один за другим, но выделить сразу весь интервал с первого до последнего и затем одним нажатием кнопки вы удалите всю информацию. И в отношении развития ума здесь это тоже применимо. Очень много похожего. Есть очень много схожего между механизмами работы внешних феноменов, внешней материи и внутренней работы вашего ума. Поэтому, когда учение повторяется, то вам нужно понимать, на каком уровне вы находитесь и в соответствии с этим уровнем использовать это учение. Тогда оно для вас будет полезным.

Вернемся к теме – мы анализируем ваши негативные эмоции. Проводим анализ ядовитого плода, который мы едим основную часть времени, и думаем, что он хороший, потому что он сладкий: «Сладкий, поэтому буду кушать». Ваши негативные эмоции: гнев, зависть, эгоистичный ум, высокомерие, привязанность – все это негативные эмоции. Причина этих негативных эмоций – ошибочное воззрение. Вам нужно понимать, что на основе достоверного, ясного понимания негативные эмоции не возникают. Негативные эмоции возникают только тогда, когда нет ясности, правильного понимания, когда есть только ложное понимание. Если у вас возникает ложное воззрение, ложное понимание, тогда у вас возникают все эти негативные эмоции. И, поскольку они возникают из такой причины как ложные взгляды, то негативные эмоции не находятся в природе вашего ума. А все позитивные эмоции: любовь, сострадание – возникают из достоверных состояний ума. Поскольку они возникают из достоверного, ясного понимания, то они находятся в природе ума. Они являются природным качеством. Все наши позитивные эмоции – это как органы в нашем теле, как части нашего тела. Родилось все вместе. А все негативные эмоции – это как болезни нашего тела. Они не находятся в природе ума. Они не являются частью нашего ума, это больные состояния ума. Поэтому Будда Майтрея говорил, что все негативные состояния, все омрачения временны, а все благие качества пребывают в природе ума. Именно по этой причине такое говорил Будда Майтрея. Поэтому вам нужно понимать, что ваши негативные эмоции: гнев, зависть и так далее – это не вы, это не часть вас, вам именно так нужно их видеть. Вам нужно видеть их как болезнь вашего ума. Это очень хорошо. Тогда вы будете думать: «Я по природе неплохой». По природе вы добрый, мы все добрые. Это по природе. Гнев – это как временная погода. Когда в Уфе идет дождь, это не природа погоды в Уфе. Иногда может быть сильный дождь, но все равно, насколько бы сильный дождь ни шел, вы не будете говорить: «Уфа – это плохая погода». Это временно. Это просто временная погода в Уфе. Также, если вы видите, что кто-то злится, не думайте, что они все время такие, это не соответствует природе их ума. Они не всегда такие. Мы думаем, что этот человек плохой,

потому, что он злой. Если один раз увидели его злым – все, он злой, он всегда злой. Это неправильно. Всегда злым никто не бывает. Самый худший человек в мире любит своих детей, смеется. Он может много злиться, но тех, кто его любит, он в ответ тоже любит. Поэтому все время злого человека не бывает. И поэтому, когда вы видите очень плохого человека, не говорите, что он плохой, а говорите, что у него в уме есть такие-то плохие болезни. У него есть очень тяжелые болезни ума, его жаль. Но не надо думать: «Он такой плохой», это совсем другое. Когда вы видите, что люди страдают от болезни негативных эмоций, то вы испытываете к ним гнев, а нужно испытывать к ним сострадание.

Когда вы видите этого человека, злого, плохого, тогда вы злитесь. Поэтому буддизм говорит, что негативные эмоции возникают из-за неправильного понимания. Надо думать, что этот человек всегда неплохой, он много раз был моей мамой, моим папой, много раз меня защищал. Много жизней. Просто его сегодняшняя болезнь омрачений стала сильнее. Как погода – когда в Уфе идет дождь. Но его природа неплохая. Даже когда он вас ругает, вы сидите рядом. Когда идет дождь, вы тоже становитесь мокрым, но не злитесь на плохую погоду, на уфимскую погоду вы злиться не будете. Ну, сегодня дождь, а завтра будет ясная погода. Когда у вас есть философия, если человек злится, ругает вас, вы злиться не будете, будете думать: «Как жалко». Его болезнь ума очень сильная, из-за этого он (или она) сейчас очень несчастлив. Он (или она) сейчас стал самым страшным врагом себе. Человек, который злится, надо чтобы все знали, он (или она) становится самым страшным врагом самому себе. Не вам. Его гнев вам ни в чем не мешает, он вам помогает развивать терпение. Вам тренировка терпения полезна, горячая сауна полезна. Ему плохо.

Поэтому в семье, когда жена или муж сильно злится, в это время думайте: «Жалко его, он (или она) несчастлив». Обратной реакции не надо допускать. Это ненормальное состояние, голова ненормальная. Поэтому говорят, что в семье одного ненормального достаточно, не нужно двух ненормальных. Когда вы так думаете, в действительности в повседневной жизни, даже если кто-то вас ругает, критикует, вы не злитесь на этого человека, если у вас есть такая философия. Это не просто красивые слова, так можно думать, когда ясно видишь: основы нет для злости на этого человека. Ему и самому плохо, зачем делать ему еще хуже? Посмотрите: Гитлер, Сталин, Мао Цзэдун, когда они были сильно омрачены, они сами себе стали врагами. В конце они умерли очень страшно. Всю жизнь никогда счастливы не были. Человек, который знал Гитлера, говорит, что он никогда счастлив не был. Очень гневный, нервный, беспокойный человек. Это очень хороший пример. Сама природа Гитлера неплохая, но его омрачения, эго, «я» – очень большое. Ровно насколько большим является ваше эго, настолько сильный вы испытываете гнев, зависть и так далее. В буддизме говорится, что из эго возникают все остальные омрачения. Болезнь эгоизма – это самое страшное, хуже этого нет ничего.

Здесь основная тема состоит в том, что все омрачения, негативные эмоции, эгоистичные состояния ума возникают из ложных взглядов, из-за неправильного понимания. В настоящее время современная наука проводит такие исследования. В Америке группа ученых проводила исследования и говорит о том, что то, о чем говорится в буддизме, это правда. Когда люди злятся, эти ученые исследуют, какими эти люди видят объекты. Они проанализировали и выяснили, что, когда человек злится, восемьдесят процентов объектов он видит неправильно. Очень неправильный взгляд. Когда у человека очень сильная привязанность, он тоже очень неправильно видит. Если у человека сильная привязанность, он начинает преувеличивать точно так же, как Андрей – вместо «ста» сказал «миллион». Если у вас есть сильная привязанность к какому-то объекту, то вы начинаете сильно преувеличивать. Тогда возникает привязанность. Если вы видите факты, то тогда привязанности не возникает. Например, женское тело. Если вы снимете кожу, (это вы просто ментально визуализируете), вы увидите плоть – это то, что более уродливо. Если

также вы устранили эту плоть, то останется просто живой скелет. Это такой объект, внушающий страх. Если на кладбище вы увидите скелет, то вы очень сильно испугаетесь. Если я скажу вам: «Поцелуйте этот скелет, я дам вам тысячу долларов», вы не будете целовать его. Если тот же самый скелет я обтяну плотью, кожей и скажу вам: «Если ты хочешь поцеловать его, то дай мне тысячу долларов», вы мне заплатите тысячу долларов. Это тот же самый объект, но немного меняются внешние факторы, и это уже обманывает ваш ум. В отношении любого объекта привязанности вам нужно понимать, что для этой привязанности нет основы, это иллюзия.

Я помню одного своего друга, с которым мы учились вместе в институте, ему очень сильно нравилась одна индийская актриса. Он все время говорил: «Она такая красивая!» То есть, для него это был идеал. Я от этого немного устал. И я начал думать, что ему сказать. Я ему хотел немного продемонстрировать реальность этой девушки. И я у него спросил: «Вот эта актриса, которая тебе так нравится, ходит она в туалет или не ходит?» Он сказал: «Не задавай таких вопросов!» Я его спросил: «А ее дерьмо имеет плохой запах или нет?» И он сказал: «Нет! Нет, на сто процентов нет плохого запаха». Вот это то, что по-настоящему называется «преувеличением».

Поэтому, если вы исследуете все негативные эмоции, то вы увидите, что у вас есть какое-то неправильное, ложное понимание, что вы не видите ситуацию объективно. Если вы злитесь, то вы тоже неправильно поняли ситуацию и из-за этого злитесь. Иногда вы думаете, что поняли правильно, но существует множество различных уровней неправильного понимания. Шантидева говорил о том, что если кошку ударить палкой, то кошка разозлится на палку. Почему? Потому что кошка думает, что это палка создает эти проблемы. Но если человека вы ударите палкой, человек не разозлится на палку. Почему? Потому что человек знает: хотя именно палка причиняет ему боль, палкой орудует другой человек. Сама палка беспомощна, ею орудует другой человек. Поэтому человек отбирает палку и в ответ ударяет палкой другого человека. Итак, если кто-то злится, говорит в ваш адрес что-то плохое, вы говорите: «У меня есть хорошее основание злиться на этого человека, потому что он меня ругает, говорит что-то плохое обо мне». Возьмем человека, который на вас не злится и не говорит о вас ничего плохого. Если другой человек о нем что-то неправильное сказал, вы разозлитесь, но потом скажете: «О, у меня основы нет, извини, я неправильно понял». Но здесь вы говорите: «Я правильно понял. Он на меня злится, он про меня плохо сказал, поэтому я имею право злиться на него. Я должен его два раза ударить!»

А Шантидева говорит: «Вы не правы». В это время вы как кошка, которая злится на палку. Этот человек сам как палка, им орудуют его негативные эмоции. В первую очередь эти негативные эмоции делают этого человека несчастным, разрушают покой его ума. Далее, следующее – они разрушают покой вашего ума. И вы оба являетесь жертвами гнева. Он достаточно страдает, зачем его еще бить? Он является жертвой своего гнева. И он беспомощен, он подобен этой палке, которой орудуют негативные эмоции. И здесь вы очень ясно видите: «Для чего же мне злиться на этого человека, им движет его гнев». Как человек, который смотрит на палку и понимает, что нет смысла злиться на палку, точно также человек может смотреть на другого человека и понимать, что нет смысла злиться на этого человека, он подобен палке, которой орудует гнев. Подумайте: «Как я могу устранить его гнев?» Этот гнев является первым врагом для него самого и далее также врагом для вас. Этот огонь гнева можно залить водой любви и сострадания. И если кто-то на вас злится, говорит в ваш адрес что-то плохое, то самое лучшее, что вы можете сделать – это полить этого человека водой любви и сострадания. Ваш муж или жена в это время в тяжелой ситуации, он стал врагом самому себе. Его гнев создает ему много проблем. В это время не время думать: «Что он мне сказал? Наверное, он или она меня не любит!» В это время, чем я

могу помочь мужу (или жене), спутнику моей жизни? Показать ему любовь: «Спокойно, спокойно, извини».

Что в этом трудного? Даже если ты ошибки не делал, просто ради его счастья скажи: «Да, да, да, извини меня, я не права, ты прав». Даже если он говорит, что это не белый стакан, а красный или черный, надо сказать: «Да, это черный. Ты прав, ты прав, это черный, спокойно, спокойно». В этот момент люди не могут видеть объективно, они являются объектами любви и сострадания. Они очень слабые в этот момент, как пьяный человек говорит: «Это черное», и с ним спорить очень неправильно. В вашей семье такая проблема: человек как пьяный, омраченный говорит: «Это черное», вы говорите: «Нет, это белое!» Потом всю ночь кричите: «Белый! Черный! Белый! Черный!» Всю ночь ругаетесь, потом стаканы бьете. В это время самое лучшее, когда пьяный говорит: «Черное», сказать: «Да, да, да, молодец. Это черное, все, закончили. Ты прав, молодец!» Потом, завтра утром покажешь этот стакан и спросишь: «Это черное или белое?» – и ему стыдно будет. Сейчас не время для логики. Будете говорить: «О, я буддийскую логику знаю!» Это очень глупо. Если вы ведете диспут по буддийской логике с пьяным человеком, то это очень глупо. В этот момент скажите этому человеку: «Да, да, ты прав!»

А иногда самое лучшее ничего не говорить. В определенных ситуациях, когда Будде задавали очень странные вопросы, Будда ничего на них не отвечал. И мой Духовный Наставник мне говорил о том, что то, что Будда не отвечал, – это очень большой ответ. Поэтому вы тоже иногда ничего не отвечайте. Когда муж (или жена) неправильно себя ведет, ничего не говорите. Хорошего не говорите и плохого не говорите. Если вы что-то хорошее будете говорить, они будут думать: «О! Я правильно делаю!» Если вы что-то плохое скажете, они еще хуже будут делать. В это время, как Будда, ничего не говорите. Смейтесь, сидите. Потом, если она (или он) «Пу-бу-бу» говорит, вы думайте: «О, хорошая музыка!» и спокойно сидите. Потом спросите: «Ты не устала?» – «Нет, не устала». «Пожалуйста, давай дальше. Всю ночь можно, давай». Не отвечайте, это очень хорошо.

Сейчас я говорю о причинах всех негативных эмоций. Их причина – это неправильное понимание. В тексте по буддийской логике «Праманаварттика» Дигнага говорил о том, что нет никаких негативных эмоций, которые возникали бы из достоверного познания. Все негативные эмоции возникают из ложного познания. И поэтому причина негативных эмоций – это ложные взгляды. И поскольку эти эмоции возникают из ложных воззрений, то они непрочны. Они непрочны потому, что есть определенное противоядие от этих негативных эмоций. Если что-то основано на ложном, то всегда есть в наличии противоядие. Есть очень сильное противоядие, которое может полностью это устранить. Противоядие от омрачений – это правильное понимание. Правильное понимание становится безупречным противоядием от всех омрачений.

Далее, сущность всех ваших негативных эмоций. Сущность всех ваших негативных эмоций – это яд, ядовитое состояние ума. Также сущность ваших негативных эмоций в том, что это глупое состояние ума. И это правда, все негативные эмоции очень глупы, они не видят дальше вашего носа. А если есть видение более далекое, тогда негативные эмоции не возникают. Негативные эмоции – это по-настоящему глупое состояние ума. Ученые в Америке и Европе, нейробиологи, исследуют такой вопрос и говорят, что это правда – когда у человека возникает сильная негативная эмоция, например гнев, то его аналитическая часть мозга полностью заблокирована. Это правда – человек не способен нормально думать, когда злится. В общем, он очень умный. Этот человек – умный человек, он может очень красиво говорить, но когда злится, он очень страшно говорит. Потому что способности его мозга все закрыты. Даже его речь становится некрасивой. Когда говорит человек, у которого нет больших способностей красиво говорить, но есть добрый ум, то его речь всем приятна.

Потому что он хочет говорить, чтобы другие люди были счастливы, ради счастья других людей, любое слово такой человек говорит – всем приятно. Все будут рады его слушать. Кто делает его ум мудрее? Добрый ум. Злой, гневливый ум сразу делает вас тупым. Итак, вам нужно понимать, что их сущность – это глупое состояние ума и не только это, это еще и ядовитое состояние ума.

Далее, функция ваших негативных состояний ума. Первая функция это то, что они в первую очередь делают вас несчастными. Это правда. Это факт. В нашем мире нет человека, который скажет: «Сегодня я так злился, я такой счастливый!» Нет. Очень злые люди говорят: «Что мне делать? Сделайте аппарат, чтобы весь мой гнев убрать. Как я буду счастлив!» Они этого хотят: «Если возможна операция, которая уберет этот гнев, как я буду спокоен и счастлив!» Это как болезнь. Это все правда. Любой человек в разговоре скажет: «Если бы можно было сделать операцию и убрать гнев, как это было бы хорошо, как он мешает мне!» Религиозный или нерелигиозный человек – разницы нет. Негативные эмоции в первую очередь вредят вам, а далее, второе – они вредят другим. У них есть только одна функция – это вредить вам и вредить другим. Они не могут помочь вам и не могут помочь другим.

Это три характеристики ваших негативных эмоций. Их причина – это ложное воззрение. Сущность – ядовитое состояние ума, глупое состояние ума. А функция в том, что они вредят вам и вредят другим. Зачем мы тогда используем такое состояние ума, которое возникает из ложных взглядов, которое, в сущности, является ядом и функция которого – причинять вред вам и причинять вред другим? Если вы съедите что-то ядовитое, это навредит вам, но не навредит другим. А функция этих негативных эмоций в том, что они вредят вам и вредят другим. Сам спокойно не могу спать, и всем людям не даю спать. Сам спокойно не могу жить и всем людям спокойно жить не даю. Это философия негативных эмоций. Посмотрите историю. Люди, у которых большое эго, негативные эмоции, сами были несчастливы и развязывали войны: «Хочу с теми враждовать, с этими». Везде люди спокойно не могли спать. Везде горели, рубили тела друг друга. Все это – результат функции этих негативных эмоций.

Если все люди в мире будут использовать позитивные эмоции, то это будет очень хорошо. Причина позитивных эмоций – это достоверное состояние ума. Сущность – это лекарство. Их функция в том, что они делают счастливыми вас и делают счастливыми других. И если не только вы, но все люди в мире будут использовать эти позитивные эмоции, тогда вам не нужно будет говорить о мире во всем мире, все станут счастливыми. Сначала вы такой счастливый. Даже кусок хлеба кушать очень вкусно. Для человека, который кушает хлеб в добром состоянии ума, хлеб – это лекарство. Когда добрый человек хлеб кушает, воду пьет, вода тоже лекарством становится, как говорит буддизм. В науке анализировали: стакан воды ставили рядом со злым человеком. Потом заморозили воду – она стала очень деструктивной. Стакан воды поставили рядом с добрым человеком. Заморозили эту воду – структура воды совсем другая. Поэтому буддизм говорит, что когда вы в добром состоянии ума, выпить стакан воды – это хорошее лекарство. Вода может быть очень хорошим лекарством, если каждое утро выпивать стакан воды с добрым образом мысли. Это очищает, это лечение. Я слышал одного профессора, который сидел в тюрьме и учил других людей, как лечиться с помощью воды. Он говорил, что нужно пить воду в добром состоянии ума. У них не было лекарств, они пили эту воду и многие люди лечили свои болезни. Это правда. И поэтому, если у вас доброе состояние ума, то та вода, которую вы пьете, становится для вас лекарством, и та пища, которую вы едите, тоже становится для вас лекарством. Функция позитивных эмоций в том, что они делают вас счастливыми и делают счастливыми всех других.

Теперь, в чем состоит ваша духовная практика? Она состоит в том, чтобы не использовать негативные эмоции и использовать позитивные эмоции. Для этого вам не нужно каждое утро ходить в церковь, ходить в храм. Каждый день не использовать эти негативные эмоции и использовать позитивные эмоции, – это то, что по-настоящему приведет к развитию ума.

Однажды я пришел к своему Духовному Наставнику, это был Пананг Ринпоче. Я ему задал вопрос о том, сколько сессий практики мне необходимо выполнять, и насколько длинными по времени должны быть сессии? Мой Духовный наставник Пананг Ринпоче спросил: «Какие сессии? Тебе нужно практиковать двадцать четыре часа в сутки». Я тогда задумался: как же я могу практиковать двадцать четыре часа в сутки? Я начал об этом думать и понял, что в действительности он имел в виду то, что мне необходимо использовать свои позитивные эмоции, а свои негативные эмоции сделать менее активными. Вот этой практикой мне необходимо заниматься двадцать четыре часа в сутки. Это правда, и это нетрудно. Если нужно двадцать четыре часа в сутки читать мантры, то это по-настоящему трудно. Тогда вы умрете. Самая главная буддистская практика – это не чтение мантр, не простирания, и не паломничество к святым местам. Это не посещение храмов и так далее. И нет разницы между тем, как вы молитесь и как вы складываете руки, так или так. Разницы нет. Какую одежду вы надеваете – разницы нет. Самое главное не для буддиста, а для духовного человека, буддист, христианин, мусульманин – разницы нет, все одинаковые: меньше пользуйся негативными эмоциями, делай их менее эффективными, а позитивные эмоции делай более эффективными. Это главная духовность. Так молитву читать или эдак, разницы нет. Самое главное – это состояние ума, это самое главное.