

Я очень рад видеть ваш новый центр, это очень красивое помещение. Очень важно, чтобы вы использовали центр. Чтобы использовать центр, очень важно каждую неделю один или два раза собираться вместе. Когда вы здесь собираетесь вместе, для вас очень важно проводить обсуждение философии, начитывать мантры, выполнять аналитические медитации на Ламрим, также заниматься развитием однонаправленной концентрации. Не очень долго, пять-десять минут, чтобы получить опыт во всех этих областях; также занимайтесь дыхательной йогой. Если вы будете делать все это вместе, коллективно, это будет более эффективно. Здесь также есть библиотека. Когда проходят учения, на них приходит много людей, и вы можете объяснять им, что у вас здесь есть такой центр и сюда смогут прийти также и молодые, новые люди, это будет для них очень полезно.

Наш центр не должен быть таким миссионерским местом, где людей обращают в свою веру, в буддизм, а центр должен быть местом, где людям помогают обрести мудрость. Для молодого поколения буддийские советы очень полезны в их жизни, и с нашей стороны это самый лучший подарок, который мы могли бы им дать. Мы можем помочь молодому поколению сделать их ум более здоровым, и если их ум станет более здоровым, то у них будет светлое будущее. Меня в большей степени интересует молодое поколение, потому что это будущее России. Я сейчас становлюсь старше, и что касается старшего поколения, это хорошо, я также ориентируюсь и на этих учеников, но больше интереса я проявляю к молодому поколению. Потому что они сохраняют наше знание, и также будут передавать их следующим, новым поколениям. Они будут демонстрировать хороший пример в обществе, демонстрировать то, что высокая этика – это источник счастья.

В обществе этика очень важна. Этика – это не наказание, а здоровый образ жизни. Она поможет вам стать счастливее и сделать счастливее других людей. Как я вам говорил о богатом обществе и здоровом обществе, здоровое общество возникает благодаря высокой этике. Этика – это не просто использование каких-то правил, которые кто-то придумал, этика – это когда вы не используете свои негативные состояния ума и используете свои позитивные состояния ума. Это высочайшая этика. Здесь не требуется большого количества разных правил, есть одно простое правило: используйте свои позитивные состояния ума, и не используйте негативные состояния ума. Это высшая этика, о которой говорил Шантидева. Шантидева говорил, что если вы не следите за своим умом, не проверяете свой ум, то какой смысл в большом количестве этических норм? Поэтому для моих учеников самая первая, самая важная практика, – это использовать свои позитивные состояния ума, и не использовать негативные состояния ума.

В том учении, которое я давал вам вчера и позавчера, я объяснил вам философскую основу того, почему вам не нужно использовать свои негативные состояния ума и зачем использовать позитивные состояния ума. Поэтому ваша практика в том, чтобы использовать свои позитивные состояния ума и не использовать негативные состояния ума, это самая главная практика. Чтобы использовать позитивные состояния ума, вам необходимо их породить. Лучший способ породить позитивные состояния ума – это получать учение, слушать учение, а также приходить сюда, в центр, это лучшее место для развития позитивных состояний ума. Также если у вас есть время, то приезжайте на Байкал, тот ретрит, который проходит на Байкале, это также лучший способ породить позитивные состояния ума. В настоящий момент вы не можете эффективно использовать свои позитивные состояния ума, и у вас основную часть времени преобладают негативные состояния ума по той причине, что у вас нет большого количества позитивных состояний ума и они у вас слабые. Также у вас нет противоядия, с помощью которого вы могли бы сделать негативные состояния ума слабее. Это основная причина, по которой в настоящее время ваша практика не является эффективной. Поэтому благодаря помощи Духовного Наставника, когда такое однажды произойдет, вы начнете получать удовольствие от

позитивных состояний ума. Когда вы живете, находясь в позитивных состояниях ума, это самая лучшая жизнь, это самая счастливая жизнь. Если в вашем уме полностью преобладают одни лишь негативные состояния, то каким бы богатым вы ни были, вы не будете счастливы, будете испытывать депрессию. Поэтому для вашей жизни и также для блага других очень важны позитивные состояния ума и это главная духовная практика. Также для вас очень важно собраться здесь на десятый и двадцать пятый день лунного календаря, это дни дакинй, и проводить здесь подношения цог. Это очень важно, когда вы выполняете подношение цог, вы обретаете очень сильное позитивное влияние. Потому что в такие дни, в дни дакинй, вместе собирается большое количество дакинй, и они оказывают на вас влияние. Вначале, пока вы еще не сильны, позитивное влияние дакинй и божеств для вас очень важно. Если вначале вы попадете под влияние негативных сил, то очень легко можете стать негативными. В нашем мире очень много негативных сил, и поэтому для нас очень важно установить связь с позитивными силами. Даже во имя духовности иногда появляется какая-то негативная сила. То, что заставляет людей парить в небесах, думать, что они достигнут высокой реализации очень быстро, это тоже негативное влияние. Это тоже портит ваше будущее. Самое лучшее – это продвигаться шаг за шагом, не летать, а оставаться на земле, это очень важно.

Вам хорошо выполнять практику «Лама Чопа» («Гуру Пуджа») во время подношения цог. Сейчас я дам вам передачу этого текста. После получения передачи текста «Лама Чопа» вы все можете выполнять подношение цог. Другие люди тоже могут это делать, но те, кто получил передачу этого текста, для них практика будет более эффективной. Сейчас визуализируйте меня в облике Манджушри, и когда я буду давать вам передачу текста, визуализируйте, что эта передача в виде белого света исходит из моего рта и проникая через ваш рот остается в вашем сердце.

Итак, ваш центр получил благословение, я также призвал сюда божество и вы получили передачу Гуру Пуджи. Что касается комментария к Гуру Пудже, который я передавал в Москве, он уже выложен на сайте [geshe.ru](http://geshe.ru) и вы можете слушать этот комментарий вместе. Вначале постарайтесь сделать упор на понимание целостного механизма, каким образом развивать свой ум. Одновременно с этим старайтесь развивать свой ум. Большой упор делайте на обретение полного понимания всего механизма развития ума. И одновременно с этим, чем больше вы будете понимать этот механизм, тем легче вам будет развивать свой ум. Также как, например, если вы изучаете компьютер. Если у вас совершенно нет никаких знаний, вы просто играете с компьютером, то вы ничего не сможете сделать на этом компьютере, но с другой стороны, если вы только изучаете компьютерное дело и не используете компьютер, это тоже не поможет вам достичь развития.

Итак, каждый раз, когда вы получаете какие-то знания, используйте их, и вы будете становиться все более хорошим экспертом. И такой же механизм в отношении развития ума: чем больше вы обретаете знаний, чем лучше понимаете этот механизм, тем более эффективной становится ваша практика. Кроме того, духовную практику необходимо выполнять так, чтобы эта практика была целостной, а не просто какая-то ее часть. Например, если вы хотите натренировать свое тело, но при этом выполняете только какое-то одно упражнение, это не поможет развиваться вашему телу. Если вы, скажем, одной рукой все время делаете какое-то упражнение, то это приведет к тому, что вы наоборот станете более уродливыми, одна рука будет большой, а другая останется худой. Поэтому в духовной области быть фанатичным и привязываться только к одной практике, это очень опасно, и очень важно выполнять полностью всю практику. Хороший тренер никогда не скажет, что нужно делать только какое-то одно упражнение, он скажет, что нужно выполнять полный комплекс упражнений. Он скажет, что не нужно делать каких-то упражнений слишком много, выполняйте их по чуть-чуть, но полный комплекс.

Это здравый смысл. Вы умные, используйте свое здравомыслие, если кто-то вам говорит что нужно делать только какую-то одну практику, то будьте осторожными, это делает вас более фанатичными. Это очень важно. Только медитировать, только наблюдать за умом – это очень опасно. Сидеть и наблюдать за умом, думать, что вы станете буддой – вот это неправильное учение, это вас приведет на неправильный путь. Зачем Будда передал восемьдесят четыре тысячи томов учения? Потому что нам необходима целостная практика. Итак, собирайтесь здесь вместе, также получайте учение, и вначале делайте упор на том, чтобы научиться использовать позитивные состояния ума и не использовать негативные состояния ума. Также возвращайте любовь, сострадание, это очень важные качества вашего ума. Если в вашем уме доминируют чувства любви и сострадания, то вы становитесь очень сильным человеком. И тогда вы становитесь подходящим сосудом для практики тантры. И тогда вы также подходите для практики медитации на пустоту, развития иллюзорного тела и ясного света. Все это приходит шаг за шагом, не старайтесь быстро перепрыгивать. Итак, это мои небольшие советы для вас, для вашего нового центра. Я желаю вам всего самого наилучшего в вашем развитии ума. Очень важно для вас также оказывать хорошее влияние на своих друзей, родственников, от этого они получают большое преимущество. Это то, что я хотел бы вам сказать. Вы активные члены центра, для вас также очень важна гармония. Используйте этот центр и чувствуйте, что на всех есть ответственность за этот центр. Скоро ростовский центр «Дромтонпа» будет зарегистрирован официально, поскольку мы сейчас уже прошли официальную регистрацию в качестве всероссийской религиозной организации Дже Цонкапа. У нас уже есть такая юридическая регистрация, это как наше лицо, и ростовский центр «Дромтонпа» будет как часть нашего материнского центра. Это то, что я хотел бы вам сказать. Итак, я желаю вам всего самого лучшего. Также все будьте инициативными, поддерживайте председателя, давайте свои предложения, чем бы вы могли помочь, чтобы в центр приходило больше людей, как-то использовать центр. Чем больше мы используем центр, тем больше пользы мы можем принести людям.