

Я очень рад видеть ваш новый центр, Дхарма-центр «Атиша». Это очень важное место для развития вашего ума. В буддизме самое главное – не то место, где вы молитесь, а то место, котором вы учитесь и также развиваете свой ум. Поэтому это место должно быть предназначено не только для обсуждения философии, но также и для медитации. Я сделал объявление по всем моим центрам, чтобы они готовились к развитию шаматхи. И теперь еженедельно, один день в неделю во всех моих центрах по всей России ученики собираются вместе и развивают однонаправленную концентрацию. У вас теперь есть подходящее место. И вам вначале будет лучше медитировать вместе, потому что так вы сможете поддерживать друг друга и сможете обсуждать ошибки, что также очень важно.

Во всех областях деятельности очень важно знать ошибки, ведь без знания своих ошибок вы не добьетесь прогресса. Это также очень важно и для медитации. Исследуйте, какие ошибки у вас возникают в процессе медитации. Занимайтесь ей недолго, а короткое время, но чисто. В настоящий момент уже издана книга «Шаматха и Махамудра», которая содержит полностью всю необходимую теорию о том, как медитировать. Раньше я все время вам говорил, чтобы вы не медитировали слишком много, а старались изменить свой образ мышления. Теперь я вам говорю: «Медитируйте! Теперь у вас есть необходимые тексты, необходимая теория».

Вначале медитируйте в том месте, где вы находитесь, и старайтесь развить первый или второй уровни концентрации, первый или второй уровни шаматхи. Их вы можете развить, находясь в городе. Вы сможете достичь первого и второго уровня! А что касается третьего и четвертого уровней – их достичь нелегко, для этого потребуются интенсивная медитация. Но если вы не достигнете первого и второго уровня, то тогда даже интенсивная медитация не будет успешной. Первый и второй уровни – это нетрудно, вы можете этого достичь. Собирайтесь вместе, развивайте однонаправленную концентрацию. Это очень важно для достижения более высоких духовных реализаций. Для этого шаматха очень важна.

Как я вам вчера говорил: то счастье, которое возникает на основе накопления объектов пяти органов чувств, является очень бедным и ненадежным. Эти объекты не приносят настоящего счастья, они подобны соленой воде. Когда вы будете здесь собираться вместе, если вы будете устранять хотя бы одно негативное состояние ума и развивать какое-то позитивное состояние ума, а также будете развивать однонаправленную концентрацию, это станет настоящим счастьем, подлинным счастьем. Оно надежно. Из жизни в жизнь это счастье будет с вами. Это настоящие объекты счастья. Остальные, чувственные объекты – ненадежны, они не будут с вами все время.

Поэтому, если вы хотите счастья, то вам необходимо создавать причины счастья. Эти внутренние причины счастья вам не может подарить Будда, их вам необходимо развивать самим. Если, слушая наставления Будды, вы устраняете одно негативное состояние ума, увеличиваете одно позитивное состояние ума, развиваете какой-то уровень концентрации, это настоящее счастье. Это самое надежное счастье. Оно сделает счастливыми не только вас, но также станет источником счастья для других. Поэтому вам необходимо культивировать второй уровень счастья посредством практики. Нашей конечной целью должен быть третий уровень счастья – ум, полностью свободный от омрачений. Не довольствуйтесь только лишь увеличением до какой-то степени позитивных состояний ума, некоторым устранением негативных состояний ума и каким-то уровнем концентрации.

Вам нужна такая решимость: «До тех пор, пока я не обрету безупречное состояние ума, я не прекращаю свою практику, я буду ее продолжать». Это самый лучший способ сделать вашу жизнь значимой. В нашем мире, какие бы методы вы ни перепробовали, в конце концов, вы придете к укрощению ума. Потому что все остальные методы, чтобы вы ни делали, в конце концов, они не решат всех ваших проблем и не создадут счастья, а принесут другие проблемы. Поэтому укрощение ума – это самый важный, самый эффективный способ. Мастера Кадампа говорили, что все остальные методы, которые обыватели используют для обретения счастья и решения проблем, подобны взбалтыванию воды. Если вы взбалтываете воду, сколько бы вы этим ни занимались, все, что вы получите в результате, – это пузыри, и вам нельзя будет таким образом получить «масло» подлинного счастья. Это было невозможно в прошлом, также невозможно в настоящем и будет невозможно в будущем. Сколько бы ни взбалтывали воду, и какие бы техники вы ни использовали (вы можете использовать какие-то новые техники, особые комбинации) но в результате получите только пузыри.

Это мы можем увидеть на примере нашей мировой экономики. Что бы экономисты ни пытались предпринять, в конце концов, разразился кризис, все рухнуло. В настоящий момент эксперты стараются сделать так, чтобы как-то предотвратить дальнейшее крушение, но не существует такой техники, которая могла бы обеспечить полную стабильность в этом. В двадцатом веке люди думали, что если они разработают какие-то особые машины, например, компьютеры, мобильные телефоны и тому подобное, это поможет решить экономические проблемы. Но это не так. У нас есть мобильные телефоны, есть компьютеры, очень быстрые, особенные компьютеры, но при этом все равно экономика рушится.

Сейчас люди могут общаться по телефону и видеть друг друга, но все равно экономика рушится. Почему? Это происходит в силу взбалтывания воды. Так вы не сможете решить своих проблем. Если вы хотите решить проблемы и обрести счастье, вам необходимо взбалтывать «молоко» позитивных состояний ума. Так вы сможете обрести счастье. Поэтому лучший метод обретения счастья и решения проблем – это укрощение ума. И, в конце концов, все сведется именно к этому положению. Поэтому вы должны быть счастливы, что встретились с таким драгоценным учением, которое раскрывает вам безупречный метод обретения настоящего счастья и полного решения всех проблем.

Это тот метод, о котором учил Будда две с половиной тысячи лет назад. И в наши дни, в двадцать первом веке, он продолжает работать. Этому методу не нужны компьютеры, какие-то современные технологические разработки, в будущем он будет продолжать работать и без них. Поэтому вам нужно почувствовать, что вам по-настоящему повезло встретить такой подлинный метод решения проблем и обретения счастья не только для себя, но также и для других. Это не просто общая теория. Здесь заключена полностью вся необходимая теория: теория развития однонаправленной концентрации, теория развития доброго безупречного состояния ума, теория развития безупречной мудрости, познание абсолютной природы феноменов, а также теория использования наитончайшего ума. И также теория использования вашей наитончайшей энергии, которая может быть преобразована в иллюзорное тело. Это буддийская наука очень высокого уровня.

Если вы будете использовать свой наитончайший ум, наитончайшую энергию, то вы обретете невероятное тело и ум. Когда вы обретете такое невероятное тело, иллюзорное тело, то, что касается этого вашего грубого тела, оно будет оставаться здесь, а в том своем тонком иллюзорном теле вы сможете направляться в большое количество разных других мировых систем, получать там учение и возвращаться обратно. Такое по-настоящему происходило, в том числе и в Тибете. Таково учение об иллюзорном теле. Если у вас есть такое тело, то вы обладаете большим потенциалом для принесения блага живым существам.

В буддизме говорится, что наше тонкое энергетическое тело обладает невероятной способностью эманировать бесчисленное количество различных тел. Биологи также проводят исследования, и они пришли к выводу, что каждая клетка в нашем теле также обладает потенциалом полностью всего тела. В нашем теле есть миллионы таких клеток с потенциалом точно таких же тел. В буддизме говорится, что нечто грубое не так важно, а что касается вашего наитончайшего ума, тонкого энергетического тела, оно может эманировать иллюзорное тело, способное эманировать бесчисленное количество (миллионы) тел, и приносить благо всем живым существам, затем обратно возвращаться и растворяться.

Когда это наитончайшее энергетическое тело трансформируется в иллюзорное тело, оно становится ваджрным телом. Женщины говорят о вечной красоте: вот это тело является вечно красивым. Вы обретаете не только безусловно красивое тело, но вы также обретаете и бессмертное тело. Это тело никогда не умирает. Сейчас ваше тело непостоянно, оно умирает, а это тело будет продолжать существовать постоянно. Тогда вы будете свободны от обычной смерти, и в иллюзорном теле будете перемещаться в другое грубое тело, подобно тому, как вы меняете один дом на другой.

Такие полные наставления по тантре до сих пор существуют. Для этого вам необходим хороший фундамент. Вскоре, в этом году на Байкале пройдет посвящение Ямантаки, это врата в практику тантры. Вам нужно готовиться к посвящению. Лучшая подготовка к посвящению – когда в своем уме вы обретаете определенное понимание того, что такое настоящее счастье, а также что такое полное страдание. И с желанием обрести безусловно счастье, с желанием полностью избавиться от всех страданий, вам необходимо выполнять практику Дхармы, в особенности, практику тантры. Также это желание не должно распространяться только на вас. Вам нужно желать всем живым существам обрести безусловно счастье и полностью избавиться от всех страданий, от всепроникающего страдания. Вам нужно практиковать тантру с такой целью: «Пусть я стану источником счастья для всех живых существ из жизни в жизнь!»

Поэтому когда вы снова и снова получаете учение по четырем благородным истинам, вы начинаете понимать смысл вашей жизни. Смысл жизни не просто в том, чтобы накапливать объекты пяти органов чувств. Это как раз то, чем занимаются все обычные люди. Также не довольствуйтесь лишь каким-то уровнем развития позитивных состояний ума, некоторым уровнем устранения негативных состояний ума, каким-то уровнем концентрации, это тоже не является смыслом вашей жизни. Смысл вашей жизни также не в том, чтобы просто один человек достиг безусловно состояния ума. Это тоже не смысл вашей жизни.

Итак, смысл вашей жизни: «Пусть я достигну состояния будды, чтобы приносить благо всем живым существам, чтобы на практике я смог привести их к безупречному счастью, вести их прочь от страданий и причин страданий». Желайте этого с сильной любовью и состраданием. Это будет для вас главной подготовкой для тантрического посвящения. Вам нужно развить сильную любовь и сострадание ко всем живым существам. С сильными чувствами любви и сострадания, с определенным пониманием учения Ламрим вам нужно получать посвящение. Тогда это посвящение будет настоящим посвящением. Эта та минимальная квалификация, которая вам необходима.

Безупречная, совершенная квалификация для получения посвящения – это наличие отречения, бодхичитты и мудрости, познающей пустоту. Когда такой человек получает посвящение, он получает стопроцентное посвящение. Если у вас есть какой-то уровень отречения, вы понимаете, что сансара обладает природой страдания, хотите обрести ум, полностью свободный от омрачений, то это некоторый определенный уровень отречения. Далее, некоторый уровень бодхичитты: вы видите, что все живые существа, так же, как и вы страдают в сансаре. Вы принимаете на себя ответственность: «Я избавлю их от всех страданий и приведу к безупречному счастью! С этой целью пусть я достигну состояния будды!» Это определенный уровень бодхичитты, который вы развиваете. Далее, нужен также определенный уровень понимания пустоты, когда вы получаете посвящение. В этом случае вы получите посвящение на тридцать или на сорок процентов. Для начала это очень хорошо. Даже получить посвящение на двадцать процентов было бы очень хорошо. Сколько процентов посвящения вы получите, зависит от состояния ума, от той подготовки, которую вы провели. Это то, что я вам хотел сказать.

Итак, собирайтесь здесь вместе два или три раза в неделю. Один раз проводите развитие однонаправленной концентрации. Далее, в следующий раз проводите также аналитические медитации на Ламрим, также проводите обсуждение разных тем, пейте чай, просто получайте удовольствие. Так вы делаете свою жизнь значимой. В центре ум становится все более и более здоровым, это главная цель Дхарма-центра. В отношении центра я все время говорю о том, что я не миссионер, мне не нужно большое количество учеников. Я хочу учеников, которые были бы однонаправленными, и были бы учениками хорошего качества. Если у вас какая-то раздвоенность, то от этого не будет пользы. Лучше определитесь, выберите что-то одно, и это для вас будет полезно. К чему вы чувствуете большую близость, выберите это, определитесь со своим направлением, потому что раздвоенной иглой невозможно сшить ткань. Раздвоенная игла ничего не сошьет. И точно также эта раздвоенность в отношении направления ни к чему вас не приведет, это будет пустой тратой времени.

В наши дни я часто повторяю своим ученикам: «Не имейте слишком много Духовных Учителей». Потому что я вижу, что они просто приходят в замешательство. Это их как-то путает. Например, у Дромтонпы был один Духовный Наставник, одно направление, и для России, для русского менталитета это самое лучшее. Я знаю русский менталитет. Когда русские слушают два или три разных мнения, они потом начинают путаться. Но если выбрать одно направление, оно станет очень сильным. Поэтому русским нужно, как Дромтонпе, следовать одному Учителю однонаправленно, и тогда начнется прогресс. Я наблюдал за некоторыми своими учениками: когда они придерживаются одного

направления, и у них наблюдается прогресс; а когда они начинают слушать двух-трех Учителей, потом у них в голове все путается, и они начинают деградировать.

Поэтому для кого-то слушать пять-десять Учителей – это хорошо. Но у русских менталитет другой. Я это понял. У них менталитет такой же, как у меня. Для меня не подходит слушать много Учителей. Один Учитель для меня – хорошо. Но других Учителей нужно уважать. В буддизме говорится, что нужно уважать все религии, уважать всех людей, уважать все традиции, но выбрать одну религию, одну традицию. И это не значит, что вы другие традиции не уважаете. Как можно выбрать все традиции и придерживаться их всех? Тогда в религиях можно легко что-то перепутать между собой. Если здесь немного попробуете, там немного попробуете, в итоге вы ничего не добьетесь. Это мой совет вам.

Традиции тоже бывают разными. Нужно уважать все, но нужно выбрать для себя одну традицию. Уважать все традиции, но следовать одной. В медицине, например, когда вы пробуете разные таблетки, от этого не будет толку. Нужно пропить один курс. Вам этот пример тоже подходит. Поэтому следуйте одной традиции. Наша традиция – это традиция ламы Цонкапы, это традиция учения Ламрим, тантры. Все это нужно практиковать вместе. В этом учении нет ничего такого отдельного, главного. В нем не говорится, что нужно заниматься только бодхичиттой или только отречением, или махамудрой, или шаматхой, или практиковать медитацию на ясный свет. Такого нет. Нужно заниматься всем в комплексе. Нужно заниматься полной практикой.

Например, опытный тренер никогда не скажет вам, что нужно тренировать только мышцы рук. Если вы только тренируете руку, другие части тела не будут красиво смотреться. Опытный тренер скажет, что этим много заниматься не следует: «Я знаю, что вы это любите, но этого много делать не нужно, потому что у вас будет дисбаланс». Тренер вам даст такой курс упражнений, с помощью которого вы будете тренировать все мышцы тела. Потом мышцы во всем теле разовьются равномерно, и это произойдет благодаря совету надежного опытного тренера.

Точно также лама Цонкапа говорил, что заниматься только одной практикой – это фанатизм. Сейчас в России такое встречается. Кто-то говорит, что нужно заниматься только махамудрой, кто-то – дзогченем, кто-то – туммо, кто-то – ясным светом, а кто-то – прибежищем. Нет, все эти практики в комплексе должен выполнять один человек. Зачем разделять и говорить, что мы махамудровцы, мы дзогченские? Такое говорят те, кто ничего не понимает в духовной практике. Поэтому как последователи традиции ламы Цонкапы вы должны знать, что сутра и тантра должны выполняться одним человеком в комплексе для развития ума. Поступайте так, это очень важно. Я хотел бы сохранить в России именно такую традицию, полную традицию буддизма.

Поэтому я бы хотел, чтобы вы были однонаправленными. И не приносите в центр такую информацию, которая бы как-то раздваивала центр. Следуйте одному направлению. Кхедруб Ринпоче говорил: «Чтобы сохранить чистое учение ламы Цонкапы, не привносите никаких новых учений в эту традицию, потому что его учение полное, целостное. Если вы постараетесь привнести что-то новое, то вы разрушите это целостное учение ламы Цонкапы». И по отношению к ученикам Кхедруб Ринпоче говорил, что если вы в целостности хотите сохранить чистое учение ламы Цонкапы, но у вас нет хороших знаний

учения, не давайте его. Если вы не даете учение, то делаете вклад в учение ламы Цонкапы. Какое-то ложное учение может распространиться очень легко, а чистое учение распространить очень трудно. Когда вы здесь ведете обсуждение, то не ведите себя как учитель, а ссылайтесь на определенные тексты. Говорите, что то-то написано в таком-то тексте, а то-то в таком-то тексте. В учение не привносите своих собственных комментариев. Это было бы опасно. Собственные интерпретации опасны, поскольку ваше эго может сказать, что вы очень творческий, креативный человек. Так вы начнете придумывать различные интерпретации и испортите учение.

Когда вы меняете воду в детской ванночке, вы можете вместе с водой выплеснуть и ребенка. Говорится, что вы можете менять воду в детской ванночке, но при этом не выплесните ребенка вместе с этой водой. Есть большая опасность, что такое может произойти. Так, это то, что я бы хотел сказать. Также, когда вы обсуждаете, ведите обсуждение так: «Я не уверен, но в таком-то коренном тексте сказано то-то и то-то», – то есть вы ведете себя не как учитель, а просто обсуждаете эти вопросы. Сейчас уже существует множество книг, в том числе мои книги. Вы можете сослаться на то, что где-то я о чем-то сказал, и Его Святейшество Далай-лама сказал так-то и так-то. Настоящее глубокое понимание приходит небыстро, на это потребуется время. И поэтому вам нужно постепенно открывать для себя все эти вещи.

Итак, это то, что я вам хотел сказать. Я желаю вам всего наилучшего в вашем ментальном развитии. Увидимся с вами на Байкале! Готовьтесь к Байкальскому ретриту. Я не хотел передавать посвящение, но у меня нет выбора. Сейчас я его передаю, может быть, спустя двенадцать лет. В этот раз я передам посвящение, и, может быть, потом я опять длительное время не буду его давать. На этот раз у вас есть золотой шанс. Приезжайте!