

Как обычно установите в своем сознании правильную мотивацию. Вы слушаете драгоценные наставления по Ламриму, который является квинтэссенцией 84 000 томов Учения Будды. Когда вы получите полные наставления по Ламриму, это будет равносильно изучению всех этих 84 000 томов. Даже поверхностное понимание Ламрима уже приносит огромную пользу. Если вы достигнете более глубокого понимания Ламрима, это будет настоящей реализацией, которая не идет ни в какое сравнение с обретением ясновидения, возможностью летать или другими необычными сиддхи.

Сейчас вами реально может быть достигнуто небольшое понимание Ламрима, но это настоящая реализация. Даже если вы на три года уйдете в затворничество, какая от этого будет польза? Десять дней слушания наставлений по Ламриму для вас гораздо полезнее. А три года затворничества могут лишь увеличить ваше эго. Не занимайтесь медитацией, просто размышляйте. Даже слово это не используйте. Когда люди будут спрашивать, чем вы занимаетесь, никогда не говорите, что медитируете. Отвечайте им: «Я читаю молитву».

Вчера я говорил, что великие тибетские и бурятские мастера никогда не использовали слово «медитация», потому что знали, что оно лишь питает эго. От моего учителя я никогда не слышал этого слова, хотя он занимался настоящей медитацией. Он говорил мне: «Выйди, пожалуйста, я буду читать свою молитву».

А теперь вернемся к теме. Когда Атише исполнилось шестнадцать лет, он уже не чувствовал удовлетворения от жизни во дворце. Никакие развлечения не приносили ему счастья, потому что он видел в них природу сансары. Тогда Атиша стал думать о поиске духовного наставника. Чем могут быть полезны мирские удовольствия и вещи? Они могут подарить немного комфорта телу, позволят хорошо спать. Они могут насытить ваш желудок, но потом вы все равно пойдете в туалет. В мирских объектах нет истинного счастья. Какую бы красивую одежду и украшения вы ни носили, это не даст вам душевного спокойствия и настоящего счастья. Какая радость от того, что люди говорят вам: «О, какой у тебя дорогой камень!». Благодаря этому невозможно найти духовный покой.

Атиша пришел к выводу, что нужно искать внутренний покой, и для этого ему необходим учитель. Он обратился к своим родителям с просьбой выйти из города, чтобы посмотреть, как живут подданные. Мать с отцом дали согласие, и Атиша с группой людей отправился на поиски духовного наставника. В горах он встретил своего первого учителя, от которого получил посвящения и наставления по бодхичитте и Прибежищу. Затем он вернулся во дворец и сказал родителям:

- Куда бы я ни пришел, везде вижу природу сансары. С кем бы я ни беседовал, я говорю о природе сансары. Чтобы освободиться от абсолютного страдания, мне надо искать духовный путь.

- Если хочешь встать на духовный путь, мы дадим тебе все для этого. Ты можешь возводить статуи, помогать людям, – сказали родители.

- Мне не это нужно. Я хочу, чтобы вы дали мне больше свободы, дабы у меня была возможность уйти из дворца и искать духовный путь, – настаивал Атиша.

Родители согласились на это и тогда Атиша вновь направился к своему первому учителю, но тот отправил его к другому гуру, с которым у Атиши была кармическая связь с предыдущих жизней. И Атиша отправился на его поиски. Этот гуру был великим тантрическим мастером, обладал ясновидением и прочими сиддхи. Увидев, что Атиша идет к нему, он жестом направил в его сторону гром и молнию. Ученики спросили его: «Зачем вы сделали это?». Он ответил: «Сегодня сюда придет один из моих учеников, который был великим мастером на протяжении пятиста жизней. В этой жизни он получил рождение принцем, но не удовлетворился своим царством и оставил его, чтобы увидеть меня и найти духовный путь».

Все решили, что такому мастеру нужно выразить почтение и устроить торжественный прием. Они выстроились в линию, чтобы встретить его. Когда Атиша увидел этого учителя, то сказал ему: «Я встретил своего первого духовного наставника, получил от него наставления, но мой ум до сих пор не избавился от омрачений. Тот учитель направил меня к вам. Пожалуйста, помогите освободить мой ум от омрачений».

Атиша не пришел со словами: «Дайте мне такое-то и такое-то учение». Целью получения Учения должно быть освобождение ума от болезни омрачений. Просить надо об этом, а не о том, чтобы вам дали какое-то конкретное учение, которое сделает вас необычным человеком. Нужно обращаться с просьбой дать любое подходящее учение, которое поможет вам освободиться от омрачений. Когда вы внимательно слушаете такие биографии, то получаете сущностные наставления. Но недостаточно просто слушать истории жизни великих учителей. Надо уметь читать между строк, тогда можно получить много советов и понять, что нужно делать.

Теперь вы поняли, каким образом нужно обращаться с просьбой об учении: «Пожалуйста, дайте мне такое учение, которое поможет мне освободить ум от омрачений». Если вы будете обращаться именно так, то любой мастер сможет дать вам эффективное и очень полезное учение. Когда вы идете к врачу, то просите дать то, что поможет вам излечиться. Вы же не говорите: «Дайте-ка мне вот это лекарство». Это была бы наглость. Такими образом вы как бы говорите врачу, что он не знает, как вас лечить. Если вы придете к доктору и попросите какое-то конкретное средство, то врач скажет: «Зачем же ты пришел ко мне? Ты и сам знаешь, как лечиться. Иди и покупай то, что считаешь нужным».

Духовный наставник может сказать так же, если будете просить дать вам определенное учение: «Есть 84 000 учений, иди – читай. Зачем ко мне пришел?». Доктор обследует вас, поставит диагноз, он знает, что из лекарств должно быть принято в первую очередь, а что – потом. Существует много лекарств, но он даст именно то, что подходит в данный момент.

Вы должны просить учителя как Атиша: «Пожалуйста, освободите мой ум от болезни омрачений». Так же и учитель, зная вашу ситуацию, дает те наставления, которые будут наиболее эффективными и избавят от болезни омрачений. Он не даст все 84 000 томов сразу. Вы должны снова и снова просить гуру помогать вам устранить болезнь омрачений. Иногда, чтобы помочь большому количеству людей, можно просить о каком-то конкретном учении, но первая просьба должна быть о помощи в избавлении от омрачений. Если у вас есть стопроцентная вера в гуру, то вы получите стопроцентную пользу.

Когда Атиша получил тантрические посвящения, учитель сказал ему: «Теперь ты можешь вернуться домой, чтобы вновь увидеть природу страданий в сансаре». Вместе с ним он отправил восемь йогов, одетых в особенные наряды. На Атише же были символические украшения Чакрасамвары. По дороге домой они практиковали необычное поведение, чтобы полностью отринуть свое королевское предназначение: громко пели, танцевали, кривлялись. С тех пор как Атиша начал проявлять свои неординарные способности, все ждали, что в будущем он станет необычайно мудрым правителем. Родители тоже возлагали на него большие надежды, полагая, что он станет править королевством. Поэтому, Атиша начал практиковать необычное поведение, чтобы дать понять людям, что он никогда не станет королем. Вы должны осознавать, что подобным поведением преследуются особые цели. Атиша вел себя необычно только для того, чтобы навсегда покинуть свое царство, а после этого, он уже никогда не вел себя экстравагантно.

Увидев сына, отец сказал ему: «Твое рождение сопровождалось особыми знаками, когда ты рос, у тебя были особенные качества, поэтому мы возлагали очень большие надежды на тебя и думали, что ты станешь лучшим королем. Теперь же я вижу твоё поведение и теряю всякую надежду». Атиша ответил: «Если я стану королем, то в этой жизни буду немного счастлив и некоторое время буду с вами. Но в следующих рождениях мы не вспомним, что когда-то были отцом и сыном. Поэтому я покидаю королевство и отправляюсь искать освобождение от сансары. Пожалуйста, разреши мне это». Отец понял смысл его поступка и позволил ему уйти: «У меня нет никаких запретов для таких святых людей, как ты. Пусть, куда бы ты ни пошел, тебя везде сопровождает мир и радость. Пожалуйста, молись, чтобы мы встретились с тобой жизнь за жизнью».

Покинув королевство, Атиша ушел обратно в горы. Там он получал наставления от разных мастеров и занимался медитацией. Он облачился в тантрические одежды, проводил тантрические практики и практиковал тантрическое поведение. Один из его учителей, Рахула Гупта, через ясновидение узрел это и, с помощью чудесных сил, явился Атише. Он сказал: «Чтобы помочь живым существам, ты должен стать монахом». Он знал, что если Атиша продолжит заниматься тантрическими практиками, то для него это будет хорошо, он достигнет высоких реализаций. Но он принесет больше пользы живым существам, если станет монахом.

Атиша последовал совету своего духовного наставника и принял монашеские обеты в двадцать девять лет. Став монахом, он получил полные наставления по сутре и тантре от 150 учителей. И у него не было с этим никаких сложностей. Вы же, имея всего двух-трех духовых наставников, испытываете какие-то затруднения: «мой учитель, его учитель...». Не надо привязываться к гуру, не говорите: «Мой духовный наставник». Учитель не принадлежит вам. Просто доверьтесь ему и проявляйте уважение.

Хотя Атиша стал монахом и получил полные наставления по сутре и тантре, он все равно чувствовал, что упустил нечто. Когда у него возникло это чувство, учитель Рахула Гупта явился перед ним и сказал: «Видение божества, видение мандалы с божеством внутри, достижение способности сосредоточения не имеют слишком большого значения. Тренируй свой ум в развитии любви и сострадания – бодхичитты. Постоянно обращайся с мольбой к Авалокитешваре и читай шестислоговую мантру ОМ МАНИ ПЕДМЕ ХУМ. Постоянно делай такое посвящение: “Пусть я буду находиться с живыми существами и помогать им, пока не закончится сансара”. Тогда у тебя будет прогресс».

Это очень важный совет и для вас тоже. Получение посвящений, чтение садхан не приносит пользы, если у вас нет бодхичитты. Тренируйте свой ум в любви и сострадании, постоянно молитесь Авалокитешваре, читайте мантру ОМ МАНИ ПЕДМЕ ХУМ, накапливайте добродетели, делайте такое же посвящение, какое делал Шантидева, и которое Атише посоветовал его учитель:

*«Пока существует пространство, □*

*Пока живые живут, □*

*Да буду и я вместе с ними □*

*Страданий рассеивать тьму».*

Атиша является Буддой Шакьямуни, и он поступал таким образом, чтобы показать нам, как нужно практиковать. Будда Шакьямуни пришел сначала в форме Гуру Ринпоче, чтобы заложить основы буддизма в Тибете. Затем он явился в облике Атиши, чтобы укрепить этот фундамент. У Атиши не было необходимости получать столь многочисленные наставления, потому что он уже был Буддой. Но он показал нам, что получать учения от 150 величайших

мастеров, практиковать сутру и тантру, необычную йогу, уходить в затворничество – бессмысленно, если в сердце нет бодхичитты. Это очень важно!

Когда Атиша делал обход ступы в Бодхгае, он увидел, что две статуи разговаривают друг с другом и одна спрашивает у другой (статуя Тары до сих пор там):

- Какой самый быстрый путь достижения состояния Будды?

- Самый быстрый путь – это возвращение в сердце бодхичитты, – ответила другая статуя, посмотрев на Атишу.

Если вы поедете в Бодхгаю, и увидите там статую Тары, вспомните, что она говорила о возвращении бодхичитты, и обратитесь к ней: «Я буду, как Атиша, тренироваться во возвращении бодхичитты. Пожалуйста, благословите меня!». Тогда есть смысл ехать туда.

После этого Атиша увидел в пространстве двух женщин – белую и красную. Белая женщина спросила у красной: «Какой самый быстрый способ достижения состояния Будды?». Красная женщина, глядя на Атишу, ответила: «Только тренировка во возвращении бодхичитты».

Затем, снова обходя одну из ступ, Атиша увидел статую Будды, которая произнесла: «Тот, кто хочет прийти к состоянию Будды самым быстрым путем, должен возвращать в себе бодхичитту». Тогда Атиша решил, что с этого момента посвятит себя поиску учителя, который даст ему полные наставления по бодхичитте.

Он узнал, что только гуру Серлингпа обладает этим знанием. Тринадцать месяцев Атиша добирался до Индонезии, чтобы увидеть его. Когда он добрался до места, то сначала встретил ученика Серлингпы и попросил его рассказать биографию этого учителя, чтобы исследовать ее. И только потом обратился к этому ученику: «Пожалуйста, помогите мне встретиться с этим духовным наставником». Эти слова дошли до Серлингпы и он сказал: «О, великий индийский мастер Атиша пришел в Индонезию. Нам очень повезло! Мы должны встретить его подобающим образом. Мои ученики, вы должны принять его на высочайшем уровне».

Атиша встретил Серлингпу и стал его учеником. В течение тринадцати лет он получал наставления по возвращению любви и сострадания, занимался медитацией, и достиг полной реализации бодхичитты. Так Атиша достиг знаний и самых различных реализаций. О многих необычных достижениях здесь не говорится. Возвращение бодхичитты – это наивысшая реализация.

Теперь перейдем к разделу о том, как Атиша помогал живым существам. Здесь в его биографии можно выделить два периода: оказание помощи в Индии и оказание помощи в Тибете.

Когда в Индии буддизм приходил в упадок, Атиша три раза опровергал утверждения небуддийских учителей во время диспутов, и многие люди впоследствии становились буддистами. Раньше в Индии существовала такая традиция: если во время дебатов буддист терпел поражение, он должен был стать небуддистом и наоборот. В монастыре Наланда Атиша сначала работал заведующим хозяйством, отвечал за питание тысячи монахов. Он заботился о них как мама, помогая им таким образом.

Еще Атиша был мастером в винае и без труда решал любые споры между монахами, монастырями и традициями, внося в их отношения гармонию. Атиша давал множество наставлений для большого количества людей разного уровня, принося этим огромную

пользу. Все считали его величайшим лидером и думали, что это вернулся сам Будда. Атиша стал для людей вторым Буддой.

В это время буддизм в Тибете находился в критическом положении. После правления царя Ландармы он хоть и продолжал существовать, но пришел в упадок. Между последователями сутры и тантры возникли противоречия. Некоторые говорили: «Мы, практики тантры, можем употреблять алкоголь, спать с разными женщинами, вести себя необычным образом. Нам можно все! Сутра и виная – это для практиков низшего уровня». Те, кто придерживался правил винаи, говорили, что тантра – это небуддийское учение.

Подобные утверждения очень опасны! В тот момент не было никакой гармонии между практиками сутры и тантры. Люди слушали инструкции по маленькому тексту, но думали, что получили тайное наставление. Они считали, что осуществляя только одно какую-то практику, можно стать Буддой. Это можно сравнить с занятиями спортом: вы берете гантели, накачиваете только одну руку и думаете, что таким образом обретае здоровое тело. Но это глупо. Вы будете выглядеть очень странно: одна рука будет сильной, мускулистой, а другая – слабой.

Атиша говорил, что все 84 000 томов Учения были созданы для того, чтобы каждый без исключения человек, изучив их все, смог стать Буддой. Здесь нет распределения: этот текст для того, чтобы этот человек стал Буддой, а этот текст для того, чтобы другой стал Буддой. Не думайте, что Учение Тхеравады не для вас, оно тоже направлено на то, чтобы вы стали Буддой. Нет ничего страшного, если вы получаете наставления от тхеравадинского мастера. От него вы можете многое получить. Берите суть: на чем делает упор это учение? На Четырех Благородных Истинах, которые для нас являются фундаментом.

Однажды Его Святейшество Далай-ламу пригласили в Таиланд. Там думали, что махаянское учение не для тхеравадинцев, так как связано с тантрическими ритуалами. То есть относились к Махаяне со скептицизмом. Но из дипломатических соображений все-таки попросили Его Святейшество дать учение. Он знал, что главное для тхеравадинцев – Четыре Благородные Истины, а для Его Святейшества это самый любимый предмет. Если Его Святейшество просят дать это учение, он всегда с радостью соглашается. Зато когда речь заходит о тантрических наставлениях, его лицо становится хмурым и он нелегко дает положительный ответ.

После того как Его Святейшество дал учение тхеравадинцам, они были шокированы тем, насколько детально были проанализированы Четыре Благородные Истины. О некоторых пунктах они раньше даже не слышали. Тогда они сказали, что Его Святейшество Далай-лама не махаянский Учитель, а тхеравадинский.

Однажды Его Святейшество сказал, что тибетский буддизм имеет общие связи с каждым ответвлением буддизма: в Тхераваде – с Четырьмя Благородными Истинами, в японском буддизме (дзен) – с Махамудрой, а китайский буддизм – это и есть Махаяна. Куда бы вы ни отправились, везде найдете общие положения. Если представители Тхеравады встретятся с последователями дзен-буддизма, то найдут между собой мало общего. Это показывает, что тибетский буддизм наиболее полный. Все это полное Учение предназначено для того, чтобы каждый человек смог стать Буддой, то есть один человек должен изучить полное Учение.

Итак, в тот критический момент из-за этих противоречий в Тибете не было полного буддизма. Тогда Тибет не был централизованным государством, на его территории существовали лишь раздробленные королевства. Правитель западной провинции Еше Вё был бодхисаттвой и слышал об Атише. Он решил пригласить этого великого мастера в

Тибет и ради этого даже пожертвовал своей жизнью. Я не буду детально рассказывать об этом. Чтобы пригласить Атишу, король Еше Вё отправился на поиски золота, но в провинции Арцо попал к разбойникам. Тогда они сказали подданным этого правителя: «Если вы не принесете слиток золота, размером с тело вашего короля, мы убьем его». На это Еше Вё сказал: «Не платите за меня ничего, я готов умереть. Вы должны отправить это золото в Индию и пригласить Атишу в Тибет». И люди приложили очень много усилий, чтобы пригласить его. Об той части истории я говорил в прошлый раз, поэтому не буду останавливаться на ней подробно.

Когда Атиша услышал, что царь Еше Вё отдал свою жизнь, чтобы пригласить его и помочь живым существам, он сказал: «Я слышал, что в Тибете есть царь-бодхисаттва. Он пожертвовал собой, чтобы помочь своему народу. Отказываться от просьбы бодхисаттвы неправильно, поэтому я согласен отправиться в Тибет». Это одна из главных причин его решения пойти туда. Преодолев немало препятствий на пути, он прибыл в Тибет, где его встретил младший брат Еше Вё, которого звали Чанчуб Вё. Он сказал: «Мы, тибетцы, не слишком образованы, не обладаем острым умом, поэтому, пожалуйста, дайте нам учение, которое поможет нам укротить ум». Атиша был очень рад этой просьбе и написал «Светильник на пути к Пробуждению» – коренной текст Ламрима. По нему Атиша дал очень много наставлений. Таким образом, он принес огромную пользу тибетцам.

Из Индии, из монастыря Наланда, Атишу отпустили всего на три года, и по окончании этого срока он должен был вернуться. Но он не смог этого сделать, потому что на границе с Непалом происходили вооруженные столкновения. Поэтому тибетцы написали письмо в Наланду о конфликте на границе, о неоценимой помощи Атиши, о написанном тексте «Светильник на пути к Пробуждению». В Индии прочли письмо и текст, написанный Атишей. Когда все мастера увидели, что в этом маленьком тексте в сжатом виде содержатся все 84 000 тома Учения Будды, то были шокированы. Они с большим почтением поднесли его к голове и сказали: «Находясь в Индии, Атиша не написал бы это текст. А придя в Тибет, чтобы принести там пользу, он передал наставления Будды в чрезвычайно доступной форме и в правильном порядке. Тем самым Атиша невероятно помог не только тибетцам, но и всему буддизму». Тогда мастера Наланды послали ответное письмо Атише в Тибет: «Мы прочли этот невероятный текст и просим написать комментарии к нему. Если вы это сделаете, то можете оставаться в Тибете столько, сколько захотите».

Атиша написал самокомментарий (то есть комментарий автора на свой собственный текст) «Рамдол» и до конца своих дней оставался в Тибете. Он сделал необычайно много для возрождения там буддизма. Большую часть времени Атиша давал наставления по Прибежищу и закону кармы, поэтому некоторые тибетцы называли его «лама Прибежища». Узнав это, он сказал: «О, мое прозвище принесет много пользы буддизму. Без Прибежища невозможно стать буддистом. А если вы не буддист, то как можете достичь буддийских реализаций?».

Однажды Дромтонпа спросил у Атиши: «В горах находится человек, который занимается медитацией вот уже десять лет. Как вы думаете, какие у него реализации?». Этот человек медитировал на Ясный свет, что очень популярно сейчас в России и в Европе. Вы повторяете: «Всматривайся в свой ум и ты станешь Буддой! Если узнаешь свой ум, то достигнешь Просветления!». Но в этом заложен несколько иной смысл: если ты напрямую увидишь абсолютную природу своего ума, тогда станешь Буддой. Это правда. Но не нужно просто всматриваться в свой ум и ждать видений. Этот человек в горах вглядывался в свой ум и пытался увидеть Ясный Свет. Иногда он видел белый «свет своего ума», иногда – голубой. Атиша ответил Дромтонпе: «Как жаль, что этот человек до сих пор не стал буддистом, хотя и занимается медитацией уже десять лет».

Будьте осторожны, вы можете быть такими же, как этот человек. Бесполезно всматриваться в свой ум, пока в сердце нет Прибежища. Если в вашем сердце нет Прибежища, то вы не буддист. Те, у кого нет любви и сострадания, просто «любители» Махаяны. А тантра – это сущность махаянской практики, поэтому не думайте, что практикуете ее. Если в вашем сердце не рождается бодхичитта, то не говорите, что являетесь последователем Махаяны – это стыдно!

Я рассказываю биографию Атиши не просто как историю жизни. Вы должны воспринимать ее как совет, как пример. Однажды Дромтонпа спросил у него: «В Тибете есть тысячи людей, которые медитируют в горах. Многие ли из них движутся в правильном направлении к Освобождению и достигнут реализаций?». Атиша ответил: «Только четыре сотни из них встали на путь Освобождения, остальные же во имя Дхармы вращают колесо сансары».

До свидания.