

Тендзин Вангьял Ринпоче
ТИБЕТСКАЯ ЙОГА СНА И СНОВИДЕНИЙ

Под редакцией Марка Далби

"Карма Йеше Палдрон",
Фонд буддийских изданий и переводов

Санкт-Петербург, 1999

Tenzin Wangyal Rinpoche
THE TIBETAN YOGAS OF DREAM AND SLEEP

Edited by
Mark Dahlby

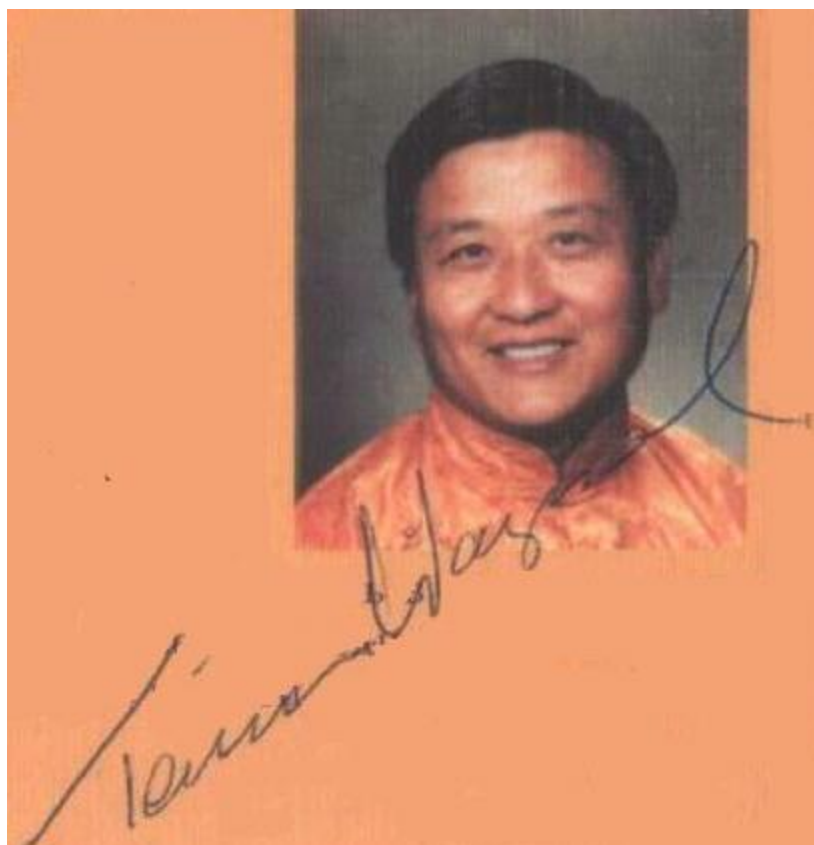
Snow Lion Publications
Ithaca, New York
1998

Если мы не умеем выполнять практику во сне, пишет Тендзин Вангьял Ринпоче, если каждую ночь впадаем в забытие, каковы же наши шансы сохранить осознание, когда придет смерть? Взгляните на свои переживания в сновидениях — вы узнаете, каково вам будет в смерти. Взгляните на свои переживания во сне — и вы обнаружите, пробуждены ли вы по-настоящему.

В этой книге даны подробные наставления по йоге сновидений, в том числе основополагающие практики, которые выполняют в течение дня. В тибетской традиции способность видеть осознанные сны — не самоцель, а дополнительная область, которую можно освоить, выполняя действенные практики более высокого уровня, ведущие к освобождению.

За йогой сновидений следует йога сна, называемая также йогой Ясного Света. Эта еще более высокая практика сродни наиболее тайным тибетским практикам. Ее цель в том, чтобы сохранять осознание во время глубокого сна, когда грубый оперирующий понятиями ум и чувства прекращают свою деятельность. Большинство людей на Западе даже не может себе представить, что такая глубина осознания возможна, но в тибетских духовных традициях, буддийской и бонской, это явление хорошо известно.

Плоды этих практик — возрастание счастья и свободы, как в состоянии бодрствования, так и во время сна. "Тибетская йога сна и сновидений" дает мощные методы для продвижения по пути к освобождению.



Тендзин Вангьял Ринпоче, лама тибетской традиции Бон, в настоящее время живет в городе Шарлоттсвилль, штат Виржиния. Он является основателем и директором Института Лигминча, организации, которая занимается исследованием и практикой учений традиции Бон. Родился в Индии, в городе Амритсар, куда его родители бежали, спасаясь от китайского вторжения в Тибет. Учился у буддийских и бонских учителей и получил звание геше, высшую ученую степень в традиционной тибетской культуре. С 1991 года живет в Соединенных Штатах, проводит много учебных семинаров по всей Америке и в Европе.

В книге Тендзина Вангьяла Ринпоче, ламы древней тибетской традиции Бон, даны подробные наставления по йоге сна и сновидений. Плоды этих практик — возрастание счастья и свободы, как в состоянии бодрствования, так и во время сна. "Тибетская йога сна и сновидений" дает мощные методы для продвижения по пути к освобождению. Обращенная непосредственно к личному опыту читателя, эта книга, безусловно, является одной из глубочайших работ в данной области.

Содержание

От автора	7
Предисловие	8
Введение.....	11
Как получить учения	13
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ	15
1 Сновидение и реальность.....	17
2 Как возникают переживания	18
Неведение	18
Действия и их результаты: карма и кармические следы.....	20
Благая карма	23
Освобождение эмоций	23
Омраченность сознания	24
Кармические следы и сновидение.....	25
Шесть миров сансарного бытия	27
Почему эмоции называют отрицательными?	33
3 Энергетическое тело.....	35
Каналы и прана	35
Каналы (ца).....	36
Прана (лунг)	37
Уравновешивание праны	39
Прана и ум	39
Чакры	41
Слепой конь, хромой ездок.....	41
4 Краткий итог: как возникают сновидения	44
5 Образы "Материнской тантры"	45
Метафоры, способствующие пониманию.....	47
ЧАСТЬ ВТОРАЯ	49
1 Три вида снов	50
Сансарные сновидения.....	50
Сны ясности	50
Сны ясного света.....	51
2 Использование сновидений	53
Переживания в сновидении	53
Руководство и руководящие указания.....	53
Прорицание	55
Учения в сновидениях.....	57
3 Открытие практики чод.....	59
4 Два уровня практики	63
ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ.....	66
1 Видение, действие, сновидение, смерть.....	67
2 Пребывание в покое: шинэ	69
Шинэ с усилием	71
Естественное шинэ	71
Окончательное шинэ	72

Препятствия.....	72
3 Четыре основополагающие практики.....	74
Первая практика: изменение кармических следов.....	74
Вторая практика: устранение влечения и неприязни.....	76
Третья практика: укрепление намерения.....	77
Четвертая практика: развитие памяти и радостного усилия.....	78
Постоянство.....	79
4 Подготовка к ночи.....	80
Девять очистительных дыханий.....	80
Гуру-йога.....	82
Практика.....	84
Защита.....	85
5 Главная практика.....	86
Введение осознания в центральный канал.....	86
Увеличение ясности.....	87
Усиление присутствия.....	89
Развитие бесстрашия.....	90
Поза.....	91
Сосредоточение ума.....	92
Последовательность.....	96
6 Осознанность.....	99
Развитие гибкости.....	101
7 Препятствия.....	106
Отвлечение.....	106
Вялость.....	106
Возбуждение.....	107
Забывчивость.....	107
Четыре препятствия в описании шардза ринпоче.....	107
8 Управление сновидениями и уважение к ним.....	109
9 Простые практики.....	112
Бодрствующий ум.....	112
Подготовка ко сну.....	113
10 Объединение.....	116
ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ.....	119
1 Сон и погружение в сон.....	120
2 Три разновидности сна.....	121
Сон неведения.....	121
Сансарный сон.....	121
Сон ясного света.....	121
3 Практика сна и практика сновидений.....	123
ЧАСТЬ ПЯТАЯ.....	126
1 Дакини Салчже Дудалма.....	128
2 Предварительная практика.....	130
3 Практика сна.....	131
Погружение в сон.....	131
4 Тигле.....	135
5 Продвижение.....	136
6 Препятствия.....	137
7 Поддерживающие практики.....	139
Учитель.....	139

Дакини	139
Поведение.....	139
Молитва	139
Растворение.....	140
Распространение и вбирание.....	140
8 Объединение	142
Объединение ясного света с тремя ядами	142
9 Непрерывность	150
ЧАСТЬ ШЕСТАЯ	151
1 Контекст	152
2 Ум и ригпа	153
Ум, оперирующий понятиями	153
Недвойственное осознание — ригпа.....	154
3 Основа — кунжи	157
Сознание и материя	157
4 Познание	159
5 Распознавание ясности и пустоты	161
Равновесие.....	162
Различение.....	163
6 Я	164
7 Парадокс относительного "я"	166
Заключение	167
Приложение. Обзор практик сновидений	170
Глоссарий	173
Библиография	178

От автора

Хочу поблагодарить тех, кто способствовал подготовке книги к печати и прежде всего и больше всех — Марка Далби, моего ученика и близкого друга, работать с которым мне было очень приятно. Мы провели немало часов в кафе в окрестностях Беркли, обсуждая разные вопросы. Без него эта книга не увидела бы света.

Я также благодарен Стивену Д. Гудману, коллеге и другу, благодаря ценным советам которого рукопись стала лучше, Сью Эллис Дайер и Крису Бэйкеру — за редакторскую правку первого варианта книги, Сью Дэвис и Лоре Шекерджиан, которые прочитали книгу и высказали свои замечания, и Кристине Кокс из Сноу Лайон Пабליкейшнс, опытному редактору, которая, приложив к тексту свое мастерство, существенно улучшила книгу.

Фотографии, на которых изображены позы медитации и йоги сновидений (соответственно сс. 96 и 125) сделал Антонио Риестра, а моделью послужила Луз Вергара. Рисунки чакр на сс. 120 и 122 сделала Моника Р. Ортега. Я хочу также поблагодарить всех тех, кого я здесь не упомянул и кто оказывал мне разнообразную помощь.

Посвящаю эту книгу Намкаю Норбу Ринпоче, который стал в моей жизни источником вдохновения, — и в том, как я учу других, и в моей личной практике.

Предисловие

В Тибете говорят: "Чтобы пресечь все сомнения по поводу подлинности учения и передачи, нужно обратиться к линии преемственности и к истории". Поэтому я начну эту книгу с краткой истории моей жизни.

Я появился на свет вскоре после того, как мои родители бежали из Тибета, спасаясь от притеснений китайцев. Жилось им трудно, поэтому меня отдали в христианский пансион, где, как надеялись родители, обо мне позаботятся. Отец мой был буддийским *ламой**, а мать практиковала Бон*. Прошло немного времени, и отец умер. Затем мать снова вышла замуж, на этот раз за бонского ламу. И он, и мать хотели, чтобы я жил в своем культурном окружении, и вот, когда мне исполнилось десять лет, меня отдали в главный бонский монастырь, который находился в Индии, в Доланджи, где я принял монашеский сан.

После того, как я прожил в монастыре некоторое время, Лопон (старший наставник) Санге Тендзин Ринпоче признал во мне перерождение Кюнгула Ринпоче, знаменитого ученого и учителя, писателя и преподавателя медитации. Он был хорошо известен как искусный астролог, а в Западном Тибете и в Индии прославился как укротитель злых духов. Многие знали его как целителя, обладавшего магическими способностями. Одним из его покровителей был владыка княжества Химачал в Северной Индии. Князь и его супруга, которые не могли иметь детей, обратились к Кюнгулу Ринпоче с просьбой вылечить их, что он и сделал. В настоящее время их сын Вирбхардур занимает пост премьер-министра штата Химачал-Прадеш.

Когда мне исполнилось тринадцать, мой коренной учитель Лопон Санге Тендзин, человек большого знания и высокой реализации, собрался передать одно из самых важных и тайных учений традиции Бон: линию Великого Совершенства (*Дзогчен**) устной передачи Шанг-Шунга (*Шанг-Шунг ненгюд**). Хотя я был еще очень юн, мой отчим навестил Лопона Ринпоче и попросил, чтобы меня допустили к занятиям, которые должны были продолжаться ежедневно в течение трех лет. Лопон любезно согласился, но велел мне, как и остальным будущим ученикам, рассказать ему сон, увиденный в ночь перед началом занятий, чтобы он смог определить нашу готовность.

Некоторые ученики не запомнили снов, и это было воспринято как знак препятствий. Лопон велел им начать очистительные практики и отложил начало занятий до тех пор, пока каждый ученик не увидит сон. Сновидения других учеников свидетельствовали о том, что им необходимо выполнить те или иные практики, чтобы подготовиться к получению учений, например, практики, которые укрепили бы их связь с бонскими охранителями*.

Мне приснился автобус, который объезжал вокруг дома моего наставника, хотя на самом деле дороги там не было. Во сне кондуктором был мой Друг, а я стоял рядом

с ним и вручал билет каждому, кто входил в автобус. Билеты представляли собой кусочки бумаги, на которых был написан тибетский слог А. Тогда шел второй или третий год моего пребывания в Доланджи. Мне было тринадцать лет, и я не знал, что в учении Дзогчен А является одним из важнейших символов. Наставник, по своему обыкновению, ничего не сказал про мой сон. По поводу хорошего он не особо распространялся, но я был счастлив уже потому, что мне позволили посещать занятия.

В тибетской духовной традиции учитель зачастую использует сны учеников именно таким образом, чтобы решить, может ли ученик получить то или иное учение. И хотя прошло немало времени, прежде чем я начал изучать и практиковать йогу сновидений, этот случай положил начало моему интересу к снам. На меня произвело глубокое впечатление то, как высоко ценятся сны в тибетской культуре и в религии Бон, и то, что информация, идущая от бессознательного, часто бывает важнее информации, которую может дать сознательный ум.

После занятий, продолжавшихся три года и включавших многочисленные ритриты по медитации вместе с соучениками, а также много ритритов, которые я выполнил в одиночку, я поступил в монастырскую школу диалектики. Как правило, на то, чтобы завершить программу обучения, построенную на традиционной основе, уходит от девяти до тринадцати лет. Нам преподавали обычные академические предметы: грамматику, санскрит, стихосложение, астрологию, изобразительное искусство, но мы изучали и не совсем обычные дисциплины: эпистемологию, космологию. Сутру*, Тантру* и Дзогчен. За время учебы в монастыре я получил много учений и передач по йоге сновидений, наиболее важные из которых опирались на тексты *Шанг-Шунг ненгюд*, "Материнской тантры" и книги Шардза Ринпоче.

Я учился хорошо, и, когда мне минуло девятнадцать, меня попросили учить других, что я и начал делать. Примерно в это же время я написал и опубликовал краткое жизнеописание Шенраба Мивоче*, основателя религии Бон. Позже я стал директором школы диалектики и, занимая этот пост на протяжении четырех лет, уделял много сил становлению и развитию школы. В 1986 году я получил степень геше — высшую из тех, которые дает тибетское монастырское образование.

В 1989 году по приглашению Итальянской Дзогчен-общины Намкая Норбу Ринпоче я отправился на Запад. Хотя у меня не было планов давать учение, члены общины попросили меня об этом. Я стал раздавать кусочки бумаги, чтобы использовать их для сосредоточения в медитации. На каждом был написан тибетский слог А. И тут мне припомнился сон пятнадцатилетней давности, в котором я раздавал билеты точно с такой же буквой А людям, входившим в автобус. Это поразило меня до глубины души.

Я остался на Западе и в 1991 году получил стипендию Фонда Рокфеллера для проведения научной работы в Университете Риса. В 1993 году вышла моя первая книга на Западе, "Чудеса естественного ума" (*The Wonders of the Natural Mind*), в

которой я попытался просто и ясно изложить учение Великого Совершенства (Дзогчен). В 1994 году мне присудили грант Национального Фонда гуманитарных наук, который дал мне возможность вместе с Анной Кляйн, профессором кафедры религиоведения Университета Риса, изучать логические и философские аспекты традиции Бон.

Так проявляется моя склонность к науке, но практика всегда важнее, а потому все это время я продолжаю интересоваться снами и практикой йоги сновидений. Интерес мой — не только теоретический. Я доверяю мудрости своих снов, на которые с раннего детства оказывали влияние сновидческие переживания моих учителей и матери и практика использования сновидений в традиции Бон, и последние десять лет интенсивно практикую йогу сновидений. Каждый вечер, ложась в постель, я испытываю чувство свободы. Дневные дела закончены. Иногда ночная практика бывает успешной, иногда — нет, и этого следует ожидать, пока не достигнешь очень высокого уровня. Тем не менее, почти каждый вечер я отправляюсь спать с намерением завершить дневную практику. Учения, которые вошли в эту книгу, основаны на собственном опыте практики и на трех текстах, которые я упоминал выше.

Книга "Тибетская йога сна и сновидений" выросла из устных учений, которые я на протяжении нескольких лет давал в Калифорнии и Нью-Мехико. В ней сохранился тот неформальный дух, которым были отмечены эти учения. Слова, которые при первом появлении в тексте помечены звездочками, можно найти в глоссарии в конце книги.

Для меня йога сновидений стала основной поддержкой в развитии практики. То же самое можно сказать и про очень многих тибетских учителей и йогов*. На меня, например, всегда производила большое впечатление история о Шардза Ринпоче, великом тибетском учителе: он умер в 1934 году и обрел Тело Света (*джалу**), знак полной реализации. У него было много опытных учеников, он написал много важных текстов и работал на благо страны, в которой жил. Трудно себе представить, как он мог так много сделать в своей внешней жизни, выполнять многочисленные обязанности и осуществлять долгосрочные проекты, которые он предпринимал на благо других, и в то же время достичь таких высот в духовной практике. Он смог все это сделать потому, что не был частью дня писателем, другую часть — учителем, а остальные несколько часов практиком. Практикой была вся его жизнь, независимо от того, занимался ли он медитацией, писал книги, учил или спал. Он пишет, что сновидческая практика играла важнейшую роль в его духовном странствии и являлась неотъемлемой частью его достижений. Так может случиться и с нами.

Введение

Треть жизни мы проводим во сне. Что бы мы ни делали, какие бы благие или неблагие поступки ни совершали, кем бы мы ни были: убийцами или святыми, монахами или гуляками, каждый день для нас заканчивается одинаково. Мы закрываем глаза и растворяемся во тьме, причем делаем это без страха, хотя все, что мы называем "собой", исчезает. Проходит краткое время, и начинают возникать образы, а с ними — наше ощущение себя. Мы снова существуем в мире сна, который кажется безграничным. Каждую ночь мы участвуем в глубочайших таинствах, перемещаясь из одного измерения опыта в другое, утрачивая ощущение себя и снова обретая его, — и воспринимаем это как должное. Утром мы просыпаемся, и для нас начинается "явь", но в каком-то смысле, мы по-прежнему спим и видим сны. Учения говорят нам, что у нас есть выбор: день и ночь оставаться в этом сонном состоянии заблуждения или пробудиться к истине.

Начиная заниматься йогой сна и сновидений, мы присоединяемся к длинной линии преемственности. Многие века мужчины и женщины выполняли те же практики, что и мы, и, сталкиваясь с теми же сомнениями и препятствиями, получали такую же пользу, какую можем получить мы. Для многих высоких лам и опытных йогов йога сна и сновидений стала главной практикой — именно благодаря ей они обрели реализацию. Размышляя над прошлым и вспоминая людей, посвятивших жизнь учениям, — наших духовных предшественников, которые вместе с этими учениями передают нам плоды своей практики, — мы зарождаем в себе веру в эту традицию и благодарность за то, что она есть.

Некоторым тибетским учителям может показаться странным, что на Западе я даю эти практики людям, которые не выполнили необходимых предварительных практик или не достигли должного понимания. По традиции эти учения держат в тайне, как в знак уважения к ним, так и в качестве защиты: чтобы их сила не оказалась подорвана из-за неправильного понимания неподготовленных людей. Их никогда не давали всем подряд и с легкостью, но берегли для тех людей, которые готовы их получить.

Эти практики несколько не утратили своей действенности и ценности — изменилась обстановка в мире, поэтому я и стараюсь найти новый подход. Я надеюсь, что если просто и открыто передавать то, что является действенным, это поможет лучше сохранить традицию и принести пользу большему количеству людей. Однако необходимо чтить учения — и чтобы лучше сохранять их, и чтобы обеспечить развитие собственной практики. Постарайтесь, пожалуйста, получить прямую передачу этих учений от подлинного учителя. Хорошо, если вы прочитаете об этих йогов, но лучше получить устную передачу: она создает более тесную связь с линией преемственности. Кроме того, на пути легко встретить препятствия, которые трудно преодолеть самому, тогда как опытный учитель сумеет их обнаружить и поможет устранить. Это важный момент, о котором нельзя забывать.

Наша человеческая жизнь драгоценна. Мы обладатели полноценного тела и ума, а с ними — совершенных возможностей. Мы можем встречать учителей, получать учения, перед нами жизнь, предоставляющая нам свободу выбора духовного пути. Мы знаем, что для духовного пути и для осуществления нашего желания помогать другим необходима практика. Мы также знаем, что жизнь быстро пролетает и от смерти нет спасения, и все же в повседневной суете бывает трудно практиковать столько, сколько нам хотелось бы. Может быть, мы ежедневно уделяем медитации час-другой, но при этом остаются двадцать два часа на то, чтобы отвлекаться и носиться по волнам сансары*. Но всегда есть время сна — треть жизни, которую мы проводим во сне, можно использовать для практики.

Основная мысль этой книги в том, что благодаря практике можно научиться лучше осознавать каждое мгновение жизни. При этом свобода и гибкость постоянно возрастают, и мы начинаем меньше зависеть от привычных мыслей и отвлекающих факторов. У нас развивается устойчивое и четкое присутствие, которое позволяет нам более умело выбирать правильную реакцию на то, что происходит, — реакцию, благотворную для окружающих и для нашего собственного духовного роста. Постепенно развивается постоянное осознание, которое позволяет нам сохранять полную осознанность, как во сне, так и наяву. Тогда нам удастся правильно и творчески откликнуться на любые события сновидения и в этом состоянии выполнять различные практики. Доведя эту способность до совершенства, мы обнаружим, что и во сне, и наяву нашей жизни сопутствуют большой покой, безмятежность, ясность и понимание. Кроме того, это подготовка к тому, чтобы после смерти достичь освобождения в промежуточном состоянии (*бардо**).

Учения дают нам много методов, позволяющих улучшить качество повседневной жизни. Это хорошо, потому что наша жизнь важна и достойна лучшего. Но конечная цель этих йог — привести нас к освобождению. Поэтому данную книгу лучше всего рассматривать как практическое руководство к йогам тибетской бонско-буддийской традиции, в которой сновидения используются для освобождения от призрачности повседневной жизни, а сон — для пробуждения от неведения. Чтобы воспользоваться ею именно так, необходимо установить связь со знающим учителем. Затем, чтобы придать уму устойчивость, нужно выполнять практики пребывания в состоянии покоя (*шинэ**), которые вы найдете в третьей части книги. Когда вы почувствуете, что готовы, приступайте к предварительным практикам и выполняйте их некоторое время, нераздельно соединяя со своей жизнью. После этого переходите к основным практикам.

Спешить некуда. Мы с безначальных времен блуждаем в иллюзиях сансары. Мало что изменится, если мы прочитаем еще одну книгу о духовном пути и тут же забудем. Если же мы пройдем путь этих практик до самого конца, это поможет пробудить нашу изначальную природу — просветление.

Если нам не удастся сохранять присутствие во сне, если каждую ночь мы забываемся, каковы же тогда наши шансы сохранить осознание, когда придет

смерть? Если мы погружаемся в сновидения и взаимодействуем с образами ума так, будто они реальны, не следует ожидать, что мы сумеем освободиться после смерти. Взгляните на свои переживания в сновидениях — и вы узнаете, каково вам будет в смерти. Взгляните на свои переживания во сне — и вы обнаружите, пробуждены ли вы на самом деле.

КАК ПОЛУЧИТЬ УЧЕНИЯ

Наилучший подход к получению духовных учений в устном или письменном виде — "выслушать, обдумать, пережить", то есть умом понять сказанное, сделать вывод о том, что оно означает, и осуществить его на практике. Если подходить к освоению учений именно так, то процесс обучения будет непрерывным и неуклонным, если же остановиться на уровне рассудка, это может стать препятствием для практики.

Слушая или получая учения, хороший ученик должен походить на стену, намазанную клеем: брось на нее траву — пристанет. Плохой же ученик похож на сухую стену: что ни брось, упадет на пол. Получив учения, не стоит их терять или тратить впустую. Ученик должен хранить учения в своем уме и работать с ними. Учения, не проникнутые пониманием, — все равно что травинки, брошенные на сухую стену: они падают на пол, и о них забывают.

Прийти к выводу относительно смысла учений — все равно что включить свет в темной комнате: скрытое становится явным. Это ощущение удовлетворения, когда все встает на свои места и обрывки знаний сливаются в единое целое. Оно отличается от чисто рассудочного понимания тем, что мы действительно знаем это, а не просто слышали. Например, если нам скажут, что в комнате есть желтые и красные подушки, это пример рассудочного понимания: ведь если мы войдем в комнату в темноте, то не сможем различить цвета подушек. Постичь смысл — все равно что включить свет: мы сами видим, где желтое, а где красное. Учение — уже не просто нечто такое, что мы можем пересказывать: оно стало частью нас самих.

"Осуществить на практике" — значит превратить то, что было понято умом: получено, обдумано и осмыслено — в непосредственное переживание. Это все равно что попробовать соль на вкус. Можно говорить о соли, знать ее химический состав и т. д., но непосредственное ощущение вкуса соли возникнет у вас только тогда, когда вы ее попробуете. Это ощущение невозможно получить рассудочным путем, его невозможно передать словами. Если мы попробуем объяснить его человеку, который никогда не пробовал соль, он не сможет понять ощущение, которое испытали мы. Если же мы говорим с тем, кто уже имел это ощущение, то оба знаем, о чем идет речь. Так и с учениями. Именно так следует их осваивать: прочитать или выслушать, обдумать, прийти к выводу относительно смысла и обрести этот смысл в непосредственном переживании.

В Тибете, чтобы сделать новые кожи мягкими, их натирают маслом и кладут на солнце. Практик — все равно что новая кожа: жесткий и неподатливый, с узкими взглядами и твердыми установками; учение (*Дхарма**) — все равно что масло,

проникающее внутрь благодаря практике, а непосредственное переживание — все равно что солнце: когда присутствуют оба фактора, практик становится мягким и податливым. Но в кожаных мешках хранят и масло. Если продержать его в таком мешке несколько лет, кожа задубеет как дерево и ее уже не размягчишь, сколько ни натирай маслом. Того, кто много лет изучает Дхарму, занимаясь лишь умствованиями и не получая практических переживаний, можно сравнить с такой задубевшей кожей. Учения могут размягчить жесткую кожу неведения и обусловленности, но если хранить их в уме, не втирая практикой и не подогревая непосредственным переживанием, человек может закоснеть в своем интеллектуальном понимании. Тогда новые учения не смягчат его, не проникнут сквозь грубую кожу и не смогут его изменить. Нужно стараться не накапливать учения только как рассудочное понимание, чтобы это рассудочное понимание не стало препятствием к Знанию. Учения — это не умные мысли, которые можно коллекционировать, а путь, по которому нужно идти.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ
Природа сновидений



Тензин Вангьял Ринпоче

1 Сновидение и реальность

Все мы видим сны, независимо от того, помним мы их или нет. Мы видим сны в младенчестве и продолжаем видеть их до самой смерти. Каждую ночь мы попадаем в неведомый мир. Мы можем оказаться самим собой или кем-то совсем другим. Можем встречать людей, которые нам знакомы или незнакомы, живы или умерли. Мы летаем, видим существ, не похожих на людей, переживаем блаженство, смеемся, плачем, испытываем ужас и восторг, меняем облик. Однако обычно мы уделяем этим удивительным переживаниям мало внимания. На Западе многие из тех, кто проявляет интерес к этим учениям, подходят к сновидениям с мерками, почерпнутыми из психологии, а потому, начиная увлекаться использованием снов в духовной жизни, обычно уделяют основное внимание содержанию и смыслу сновидений и редко исследуют природу самого сновидения. Когда же это происходит, такое исследование приводит нас к загадочным процессам, которые таятся в основе всего нашего бытия, а не только жизни в сновидениях.

В практике сновидений первый шаг — совсем простой: нужно осознать те огромные возможности, которые сновидения открывают для нашего духовного пути. Обычно мы считаем сны чем-то "нереальным", в противоположность "реальной" жизни наяву. Однако нет ничего реальнее сновидения. Это утверждение имеет смысл только в том случае, если вы понимаете, что обычная явь точно так же нереальна, как и сон. Тогда можно понять, что йога сновидений распространяется на все переживания — не только на ночные сны, но и на сны наяву.

2 Как возникают переживания

НЕВЕДЕНИЕ

Все наши переживания, в том числе и сновидения, берут начало в неведении. На Западе такое утверждение может вызвать удивление, поэтому давайте сначала разберемся, что подразумевается под неведением (*маригна**). В тибетской традиции проводится различие между двумя видами неведения: врожденным и обусловленным культурой. Врожденное неведение является основой сансары и отличительной чертой обычных существ. Это незнание своей истинной природы и истинной природы мира, а результат — то, что мы пребываем в плену заблуждений двойственного ума.

Двойственность порождает противоположности и дихотомию. Она расчленяет нераздельное единство переживания на то и это, верное и неверное, ты и я. На основе такого умозрительного разделения у нас возникают предпочтения, которые проявляются как влечение и неприязнь — привычные реакции, образующие большую часть того, что мы отождествляем с собой. Мы хотим это, а не то, верим в это, а не в то, уважаем это и презираем то. Мы хотим удовольствий, покоя, богатства и славы и стараемся избежать страданий, бедности, тревог и позора. Мы хотим всего этого для себя и для тех, кого любим, а до других нам нет дела. Мы хотим иных ощущений, нежели те, которые у нас есть, или хотим удержать ощущение и не допустить неизбежных перемен, которые привели бы к его утрате.

Есть и второй вид неведения, который обусловлен культурой. Он выражается в склонностях и запретах, которые укоренились в обществе и вошли в систему ценностей. Например, в Индии индуисты убеждены, что говядину есть нельзя, а свинину можно. Мусульмане убеждены, что допустимо есть говядину, а свинина для них запрещена. Тибетцы же едят и то, и другое. Кто же из них прав? Все они уверены, что правы. Разные убеждения исходят из предрассудков и поверий, которые являются частью культуры, а не из истинного знания.

Еще один пример можно увидеть в философских разногласиях. Есть множество философских систем, которые расходятся в некоторых тонкостях. Хотя эти системы призваны помочь людям обрести мудрость, они порождают неведение, поскольку их последователи цепляются за двойственное понимание реальности. Это неизбежно происходит в любой умозрительной системе, поскольку оперирующий понятиями ум есть проявление неведения.

Неведение, обусловленное культурой, развивается и сохраняется в традициях. Оно пронизывает любой обычай, любое мнение, любую систему ценностей и совокупность знаний. И отдельные люди, и общества в целом считают эти предпочтения настолько бесспорными, что принимают их за глас здравого смысла или за предначертанный свыше закон. Вырастая, мы становимся сторонниками разнообразных убеждений, политических партий, систем врачевания, религий, представлений о том, как должен быть устроен мир. Мы оканчиваем начальную

школу, среднюю школу, возможно, колледж, и в каком-то смысле каждый аттестат становится наградой за развитие все более утонченного неведения. Образование укрепляет привычку смотреть на мир сквозь особую призму. Можно стать специалистом по ошибочным взглядам, достичь больших успехов в этой области и общаться с другими такими же экспертами. Так бывает и в философии, где изучают сложные интеллектуальные системы, превращая ум в отточенный инструмент познания. Но, пока мы не преодолеем врожденное неведение, все, что мы приобретаем, — это усвоенные предрассудки, а не истинное знание.

У нас развивается привязанность к самым ничтожным вещам: к определенному сорту мыла или к определенной прическе. Если взять более крупный масштаб, то мы создаем системы религии, политики, философии, психологии и науки. Но никто не рождается с убеждением, что нельзя есть говядину или свинину или что одна философская система права, а другая заблуждается, или что одна религия истинная, а другая ложная. Все эти представления необходимо приобрести. Приверженность определенным ценностям — результат неведения, обусловленного культурой, но склонность усваивать ограниченные взгляды берет начало в двойственности, проявлении врожденного неведения.

В этом нет ничего плохого. Так уж повелось. Наши привязанности могут привести к войне, но они проявляются и как передовые технологии и разные умения, которые приносят миру большую пользу. Пока мы не достигнем просветления, наш удел — двойственность, и это нормально. Тибетцы говорят: "Пока живешь в теле осла, наслаждайся вкусом травы". Иными словами, нужно ценить эту жизнь и наслаждаться ею, потому что она исполнена смысла и драгоценна сама по себе, а также потому, что это наша жизнь.

Если мы не будем осмотрительны, то может случиться так, что учения станут лишь средством укрепления нашего неведения. Можно говорить, что стремиться получить ученую степень или ограничивать себя диетой — вредно, но суть вовсе не в этом. С таким же успехом можно говорить, что неведение — это плохо или что обычная жизнь — всего-навсего сансарное заблуждение. На самом деле неведение — это просто омраченность сознания. Привязанность или отвращение к нему — все та же старая игра в двойственность, разыгрываемая в мире неведения. Можно убедиться, насколько глубоко она пронизывает все. Даже учения вынуждены иметь дело с двойственностью, например, поощрять стремление к добродетели и неприятие порока, парадоксально используя присущую неведению двойственность для преодоления того же неведения. Какое тонкое понимание необходимо развить и как легко можно сбиться с пути! Вот зачем необходима практика: чтобы иметь непосредственное переживание, а не изобретать очередную умозрительную систему, чтобы потом ее развивать и отстаивать. Когда смотришь на вещи с более высокой точки, различия между ними стираются. С точки зрения недвойственного знания, таких понятий, как важное и неважное, не существует.

ДЕЙСТВИЯ И ИХ РЕЗУЛЬТАТЫ: КАРМА И КАРМИЧЕСКИЕ СЛЕДЫ

Нас обуславливает культурное окружение, в котором мы живем, но семена этой обусловленности мы носим с собой повсюду. В действительности, все, что нам мешает, находится в нашем же уме. Мы виним в своих бедах внешний мир, сложившуюся ситуацию и полагаем, что, имея мы возможность изменить обстоятельства, нам улыбнулось бы счастье. Но ситуация, в которой мы оказались, — лишь вторичная причина нашего несчастья. Первичная же причина — это врожденное неведение и проистекающее от него желание, чтобы все было не таким, как оно есть.

Скажем, мы решаем спастись от стрессов большого города и переезжаем на берег океана или в горы. Или меняем отрезанность от мира и трудности сельской жизни на городскую суету. Такая перемена может быть хороша, потому что меняются вторичные причины и можно обрести удовлетворенность. Но совсем ненадолго. Корень неудовлетворенности перебирается в новый дом вместе с нами, а из него вырастает новое недовольство. И скоро мы снова попадаем в пучину надежды и страха.

Или мы можем думать, что, будь у нас больше денег, лучший партнер, лучшее тело, образование или работа, мы могли бы стать счастливыми. Но мы знаем, что это не так. Богатые не застрахованы от бед, новый партнер нас так или иначе разочарует, тело состарится, новая работа надоест и т. д. Пока мы думаем, что можно найти причину несчастья во внешнем мире, нам удастся лишь на время удовлетворять свои желания. Если этого не понимать, ветры желаний будут гонять нас туда-сюда и мы нигде не найдем покоя и удовлетворения. Направляемые кармой, мы постоянно сеем зерна грядущей кармической жатвы. Такое поведение не только отвлекает нас от духовного пути, но и не позволяет обрести удовлетворение и счастье в повседневной жизни.

До тех пор, пока мы отождествляем себя с влечением и неприязнью пребывающего в движении ума, мы порожаем отрицательные эмоции, которые возникают из-за разрыва между желаемым и действительным. Поступки, совершаемые под влиянием этих эмоций, — а к ним относятся почти все поступки, которые мы совершаем в повседневной жизни, — оставляют кармические следы.

*Карма** значит "действие". Кармические следы* — это результаты действий, которые хранятся в сознании и оказывают влияние на наше будущее. Можно отчасти понять кармические следы, если подойти к ним с позиции того, что на Западе называют тенденциями, присутствующими в бессознательном. Это наклонности, шаблоны внешнего и внутреннего поведения, укоренившиеся реакции, привычные умопостроения. Они диктуют наши эмоциональные отклики на ситуации и определяют интеллектуальное понимание, а также присущие нам эмоциональные привычки и умственные клише. Они создают и обуславливают все отклики, которые возникают у нас в ответ на любое переживание.

Вот пример кармических следов на грубом уровне, хотя та же самая динамика действует даже на самых тонких и скрытых уровнях переживаний. Человек вырос в доме, где постоянно ссорятся. Проходит тридцать или сорок лет с тех пор, как он покинул дом, и вот однажды, проходя по улице, он слышит, как люди бранятся. Этой же ночью ему снится сон, в котором он ссорится с женой. Проснувшись утром, он расстроен и замкнут. Жена замечает это и реагирует на его настроение, что раздражает его еще больше.

Последовательность этих переживаний дает нам некоторое представление о кармических следах. В детстве этот человек реагировал на домашние ссоры страхом, злостью и обидой. Он ощущал отвращение к ссорам, что было вполне нормальной реакцией, и это отвращение оставило след в его сознании. По прошествии десятилетий он проходит по улице и слышит перебранку — это вторичная причина, которая стимулировала старый кармический след, который ночью проявился в сновидении.

Во сне человек реагирует на раздражение жены чувством злости и обиды. Этот отклик определяется кармическими следами, которые скопились в его сознании в детстве и, вероятно, с тех пор многократно усиливались. Когда во сне жена, которая целиком и полностью является проекцией ума спящего, раздражает его, он реагирует неприязненно, как и в ту пору, когда был ребенком. Неприязнь, которую он ощущает во сне, — это новое действие, создающее новое семя. Проснувшись, он не может отделаться от отрицательных эмоций, которые являются плодом прежней кармы, и ведет себя с женой отчужденно и замкнуто. Его жена еще больше усугубляет ситуацию, реагируя на основе собственных кармически предопределенных привычных склонностей: ведет себя резко, отчужденно, виновато или подобострастно, — и человек снова реагирует не лучшим образом, сея еще одно кармическое семя.

Любая реакция на любую ситуацию — внешнюю или внутреннюю, наяву или во сне, — которая коренится во влечении или неприязни, оставляет в сознании след. Поскольку реакции диктует карма, эти реакции пожидают следующие кармические семена, которые диктуют дальнейшие реакции и т. д. Так карма умножает сама себя. Это и есть колесо сансары, бесконечный круговорот действий и реакций.

Хотя этот пример акцентирует психологический уровень кармы, карма определяет все измерения бытия. В жизни человека она обуславливает эмоциональные и психические явления, а также восприятие и толкование бытия, функции организма и причинно-следственную динамику внешнего мира. Любая разновидность переживания, важного или незначительного, управляется кармой.

Остающиеся в сознании кармические следы подобны семенам. И, чтобы проявиться, им, как и семенам, нужны соответствующие условия. Как семенам, чтобы прорасти и дать побеги, необходимо определенное сочетание влаги, света, питательных веществ и тепла, так и кармические следы проявляются тогда, когда складывается

подходящая ситуация. Те составляющие ситуации, которые способствуют проявлению кармы, называют вторичными причинами и условиями.

Полезно думать о карме как о причинно-следственном процессе, потому что это помогает осознать: выбор, который мы делаем в ответ на любую ситуацию, внешнюю или внутреннюю, имеет свои последствия. Если мы по-настоящему поймем, что каждый кармический след есть семя грядущего кармически предопределенного действия, то сможем использовать это понимание, чтобы стараться не создавать дурных причин и, напротив, создавать условия, которые будут влиять на нашу жизнь благотворно. Или же, обладая нужным умением, можно предоставлять эмоциям самоосвободиться по мере возникновения — в таком случае новая карма не рождается. Если мы реагируем на ситуацию дурными эмоциями, оставшийся в сознании след в конце концов созреет и окажет дурное влияние на другую жизненную ситуацию. Например, если кто-то на нас зол и мы отвечаем гневом, то оставляем след, который увеличивает вероятность следующего проявления гнева, а также вероятность встречи с вторичными ситуациями, которые будут способствовать проявлению привычного гнева. В этом легко убедиться, если мы часто злимся сами или знаем человека, с которым это происходит. Злые люди постоянно попадают в ситуации, которые, казалось бы, играют на руку их злости, тогда как с добрыми людьми это случается реже. Внешние ситуации могут быть похожи, тогда как разные кармические склонности создают разные субъективные миры.

Если эмоция проявляется бурно, это может повлечь тяжкие результаты и сильную реакцию. Гнев может вылиться в драку или какое-то разрушительное действие, которое причинит людям физический или эмоциональный ущерб. И это справедливо не только в случае гнева. Проявление страха тоже может вызвать у человека, который его переживает, сильнейший стресс, может отдалить его от людей и т. д. Нетрудно убедиться, что это ведет к возникновению отрицательных следов, которые неблагоприятно скажутся в будущем.

Если мы подавляем эмоцию, отрицательный след все равно возникает. Подавление — это проявление неприязни. Оно происходит, если мы внутренне напрягаемся, прячем что-то за дверь и запираем ее на замок, изгоняем часть своего переживания в темноту, где оно выжидает, питая скрытую вражду, пока подходящая вторичная причина не призовет его к действию. Это может проявиться очень по-разному. Например, если мы подавляем ревность к кому-то, она может проявиться в виде эмоционального взрыва или выплеснуться резким суждением о людях, к которым мы втайне ревнуем, даже если сами не признаемся себе в этой ревности. Такое суждение — тоже действие, основанное на неприязни, которое порождает семена дурной кармы.

БЛАГАЯ КАРМА

Вместо того, чтобы поддаться одной из таких дурных реакций — уступить в своем поведении кармической склонности или подавлять ее — можно на миг остановиться, посоветоваться с собой и предпочесть использовать противоядие от данной отрицательной эмоции. Если кто-то на нас зол и в нас тоже закипает гнев, противоядием станет сострадание. Поначалу его использование может показаться вымученным и неискренним, но если мы осознаем, что человек, который нас раздражает, является игрушкой собственных обстоятельств, а потом поймем, что он страдает сужением сознания, поскольку попал в ловушку собственной дурной кармы, то ощутим сострадание и сможем начать избавляться от своих дурных реакций. Делая это, мы начинаем изменять свое будущее в положительную сторону.

Этот новый отклик, все еще основанный на желании, — в данном случае, на желании добра, покоя или духовного роста — создает благой кармический след: мы посеяли зерно сострадания. Когда мы столкнемся с гневом в следующий раз, есть немного больше вероятности, что мыотреагируем на него состраданием, и такой отклик гораздо приятнее и просторнее, чем узость защищающего себя гнева. Так практика добра все больше приучает нас по-иному реагировать на мир, и мы обнаружим, что стали, к примеру, встречать все меньше гнева, как внешнего, так и внутреннего. Если мы продолжим эту практику, сострадание будет в конце концов возникать самопроизвольно и без всяких усилий с нашей стороны. Используя понимание закона кармы, мы сможем приучить свое сознание использовать все переживания, даже самые личные и мимолетные грезы, для укрепления своей духовной практики.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ЭМОЦИЙ

Лучший отклик на отрицательные эмоции — предоставить им самоосвободиться, пребывая в недвойственном осознании, свободном от влечения и неприязни. Если мы умеем это делать, эмоция минует, как летящая в небе птица: от нее не остается никакого следа. Эмоция возникает, а потом самопроизвольно растворяется в пустоте.

В этом случае кармическое семя проявляется в виде эмоции или мысли, или телесного ощущения, или побуждения к конкретному поведению, но, поскольку мы не отвечаем влечением или неприязнью, семя грядущей кармы не создается. Каждый раз, когда мы позволяем, скажем, зависти, возникнуть и раствориться в осознании, не попадаясь в ловушку этого чувства и не стараясь его подавить, наша кармическая склонность к зависти ослабевает. Нет нового действия, которое могло бы ее укрепить. Освобождая эмоции таким образом, мы подрубаем корень кармы. Это все равно что сжечь кармические семена раньше, чем им удалось вырасти в беды.

Вы можете спросить: почему лучше освобождать эмоции, чем создавать благоую карму? Дело в том, что действие всех кармических следов направлено на то, чтобы

ограничить нас, свести к определенной личности, тогда как цель пути — полное освобождение от любой обусловленности. Это не значит, что, как только человек освободится, все благие качества, такие как сострадание, перестают существовать. Они остаются. Но, больше не повинаясь кармическим склонностям, мы можем ясно видеть ситуацию и реагировать на нее спонтанно и правильно, а не бросаться из одной крайности в другую. Относительное сострадание, приистекающее от положительных кармических склонностей, — вещь очень хорошая, но еще лучше абсолютное сострадание, которое у человека, освободившегося от кармической зависимости, возникает без усилий и изъязнов. Оно шире, просторнее, действеннее и к тому же свободно от заблуждений двойственности.

Хотя предоставить эмоциям возможность самоосвободиться — наилучший отклик, его трудно осуществить, пока наша практика не станет совершенной и устойчивой. Но, какой бы она ни была сейчас, каждый из нас волен остановиться на миг, когда возникнет эмоция, свериться с собой и выбрать действие, которое было бы максимально уместным. Все мы можем научиться притуплять силу импульса, кармической привычки. Можно использовать процесс рассуждения, напоминая себе, что эмоция, которую мы ощущаем, — лишь плод предшествующих кармических следов. Тогда нам удастся уже не так прочно отождествлять себя с эмоцией или точкой зрения и избавиться от своей оборонительной позиции. По мере того, как узел эмоций ослабевает, наша личность становится менее напряженной и более просторной. Мы можем выбирать более удачный отклик, зароня семена благой кармы. Опять же, важно делать это, не подавляя эмоций. Зарождая сострадание, следует расслабиться, вместо того чтобы жестко подавлять в себе гнев, пытаться создавать благие мысли.

Цель духовного пути — не только принести благо в далеком будущем или в следующей жизни. Упражняясь в том, чтобы реагировать на ситуации более осознанно, мы изменяем кармические следы и развиваем качества, обеспечивающие благие перемены в жизни, которую мы ведем сейчас. Все яснее убеждаясь, что каждое переживание, каким бы личным и незначительным оно ни было, имеет следствие, мы можем использовать это понимание для того, чтобы изменить свою жизнь и свои сны.

ОМРАЧЕННОСТЬ СОЗНАНИЯ

Кармические следы остаются с нами как психические остатки действий, совершенных с влечением или неприязнью. Это омрачения сознания, хранящиеся в сознании-основе человека, которое по-тибетски называется *кунжи намше**. Хотя о нем говорят как о вместилище, на самом деле кунжи намше равнозначно омраченности сознания: если нет омрачений сознания, нет и кунжи намше. Это не предмет и не место — это динамика, лежащая в основе формирования двойственного переживания. Оно так же невещественно, как собрание привычек, и так же сильно, как привычки, которые позволяют языку иметь смысл, образам

превращаться в предметы, а жизни — казаться чем-то значимым, что мы можем направлять и понимать.

Говоря о кунжи намше, часто используют метафору хранилища или сокровищницы, которую невозможно разрушить. Можно представить, что в кунжи намше хранится собрание шаблонов или схем. Это грамматика переживания, на которую оказывает большее или меньшее влияние каждое действие, которое мы выполняем на внешнем или внутреннем уровне, физически или мысленно. Пока в сознании человека существуют привычные склонности, существует и кунжи намше. Когда человек умирает и тело распадается, с кунжи намше этого не происходит. Кармические следы сохраняются в сознании до тех пор, пока не очистятся. Когда же они полностью очистятся, кунжи намше перестает существовать, а человек становится буддой.

КАРМИЧЕСКИЕ СЛЕДЫ И СНОВИДЕНИЕ

В сансаре все переживания определяются кармическими следами. Настроения, мысли, чувства, мысленные образы, впечатления, инстинктивные реакции, подсказки "здорового смысла" и даже наше самоощущение — всем этим управляет деятельность кармы. Например, вы проснулись в угнетенном настроении. Вы завтракаете, все, казалось бы, в порядке, и все же вы ощущаете необъяснимую подавленность. Это можно объяснить созреванием кармы. Причины и условия сошлись таким образом, что проявилась депрессия. Может существовать сотня причин для того, чтобы такой упадок духа случился именно в это утро, и проявиться он может множеством разных способов. Он может проявиться и ночью — как сновидение.

В сновидении кармические следы проявляются в сознании, не скованном рассудком, который зачастую заставляет нас отмахиваться от чувства или мысленного образа, сочтя его несущественным. Этот процесс можно объяснить так: днем сознание озаряет чувства и мы воспринимаем мир, сплетая отдельные чувственные и психические впечатления в осмысленное целое своей жизни. Ночью сознание покидает чувства и покоится в своей основе. Сумей мы благодаря практике достичь устойчивого состояния присутствия, сопровождаемого переживанием пустой, светоносной природы ума, мы бы осознавали эту чистую и ясную осознанность и пребывали в ней. Но для большинства из нас сознание озаряет лишь омрачения, кармические следы, и они проявляются как сновидение.

Кармические следы похожи на фотоснимки, которые мы делаем с каждого своего переживания. Любую реакцию влечения или неприязни, направленную на любое переживание — воспоминание, чувство, впечатление или мысль, — можно сравнить со съемкой. В темноте сна мы проявляем пленку. Какие именно образы проявятся конкретной ночью, зависит от вторичных условий, которые нам недавно встретились. Некоторые образы или следы глубоко въедаются в нас благодаря сильной реакции, тогда как другие, являющиеся результатом поверхностных

впечатлений, оставляют лишь слабый отпечаток. Наше сознание как луч проектора озаряет следы, которые были затронуты, и они проявляются в виде образов и переживаний сновидения. Мы соединяем их, как кадры киноплёнки, — именно так работает наша психика, чтобы получить нечто осмысленное, — и результатом становится сюжет, созданный из обусловленных склонностей и привычных лиц: сновидение.

Тот же самый процесс постоянно происходит и наяву, создавая то, что мы обычно считаем "собственным опытом". Его движущие силы легче понять во сне, потому что там их можно наблюдать свободными от ограничений материального мира и рассудочного сознания. Хотя днем мы продолжаем участвовать все в том же процессе создания сновидений, мы проецируем внутреннюю деятельность ума на внешний мир и считаем свои ощущения "реальными" и внешними по отношению к собственному уму.

В йоге сновидений такое понимание кармы используется для того, чтобы заставить ум по-иному реагировать на переживания, создавая новые кармические следы, из которых возникают сновидения, больше способствующие духовной практике. Дело здесь не в принуждении, не в сознании, которое, действуя с позиции силы, подавляет бессознательное. Йога сновидений опирается на все возрастающую осознанность и интуицию, которые позволяют нам делать правильный выбор. Понимание динамической структуры опыта и последствий поступков ведет к осознанию того, что каждое переживание, каким бы оно ни было, предоставляет благоприятную возможность для духовной практики.

Практика сновидений также дает нам метод, позволяющий в снах сжигать семена грядущей кармы. Сохраняя присутствие в сновидениях, мы предоставляем кармическим семенам самоосвободиться по мере возникновения, так что впредь они больше не будут проявляться в нашей жизни как неблагоприятные состояния. Как и в жизни наяву, это может происходить только в том случае, если мы умеем пребывать в недвойственной осознанности *rigpa**, Ясного Света ума. Если для нас это недоступно, мы можем хотя бы развивать склонности для того, чтобы даже в сновидениях выбирать благое с духовной точки зрения поведение, пока не сумеем полностью преодолеть предпочтения и двойственность.

В конце концов, когда мы настолько очистим омрачения, что их не останется совсем, не будет больше пленки — скрытых кармических влияний, которые придают цвет и форму свету нашего сознания. Поскольку кармические следы — это корни сновидений, после того, как они полностью исчерпаны, остается только чистый свет осознанности: нет ни фильма, ни сюжета, ни сновидения, ни того, кто его видит, — только сияющая изначальная природа, которая и является абсолютной реальностью. Вот почему просветление кладет конец сновидениям и его называют пробуждением.

ШЕСТЬ МИРОВ САНСАРНОГО БЫТИЯ

Согласно учениям, существуют шесть миров бытия* (лок*), в которых обитают все пребывающие в заблуждении существа. Это миры богов, полубогов, людей, животных, голодных духов и обитателей ада. В сущности, эти шесть миров есть шесть измерений сознания, шесть измерений возможных переживаний. В каждом из нас они проявляются как шесть отрицательных эмоций: гнев, алчность, неведение, ревность, гордость и блаженная рассеянность (блаженная рассеянность — это эмоциональное состояние, в котором пять остальных эмоций присутствуют в равной мере, пребывая в гармоничном равновесии). Разумеется, эти шесть миров — не только разновидности эмоционального переживания, но и подлинны миры, в которых существа рождаются, как мы родились в мире людей, а лев — в мире животных.

Каждый мир можно рассматривать как спектр переживаний. Так, например, диапазон мира ада охватывает как внутренние эмоциональный переживания гнева и ненависти, так и поведение, корнящееся в гневе, — раздоры и войны, — и учреждения, предрассудки и предубеждения, основанные на гневе, — армии, расовая ненависть и нетерпимость, — и подлинный мир, в котором живут существа. Все измерение переживания в целом, от человеческих эмоций до подлинного мира, называется "ад".

Эти миры, как и сны, есть проявления кармических следов, но, когда речь идет о мирах, кармические следы бывают коллективными, а не индивидуальными. Поскольку карма здесь — коллективная, существа каждого измерения обитают в одном и том же мире и имеют одинаковые переживания, как мы с вами имеем одинаковые переживания с другими людьми. Благодаря коллективной карме создаются тела, чувства и умственные способности, которые позволяют существам делить общие возможности и разновидности переживаний, делая другие виды переживаний недоступными. Например, все собаки могут слышать звуки, недоступные человеку, а люди понимают речь, что недоступно собаке.

Хотя эти миры выглядят так же отчетливо и конкретно, как видится нам наш мир, на самом деле они призрачны и невещественны. Они пронизывают друг друга, и мы связаны с каждым из них. Мы несем в себе семена перерождения в других мирах, и, испытывая различные эмоции, приобщаемся к качествам и страданиям, преобладающим в других мирах. Например, когда нас охватывает себялюбивая гордость или злая зависть, мы испытываем переживание, характерное для мира полубогов.

В натуре некоторых людей преобладает качество какого-то одного измерения: животных, голодных духов, богов или полубогов. Оно является основной чертой характера, и его можно узнать по тому, как эти люди разговаривают, ходят, общаются. Среди наших знакомых могут быть люди, которые кажутся вечными пленниками мира голодных духов: им всегда мало, они всегда жаждут большего —

от друзей, от окружающих, от жизни, — но никогда не насыщаются. Или, быть может, нам знаком человек, похожий на обитателя ада: злой, вспыльчивый, неистовый, мятежный. Но чаще людям свойственно сочетать в характере черты всех измерений сразу.

Когда эти измерения сознания проявляются в эмоциях, становится очевидно, насколько они универсальны. Например, ревность известна любой культуре. Внешне ревность может выражаться по-разному, поскольку проявление эмоций — это средство общения, язык жестов, определяемый как биологией, так и культурой, а культура тяготеет к переменным величинам. Но чувство ревности везде одинаково. В бонском и буддийском учениях эту универсальность объясняют и соотносят с реальностью шести миров.

Не следует думать, что список эмоций исчерпывается шестью отрицательными эмоциями. Бесполезно обсуждать, к какому миру можно отнести печаль и страх. Страх может присутствовать в любом из миров, равно как и печаль или гнев, ревность или любовь. Хотя отрицательные эмоции — это эмоциональные переживания, которые мы испытываем, а также эмоциональные переживания, характерные для того или иного мира, они еще и ключевые слова, выражающие все измерение переживания, весь спектр, от личного эмоционального переживания до подлинных миров. И каждое из этих измерений охватывает широкие возможности переживаний, в том числе разнообразных эмоциональных переживаний.

Эти шесть качеств сознания называют путями, потому что они куда-то ведут: они приводят нас туда, где мы родимся снова, а также в разные миры переживаний этой жизни. Если существо отождествляет себя с одной из отрицательных эмоций или одержимо ею, это влечет за собой конкретные результаты. Именно так обычно действует карма. Например, чтобы родиться человеком, необходимо в прошлой жизни строго соблюдать правила нравственности. Даже в массовой культуре по этому поводу есть мнение, что "настоящий человек" — тот, кто созрел для любви к ближним и заботе о них.

Если нашей жизни свойственны такие отрицательные эмоции, как ненависть или злоба, мы получим иной результат: рождение в аду. Это может произойти и в буквальном смысле — то есть существо родится в измерении ада, — и в психологическом. Связь с измерением ненависти порождает переживания, которые мы даже в этой жизни называем адскими.

Разумеется, это не значит, что все люди стараются избегать таких переживаний. Карма может так настойчиво вести человека в измерение того или иного переживания, что отрицательная эмоция становится привлекательной. Если воспринимать ненависть, убийства и войну как "потеху", можно ощутить вкус ко всему этому. Мы говорим "война — это ад", тем не менее, многих война притягивает.

Кроме того, наша предрасположенность к тому или иному измерению может определяться культурой. Например, если в нашем обществе беспощадный воин считается героем, подобная романтика может нас увлечь. Это пример неведения, обусловленного культурой, о котором упоминалось выше.

Хотя западному человеку может показаться, что шесть миров принадлежат к области фантастики, их проявления можно заметить в наших переживаниях, снах и яви, а также в жизни окружающих нас людей. Скажем, порой мы ощущаем растерянность. Нам удается справляться с заведенным распорядком жизни, но смысл ее от нас ускользает. Смысл исчез не потому, что мы освободились, а потому, что нам недостает понимания. Нам снится, что мы попали в грязь, в темное помещение или на улицу, где нет указателей. Мы оказываемся в комнате, из которой нет выхода, или не уверены, в каком направлении нужно идти. Такие сны могут быть проявлениями неведения, мира животных (оно отличается от врожденного неведения и представляет собой тупость, недостаток ума).

Предаваясь блаженной рассеянности, переживая призрачные периоды неги и счастья, мы ощущаем проблески мира богов. Но такое время неизбежно заканчивается. А пока оно длится, наше осознание всегда бывает сужено. Мы вынуждены скользить по поверхности, избегая слишком глубоко проникать в то, что происходит вокруг, избегая осознавать окружающее нас страдание. Хорошо наслаждаться счастливыми временами, но если мы не практикуем, если не продолжаем освобождаться от ошибочной и ограничивающей нас привычки отождествлять себя с тем, чем мы не являемся, то в конце концов минуем период счастья и попадем в гораздо более трудное положение, к которому окажемся не готовы и где, скорее всего, станем добычей страдания. Так, вернувшись домой после вечеринки или очень приятного дня, мы зачастую испытываем эмоциональный спад или подавленность. Или, бывает, выйдя на работу после удачного уик-энда, мы ощущаем разочарование.

У всех у нас бывают периоды, когда мы переживаем состояния различных миров: отдыхая или прогуливаясь с друзьями — счастье богов; видя то, что нам хотелось бы заполучить, — приступ алчности; а иногда — страдания уязвленной гордости, муки ревности, адские терзания злобы и ненависти, тупость и растерянность неведения. Мы часто и без труда перемещаемся между переживаниями, свойственными различным мирам. Всем нам знакомы ощущения счастья, сопутствующие миру богов: солнце сияет, люди кажутся красивыми, мы нравимся себе. Потом мы узнаем плохую новость или друг говорит нам что-то обидное. И вдруг сам мир становится другим. Смех кажется пустым, небо — холодным и безразличным, окружающие уже не выглядят привлекательными, и мы перестаем себе нравиться. Мы перешли в другое измерение переживания, и мир изменился вместе с нами. Так и существа других миров постоянно связаны со всеми мирами: и кот, и полубог могут проявлять гнев, ревность, эмоциональный голод и т. д.

Пребывая в сновидениях, мы тоже испытываем переживания шести миров. Шесть отрицательных эмоций не только определяют характер переживаний наяву, но и порождают настроение и содержание сновидений. Сны могут быть бесконечно разными, но все кармические сны связаны с одним из шести измерений или с несколькими.

Приведу краткое описание каждого из шести миров. Традиционно они выглядят как описания мест и существ, которые их населяют. Например, существует восемнадцать адов: девять горячих и девять холодных. Все детали традиционных описаний имеют свой смысл, но мы сосредоточимся на том, какие переживания соответствуют каждому миру здесь, в этой жизни. Связь с каждым измерением переживания происходит на уровне энергии и осуществляется через энергетические центры (чакры*) тела. Их местоположения даны ниже. Чакры играют важную роль во многих практиках, в частности, в йоге сновидений.

Мир	Основная эмоция	Чакра
Богов (дэв)	Блаженная рассеянность	Головная
Полубогов (асур)	Зависть	Горловая
Людей	Ревность	Сердечная
Животных	Неведение	Пупочная
Голодных духов (прет)	Алчность	Половых органов
Ада	Ненависть	На подошвах

Мир ада

Коренная эмоция мира ада — гнев. Когда проявляются кармические следы гнева, они могут выражаться по-разному. Это может быть неприязнь, напряженность, отвращение, осуждение, ссора, насилие. Гнев — причина многих разрушительных войн, из-за него каждый день умирает множество людей. Тем не менее, гнев никогда не решает проблем. Когда нас одолевает гнев, мы теряем самоконтроль и самосознание. Когда мы одержимы или ослеплены ненавистью, насилием и злобой, то пребываем в мире ада.

Энергетические центры гнева находятся на подошвах. Противоядие гневу — чистая, ничем не обусловленная любовь, которая возникает от ничем не обусловленного "я".

Традиционно считают, что ады делятся на девять горячих и девять холодных. Их обитатели испытывают безмерные страдания: они умирают от мук и сразу же возвращаются к жизни. И все это повторяется снова и снова.

Мир голодных духов

Коренная эмоция мира голодных духов (прет) — алчность. Алчность возникает как чувство неумеренного голода, который невозможно насытить. Пытаться утолить алчность — все равно что пить соленую воду, когда мучает жажда. Одержимые алчностью, мы ищем удовлетворение вовне, а не внутри, но никогда не можем заполнить пустоту, от которой стремимся избавиться. Истинная суть жажды, которая нас терзает, — жажда постичь свою истинную природу.

Алчность связана с плотским желанием: ее энергетический центр — чакра, расположенная позади половых органов. Щедрость, умение от души отдавать то, что необходимо другим, развязывает тугой узел алчности.

Традиция изображает прет как существ с огромным, вечно пустым брюхом, крошечным ртом и очень тонким горлом. Одни обитают в иссохшей местности, где сотни лет никто даже не слышал о воде, другие могут находить пищу и питье, но стоит крошечному рту проглотить хоть каплю, как пища воспламеняется в желудке, причиняя жесточайшую боль. Прет терзают разные муки, и все они — следствие скупости и препятствования щедрости других.

Мир животных

Корень мира животных — неведение. Оно переживается как чувство растерянности, тупости, неуверенности или непонимания. Многие люди ощущают мрак и печаль, источник которых — подобное неведение; они испытывают какую-то потребность, но даже не знают, чего хотят или что делать, чтобы получить удовлетворение. На Западе человека часто считают счастливым, если он постоянно занят делами, но даже самый деловой человек может оставаться во власти неведения, если он не знает своей истинной природы.

Чакра, связанная с неведением, находится на уровне пупка. Противоядие от неведения — знание, которое мы обретаем, обращаясь внутрь и постигая свое истинное "я".

Обитатели мира животных окутаны тьмой неведения. Звери живут в страхе, потому что им постоянно угрожают их собратья и люди. Даже крупных зверей мучают насекомые, которые прогрызают ходы под кожей и питаются их плотью. Домашних животных доят, кастрируют, навьючивают, продают им в ноздри железные кольца, ездят на них верхом и держат в неволе. Животным знакомы чувства страдания и удовольствия, но ими владеет неведение, мешающее увидеть за обстоятельствами истинную природу.

Мир людей

Коренная эмоция мира людей — ревность. Когда нами владеет ревность, мы хотим удержать и не отдать никому то, что имеем: идею, вещь, связь. Мы видим источник счастья в чем-то внешнем, и от этого все больше возрастает наша привязанность к объекту желания.

Ревность соотносится с сердечным центром. Противоядие от ревности — полная открытость сердца, возникающая после того, как мы обратимся к своей истинной природе.

Увидеть страдания своего собственного мира нетрудно. Наш удел — рождение, болезни и смерть. Из-за постоянных перемен нас преследуют утраты. Заполучив предмет своих желаний, мы стараемся его удержать, но в конце концов непременно теряем. Вместо того чтобы радоваться счастью других, мы часто становимся добычей зависти и ревности. Несмотря на то, что рождение в мире людей считается величайшей удачей, поскольку у нас есть шанс слушать и практиковать учения, только мизерной части человеческого рода удастся найти эту великую возможность и воспользоваться ею.

Мир полубогов

Главная беда мира полубогов (асур) — гордость. Гордость — это чувство, связанное с достижением, а зачастую также с территорией. Одна из причин войн — именно гордость людей и народов, которые убеждены, что могут решить проблемы других. Скрытая разновидность гордости проявляется и в тех случаях, когда мы считаем, что в чем-то — это может быть способность или черта характера — уступаем другим. Такое вывернутое наизнанку себялюбие отдаляет нас от окружающих.

Гордость соотносится с горловой чакрой. Она часто проявляется в злобных выходках, а противоядие от нее — полный покой и смирение, которые возникают, когда мы пребываем в своей истинной природе.

Асуры наслаждаются счастьем и богатством, но склонны к гневу и зависти. Они постоянно сражаются между собой, но самые большие страдания обрушиваются на них, когда они объявляют войну богам, чье богатство еще больше. Боги сильнее асур, и убить их очень трудно. В войнах они всегда побеждают, тогда как асурам остается страдать от мук уязвленной гордости и зависти. В итоге они чувствуют себя ущемленными, и это заставляет их снова и снова затевать тщетные войны.

Мир богов

Корень мира богов — блаженная рассеянность. В этом измерении пять отрицательных эмоций присутствуют в равной мере — они уравновешены, как пять

гармоничных голосов в хоре. Боги погружены в дурман ленивой неги и себялюбивого блаженства. Их жизнь, которая длится целую кальпу, полна изобилия и безмятежна. Все их нужды удовлетворены, а желания исполнены. Как и некоторые люди и целые страны, боги поглощены наслаждениями и погоней за наслаждениями. Их переживания не опираются на чувство реальности. Предаваясь бессмысленным развлечениям и удовольствиям, они пребывают в рассеянности и не ступают на путь к освобождению.

Но в конце концов кармические причины жизни в мире богов исчерпываются, а вместе с ними меняется и ситуация. Когда приближается смерть, друзья и приятели покидают умирающего бога, ибо не в силах вынести свидетельство собственной бренности. Некогда совершенное тело стареет и увядает. Период счастья подходит к концу. Божественным зрением бог может увидеть обстановку мира страдания, в котором он обречен родиться, поэтому страдания грядущей жизни начинаются еще перед смертью.

Мир богов соотносится с головной чакрой. Противоядие себялюбивому счастью богов — всеобъемлющее сострадание, которое самопроизвольно возникает при осознании реальности, лежащей в основе собственного "я" и окружающего мира.

ПОЧЕМУ ЭМОЦИИ НАЗЫВАЮТ ОТРИЦАТЕЛЬНЫМИ?

На Западе многие тревожатся, слыша, что эмоции называют отрицательными, но дело не в том, что эмоции нехороши сами по себе. Все эмоции помогают нам выжить и необходимы для создания полного спектра человеческих переживаний, в который входят и такие чувства, как привязанность, гнев, гордость, ревность и т. д. Без этих эмоций жизнь не была бы полной.

А отрицательны эмоции потому, что мы попадаем в их сети и теряем связь с глубинными аспектами собственного "я". Они становятся отрицательными, если мы реагируем на них влечением или неприязнью, потому что из-за этого наша личность, наше сознание сужаются, становятся ограниченными. Тогда мы сеем семена будущих неблагоприятных условий, которые и в этой жизни, и в следующих замыкают нас в мирах страдания, где доступ к духовному пути может быть затруднен. Такой результат нельзя назвать хорошим, особенно если сравнить его с более широкими возможностями для развития личности, в первую очередь с освобождением от любых вымышленных и ограниченных представлений о личности. Вот почему так важно видеть в мирах не просто эмоции, а шесть измерений сознания и переживания.

У разных народов к эмоциям подходят по-разному. Например, страх и печаль нечасто упоминаются в учениях, хотя ими окрашено большинство переживаний сансары. Понятие "ненависть к себе" чуждо тибетцам, у которых нет слов, чтобы его обозначить. Когда я был в Финляндии, многие говорили мне о депрессии, а в Италии, где я перед тем побывал, о депрессии упоминали очень редко. Климат, религия, традиции и системы духовных ценностей — от всего этого очень зависим

мы сами и наши переживания. Но механизм, благодаря которому мы оказываемся в западне, всегда одинаков: влечение и неприязнь, проекции ума и основанное на двойственности взаимодействие с тем, что мы проецируем. Именно эта сторона эмоционального переживания является отрицательной.

Сумей мы по-настоящему понять и пережить пустотную природу реальности, не было бы никакого влечения, а значит, и более грубой разновидности эмоций, но мы, не ведая об истинной природе явлений, цепляемся за проекции ума так, будто они реальны. У нас развивается двойственная связь с иллюзиями: мы проявляем по отношению к ним гнев или алчность, или какие-то другие эмоциональные реакции. В абсолютной реальности нет отдельной сущности, которая была бы мишенью гнева или объектом какой-либо эмоции. Для гнева нет никаких причин. Мы сами одновременно создаем сюжет, проекции и гнев.

На Западе психологи зачастую используют понимание эмоций, чтобы облегчить людям жизнь в сансаре. Это хорошо. Но у тибетских учений другая цель: для них важно понять эмоции, чтобы освободиться от ограничений и ошибочных взглядов, которых мы придерживаемся из-за эмоциональной привязанности. И снова, это не значит, что эмоции вредны сами по себе, — они вредны до тех пор, пока мы цепляемся за них или бежим от них.

3 Энергетическое тело

Все переживания, наяву и в сновидениях, имеют энергетическую основу. Тибетское название этой жизненной энергии — *лунг**, но на Западе она больше известна под санскритским именем прана*. Основу любого переживания составляет конкретное сочетание разных причин и следствий. Если мы сумеем понять, как и по какой причине возникает то или иное переживание, и выявить его движущие силы: психические, материальные и энергетические, то сможем воспроизводить переживания или изменять их. Это позволит нам создавать переживания, которые способствуют духовной практике, и избегать тех, которые ей вредят.

КАНАЛЫ И ПРАНА

В обыденной жизни мы безотчетно придаем телу разные положения. Желая расслабиться и побеседовать с друзьями, мы идем в комнату, где стоят удобные кресла или диваны. Такая обстановка усиливает ощущение покоя и отдыха и располагает к приятной беседе. Если же нам предстоит оживленная деловая дискуссия, мы пойдем в офис, где стулья заставят нас сидеть прямо и не расслабляться. Эта обстановка больше способствует бизнесу и творческой инициативе. Если нам хочется отдохнуть в тишине, можно выйти на крыльцо и сесть в шезлонг, поставленный так, чтобы наслаждаться пейзажем и свежим воздухом. Устав, мы отправляемся в спальню и принимаем совсем другую позу, чтобы вызвать сон.

Во время различных медитационных практик мы тоже принимаем разные позы, чтобы изменить направление потока праны в теле и открыть энергетические центры, или чакры. При этом мы работаем с каналами* (*ца**), которые являются проводниками энергии в организме. Попутно у нас возникают разнообразные переживания. Такой же принцип лежит в основе йоги. Сознательно регулируя поток энергии в теле, можно достичь успехов в медитации легче и быстрее, чем полагаясь исключительно на ум, а также устранить некоторые препятствия в практике. Если не овладеть праной и ее течением в теле, ум может погрязнуть в собственных процессах.

Каналы, прана и чакры имеют отношение не только к жизни, но и к смерти. Большинство мистических переживаний, как и переживания в промежуточном состоянии после смерти, являются следствием открытия и закрытия энергетических центров. Во многих книгах, посвященных явлениям на пороге смерти, описываются различные света и видения, которые переживают люди по мере развития процесса умирания. Согласно тибетской традиции, эти явления связаны с движением праны. Каналы соотносятся с различными элементами, и, когда в процессе смерти элементы растворяются, по мере распада каналов высвобождающаяся энергия проявляется в переживаниях в виде света и цвета. В учениях очень подробно описывается, какого цвета свет соответствует растворению каждого канала, где он находится в теле и с какой эмоцией связан.

В том, как именно являются эти цвета умирающим, есть существенные различия, потому что они связаны с отрицательными, эмоциональными аспектами сознания и с положительными, которые являются аспектами мудрости. В момент смерти обычный человек переживает эмоции, и главенствующая эмоция определяет то, какие цвета и цвета проявляются. Часто сначала возникает только видение света разных цветов, в котором преобладает какой-то один цвет, но могут преобладать и несколько цветов или присутствовать сочетание многих цветов. Потом из света начинают складываться различные образы, как это бывает в снах. Дома, замки, мандалы, люди, божества — почти все что угодно. Умирая, мы можем воспринимать эти видения либо как реально существующие сансарные объекты, и тогда наша реакция на них будет определять путь к следующему рождению, или как медитативное переживание, которое дает нам возможность освободиться или, по меньшей мере, сознательно повлиять на следующее рождение, так чтобы оно стало благим.

КАНАЛЫ (ЦА)

В теле есть много разных каналов. Более грубые каналы известны нам из анатомии: изучая ее, мы узнаём о кровеносных сосудах, циркуляции лимфы, нервной системе и т. д. Есть и каналы, используемые в иглотерапии, — это проводники более вещественных видов праны. В йоге сновидений мы имеем дело с еще более тонкой психической энергией, которая лежит в основе как мудрости, так и отрицательных эмоций. Каналы, проводящие эту чрезвычайно тонкую энергию, не могут располагаться в материальном измерении, но мы можем их обнаружить.

Главных каналов три. Они пронизывают шесть главных чакр. От шести чакр отходят триста шестьдесят боковых каналов и распространяются по телу. Что касается трех главных каналов, то у женщин правый канал красный, левый — белый, а центральный — синий. У мужчин правый канал белый, а левый — красный. Три главных канала соединяются сантиметров на десять ниже пупка. Два боковых канала, диаметром с карандаш, поднимаются по обе стороны позвоночника, перед ним, проходят через головной мозг, наверху изгибаются, следуя форме черепа, и соединяются с ноздрями. Центральный канал поднимается вертикально между ними, перед позвоночником. Он диаметром со стебель тростника: начиная с уровня сердца, он слегка расширяется кверху, доходит до макушки и там заканчивается.



Каналы

Белый канал (правый у мужчин, левый у женщин) — это канал, по которому происходит движение энергии отрицательных эмоций. Иногда его называют каналом метода. Красный канал (левый у мужчин, правый у женщин) — проводник благих энергий, или энергий мудрости. Поэтому, выполняя практику сновидений, мужчины спят на правом боку, а женщины на левом, чтобы, надавливая на белый канал, слегка прикрыть его, одновременно открывая красный канал мудрости. Это помогает лучше воспринимать сновидения, способствует более приятным эмоциональным переживаниям и увеличивает ясность.

Синий центральный канал — это канал недвойственности. Именно по центральному каналу движется энергия изначальной осознанности (ригпа). В итоге йога сновидений вводит сознание и прану в центральный канал, то есть за пределы отрицательных и положительных переживаний. Когда это происходит, практик постигает единство всего, что кажется двойственным. Обычно, когда у нас бывают мистические переживания, сильные переживания блаженства, пустоты, ясности или ригпа, их энергетической основой является центральный канал.

ПРАНА (ЛУНГ)

Сновидение — динамический процесс. В отличие от застывших образов, запечатленных на пленке, которую мы использовали в качестве сравнения, образы сновидения изменчивы: они движутся, люди разговаривают, звуки вибрируют, чувства обострены. Содержание сновидения создано умом, но основой его яркости и подвижности является прана. *Лунг*, тибетский эквивалент слова "прана", буквально значит "ветер", но более наглядный его перевод — "сила жизненного ветра".

Прана — основополагающая энергия всех переживаний, всей жизни. На Востоке люди практикуют позы йоги и разнообразные дыхательные упражнения, чтобы укрепить и очистить силу жизненного ветра и тем самым уравновесить тело и ум. В некоторых тибетских эзотерических учениях говорится о двух видах праны: кармической пране и пране мудрости.

Кармическая прана

Кармическая прана — это энергетическая основа кармических следов, которые являются итогом всех хороших, дурных и нейтральных действий. Когда подходящие вторичные причины стимулируют кармические следы, кармическая прана сообщает им энергию и дает возможность проявиться в уме, теле и снах. Кармическая прана — это жизненная сила как отрицательных, так и положительных энергий в обоих боковых каналах. Когда ум неустойчив, рассеян или не сосредоточен, кармическая прана приходит в движение. Вот пример: когда возникает эмоция и ум не способен ею управлять, кармическая прана несет ум куда вздумается. Наше внимание мечется, повинуюсь притяжению и отталкиванию влечения и неприязни.

На духовном пути необходимо развивать устойчивость ума, чтобы придать ему силу, присутствие и целеустремленность. Тогда, даже если возникнут силы отрицательных эмоций, кармические ветры не заставят нас отвлечься. Если, практикуя йогу сновидений, мы развили способность видеть осознанные сны, необходимо обладать достаточно устойчивым присутствием, чтобы придать устойчивость сновидениям, порожденным движением кармической праны, и научиться ими управлять. Пока же практика не достигнет совершенства, иногда спящий управляет сновидением, а иногда сновидение управляет им.

Хотя некоторые западные психологи полагают, что спящий не должен управлять сновидением, в тибетских учениях такой взгляд считается ошибочным. Лучше, используя осознание и ясность, управлять сновидением, чем позволить сновидению управлять собой. То же самое справедливо и для мыслей: лучше управлять мыслями, чем позволить им управлять собой.

Три разновидности кармической праны

В некоторых текстах по тибетской йоге описываются три вида кармической праны: мягкая, грубая и нейтральная. Мягкая прана соответствует благой пране мудрости, которая движется по красному каналу мудрости. Грубая прана соответствует пране отрицательных эмоций, которая движется по белому каналу. Согласно этой классификации, и благая прана мудрости, и эмоциональная прана являются кармическими пранами.

Нейтральная прана, в соответствии со своим названием, является ни благой, ни неблагой, тем не менее, это кармическая прана. Она циркулирует в теле. Переживание нейтральной праны подводит практика к переживанию естественной изначальной праны, которая представляет собой не кармическую прану, а энергию недвойственного ригпа, пребывающую в центральном канале.

Прана мудрости

Прана мудрости (*йе лунг*) — не кармическая прана. Ее не следует путать с кармической благой праной мудрости, о которой шла речь в предыдущем разделе.

В первый миг любого переживания, прежде чем возникнет реакция, происходит только чистое восприятие. Прана, связанная с этим чистым восприятием, — это изначальная прана мудрости, энергия, лежащая в основе переживания, предшествующего влечению или неприязни или свободного от них. Это чистое переживание не оставляет следа и не является причиной сновидений. Прана мудрости движется по центральному каналу и являет собой энергию ригпа. Этот миг очень краток: проблеск чистого переживания, который мы, как правило, не осознаем. Мы считаем переживанием свою реакцию на этот миг: влечение или неприязнь.

Деятельность праны

Тибетский учитель Лонгченпа в одном из своих текстов говорит, что в течение дня происходит 21600 движений праны. Независимо от того, воспринимаем мы это высказывание буквально или нет, оно отражает бурную деятельность праны и мысли, повторяющуюся каждый день.

УРАВНОВЕШИВАНИЕ ПРАНЫ

Вот простая практика, которую можно делать, чтобы уравновесить прану. Мужчины закрывают безымянным пальцем левой руки левую ноздрю и сильно выдыхают через правую. Представьте, что вместе с выдохом вылетают все напряжения и отрицательные эмоции. Потом закройте безымянным пальцем правой руки правую ноздрю и сделайте глубокий вдох через левую ноздрю, очень мягкий и плавный. После вдоха сделайте краткую задержку дыхания, и пусть весь воздух, вся прана, целиком заполнит ваше тело. Потом плавно выдохните и оставайтесь в состоянии покоя.

Женщины делают наоборот. Сначала закройте правую ноздрю безымянным пальцем правой руки и, сделав резкий выдох через левую ноздрю, опорожните легкие. Потом закройте левую ноздрю безымянным пальцем правой руки и плавно и глубоко вдохните через правую ноздрю, вбирая спокойную прану мудрости. Пребывайте в покое, наполняящем все ваше тело. Потом мягко выдохните и оставайтесь в состоянии покоя.

Повторяя это упражнение снова и снова, вы уравновесите свою энергию. Из белого канала вы выдыхаете грубую прану эмоций, а через красный вдыхаете блаженную прану мудрости. Пусть нейтральная прана пронизывает все ваше тело. Сохраняйте состояние покоя.

ПРАНА И УМ

Все сны связаны с одним или несколькими из шести миров. Энергетическая связь между умом и миром осуществляется через особые точки тела. Но каким образом? Ведь мы говорим, что сознание за пределами формы, цвету, времени или осязанию, — как же оно может быть связано с местом? Изначальный ум не имеет таких

отличий, но образы переживаний оказывают влияние на качества, возникающие в сознании.

Попробуем разобраться в этом вопросе сами. Найдите какое-нибудь спокойное место: красивый храм, наполненный тихим пением и запахом благовоний, или увитый зеленью грот, или маленький водопад. Попадая в такое место, мы словно получаем благодать. Здесь затрагивается качество переживания, потому что физическое окружение затрагивает состояние сознания. Это справедливо и для отрицательных воздействий. Попав в место, которое было ареной злодеяний, мы испытываем беспокойство: говорят, что у такого места "плохая энергия".

То же самое верно и для пространства внутри нашего тела. Что имеют в виду, говоря, что нужно направить ум в какую-то чакру, например, в сердечную? Что значит, что ум находится в каком-то месте? Ведь ум не есть нечто такое, что бы можно было ограничить каким-то местом, небольшим пространством. "Направляя" ум в какую-то точку, мы прилагаем внимание: создаем в уме образы или направляем внимание на объект чувств. Когда мы сосредоточиваем ум на чем-то, объект сосредоточения влияет на качество сознания и в теле происходят соответствующие изменения.

Именно этот принцип лежит в основе методов целительства, в которых используются воображаемые картины. Визуализируя их, мы вызываем изменения в собственном организме. Проводимые на Западе исследования иллюстрируют справедливость этого положения, и теперь западная медицина использует визуализацию при лечении даже таких серьезных болезней, как рак. В бонской традиции целители часто используют визуализацию элементов: огня, воды и ветра. Вместо того чтобы работать с симптомами болезни, последователи Бона зачастую пытаются очистить несвободу ума, которая является ее причиной: отрицательные эмоции и кармические следы, которые считаются виновниками предрасположенности к недугу.

Например, чтобы справиться с болезнью, можно визуализировать сильное пламя. Мы представляем красные треугольники и стараемся вызвать ощущение жара, как от раскаленного вулкана, и этот жар огненными волнами распространяется по телу. Чтобы породить еще более сильный жар, можно сделать специальные дыхательные упражнения. Так, используя ум и его образы, мы воздействуем на тело, эмоции и энергию. И получаем результат, хотя во внешнем измерении не нажали ни на одну кнопку. Мы можем использовать внутренний огонь для сжигания кармических следов, как западная медицина использует лучевую терапию для сжигания раковых клеток. А чтобы эта практика оказала действие, намерение должно быть ясным. Это не просто механический процесс: чтобы лечение удалось, оно должно опираться на понимание кармы, ума и праны. Преимущество этой практики в том, что она пытается справиться с причинами болезни, а не с ее симптомами и к тому же не имеет побочных эффектов. Так что лучше не ограничивать себя какой-то одной системой, а использовать то, что может принести пользу.

ЧАКРЫ

В практике сновидений мы направляем внимание на разные области тела: на чакры, которые находятся в горле, во лбу, в сердце и позади половых органов (тайная чакра). Чакра — это "колесо" энергии, центр энергетические связей. Энергетические каналы соединяются в определенных точках тела, а их соединения создают энергетические узлы — чакры. Главные чакры — это точки, где сходится множество каналов.

На самом деле чакры не похожи на то, как их изображают: на лотосы, которые раскрываются и закрываются, имеют определенное количество лепестков и определенные цвета. Эти изображения — всего лишь символическая опора ума, нечто вроде схемы, которую мы используем, чтобы сосредоточить внимание на энергетических узлах, которые существуют в местах расположения чакр. Чакры были обнаружены благодаря практике, благодаря достижениям многих практиков. Когда у этих практиков впервые возникли переживания, связанные с чакрами, еще не существовало языка, которым они могли бы описать свои достижения тем, кто не испытал подобных переживаний. Поэтому они создали образы, которые можно было использовать как зрительные метафоры и передавать другим людям. Например, разные изображения лотоса подразумевали, что энергия вокруг чакры расширяется и сужается наподобие раскрывающегося и закрывающегося цветка; ощущения, связанные с разными чакрами, отличались друг от друга, и эти различия символически выразили разными цветами; ощущение разной концентрации и сложности энергии в разных чакрах выразили разным количеством лепестков. Эта зрительная метафора стала языком, которым пользуются для передачи переживаний, связанных с разными энергетическими центрами тела. Если начинающий практик представляет нужное количество лепестков нужного цвета в нужной точке тела, энергия ума воздействует на эту конкретную энергетическую точку и сама испытывает ее воздействие. Когда это происходит, мы говорим, что в этой точке соединяются ум и прана.

СЛЕПОЙ КОНЬ, ХРОМОЙ ЕЗДОК

Ночью, засыпая, мы обычно мало осознаем, что именно происходит. Просто наваливается усталость, мы закрываем глаза и уплываем. У нас могут быть какие-то представления о механизме сна: о мозговом кровообращении, гормонах и еще о чем-то в этом же роде, но подлинный процесс засыпания остается загадочным и неизученным.

В тибетской традиции процесс погружения в сон объясняют, используя метафоры для ума и праны. Прану часто сравнивают со слепым конем, а ум — с калеккой, который не может ходить. Порознь они беспомощны, но вдвоем способны передвигаться. Когда конь и всадник вместе, они пускаются вскачь, но обычно мало способны влиять на направление своего движения. Мы знаем это по собственному опыту: можно "отправить" ум в какую-то чакру, сосредоточив на ней внимание, но

трудно удержать ум в каком-то одном месте. Ум всегда в движении, наше внимание постоянно перемещается с одного на другое. У обитателей сансары конь и ездок, как правило, слепо носятся по одному из шести измерений сознания, одному из шести отрицательных эмоциональных состояний.

Например, засыпая, мы перестаем осознавать чувственный мир. Ум носится туда-сюда на слепом коне кармической праны, пока не сосредоточится в какой-то чакре, где на него оказывает воздействие конкретное измерение сознания. Возможно, вы поссорились со своей половиной, и эта ситуация (вторичное условие) стимулировала связанный с сердечной чакрой кармический след, который притянет ваш ум к этой точке тела. Дальнейшая деятельность ума и праны проявится в конкретных образах и сюжетах сновидения.

Ум не кидается к той или иной чакре по воле случая — скорее, его притягивают те области тела и жизненные ситуации, которые требуют внимания и исцеления. В нашем примере сердечная чakra, можно сказать, взывает о помощи. Проявившись в сновидении, след-раздражитель будет исцелен и тем самым исчерпан. Однако, если при таком его проявлении спящий не будет сохранять сосредоточенность и осознание, реакция на проявление следа будет продиктована привычными кармическими склонностями и создаст очередные семена кармы.

В качестве аналогии можно взять компьютер. Чакры — все равно что разные файлы. Щелкните на папку "прана и ум", а потом откройте файл "сердечная чakra". На экране осознания появится содержащаяся в этом файле информация — кармические следы, связанные с сердечной чакрой. именно так проявляется сновидение.

Потом ситуация сновидения может вызвать другой отклик, который возбудит другую эмоцию. Тогда сновидение станет вторичной причиной, которая обеспечит проявление другого кармического следа. Теперь ум отправляется в пупочную чакру и проникает в другой мир переживаний. Характер сновидения меняется. Вы больше не ревнуете — вы оказываетесь на улице, где нет никаких указателей, или в полной темноте. Вы заблудились. Вы стараетесь выбраться, но не можете отыскать дорогу. Вы в мире животных, в измерении, которое связано, главным образом, с неведением.

Именно так, в общих чертах, определяется содержание сновидения. Ум и прана притягиваются к той или иной чакре, и под влиянием соответствующих кармических следов переживания разных измерений возникают в уме как характер и содержание сновидения. Можно использовать это понимание, чтобы взглянуть на сны по-иному, чтобы заметить, какие переживания и какой мир связаны со сновидением. Кроме того, полезно иметь в виду, что каждое сновидение дает возможность для исцеления и духовной практики.

В конечном счете мы стремимся, чтобы ум и прана устойчиво находились в центральном канале, а не притягивались к каким-то чакрам. Центральный канал —

энергетическая основа переживания ригпа, и практики, которые мы выполняем в йоге сновидений, нацелены на то, чтобы ввести ум и прану в центральный канал. Когда это происходит, мы пребываем в чистом осознании и четком присутствии. Видеть сны, сосредоточив ум и прану в центральном канале — значит видеть сны, не испытывая сильного воздействия отрицательных эмоций. Это уравновешенная ситуация, которая обеспечивает сновидцу проявление знания и ясности.

4 Краткий итог: как возникают сновидения

Пока человек не обрел реализацию, его истинную природу омрачает коренное неведение, которое порождает оперирующий понятиями ум. Этот рассудочный ум, обманутый двойственным видением мира, расчленяет целостное единство переживания на умозрительные понятия, а потом обращается с этими проекциями ума так, будто они действительно существуют как отдельные существа и предметы. Первое двойственное подразделение — это подразделение на "я" и "остальное", а из-за отождествления себя только с одной стороной переживания — с "я" — развиваются предпочтения. В результате возникают влечение и неприязнь, которые становятся основой как физических, так и психических действий. Эти действия (карма) оставляют в уме человека следы в виде обусловленных склонностей, результатом которых становится новое влечение и новая неприязнь, оставляющие новые кармические следы и т. д. Таков нескончаемый круговорот кармы.

Во время сна ум уходит от чувственного мира. Кармические следы, которые теперь стимулируются кармическими причинами, необходимыми для их проявления, обладают энергией — кармической праной. Как и в примере с конем и ездоком, ум направляет кармическую прану к тому энергетическому центру тела, который связан с возбужденным кармическим следом. То есть сознание сосредоточивается в конкретной чакре.

В этом взаимодействии ума, энергии и смысла сознание высвечивает кармические следы и свойства соответствующего мира и само испытывает их влияние. Кармическая прана — это энергия сновидения, животворная энергия, а ум сплетает конкретные проявления кармических следов — цвет, свет, эмоции и образы — в осмысленный сюжет: сновидение, сансарное сновидение, которое и становится результатом этого процесса.

5 Образы "Материнской тантры"

В учениях Великого Совершенства (Дзогчен) суть всегда заключается в том, осознаём ли мы свою истинную природу и понимаем ли, что отражения этой природы проявляются в виде переживаний. Сновидение есть отражения нашего же ума. Мы так же легко убеждаемся в этом, пробудившись ото сна, как будды, обретая просветление, узнают, что в сансаре все существа и предметы — лишь иллюзия. А чтобы осознать как иллюзорную природу сновидения во время сна, так и иллюзорную природу яви, необходима практика. Имея некоторое понимание того, как возникают сновидения, легче понять, что имеется в виду под понятиями "иллюзорность" и "отсутствие независимого существования", а также — что немаловажно — приложить это понимание к собственному переживанию. Процесс, результатом которого становится переживание, одинаков и в сновидении, и наяву. Весь мир — сновидение, так же как и учитель, и учение, и результат нашей практики, и это сновидение не прерывается ни на миг, пока мы не обретаем освобождение в чистом состоянии ригпа. А до той поры мы продолжаем видеть сон о себе и своей жизни, как в измерении сновидений, так и в материальном измерении.

Если мы не умеем работать с мыслью, это значит, что мысли повелевают нами. Если же мы умеем работать с мыслью, это значит, что на нее распространяется осознание и ее используют во благо или она освобождается в свою истинную сущность, пустоту. Именно так мысль становится частью пути. Точно так же для продвижения по пути можно использовать заблуждение, страдание или любое другое переживание. Но для этого необходимо понимать: сущность всего, что бы ни возникало, есть пустота. Если мы понимаем это, каждый миг нашей жизни свободен и все переживания являются духовной практикой: любой звук — мантра, любой образ — чистая пустота, а любое страдание — учение. Именно это означает выражение "превратить в путь".

Когда мы непосредственно постигаем, что гнев не имеет объективной основы и является лишь таким же отражением ума, как и сновидение, узел гнева ослабевает и больше не связывает нас. Если мы понимаем: то, чего мы боялись, ошибочно принимая за змею, — всего лишь веревка, власть этого образа над нами исчезает. Понимание того, что все образы есть светоносная энергия пустоты, приводит нас к признанию нераздельности ума и переживания.

Есть тибетское слово *лхундруб*, которое переводится как "спонтанное совершенство". Это значит, что никто ничего не создает. Все таково, как оно есть: само собой возникает из основы как совершенное проявление пустоты и ясности. Кристалл не создает свет: он просто отбрасывает лучи — таково его естество. Зеркало отражает все лица, не выбирая: отражать все — его природа. Поняв, что все проявляющееся, в том числе самоощущение и чувство собственного относительного "я", — лишь проекция ума, мы освобождаемся. Не иметь такого понимания — все равно что принимать мираж за явь, а эхо за самостоятельный звук. Тогда чувство разобщенности усиливается, и мы попадаем в ловушку иллюзорной двойственности.

В "Материнской тантре", а это один из важнейших бонских текстов, содержатся примеры, сравнения и метафоры, над которыми можно поразмышлять, чтобы лучше понять иллюзорную природу и сновидения, и яви.

Отражение. Сновидение — проекция нашего собственного ума. Оно неотделимо от ума, как солнечный луч неотделим от света солнца, сияющего в небе. Не зная этого, мы относимся к сновидению так, будто оно реально, — так лев рычит на свое отражение в воде. В сновидении небо — это наш ум, гора — тоже наш ум, цветы, шоколад, который мы едим, люди, которые нас окружают, — все это наш собственный ум, чьи отражения мы наблюдаем.

Молния. В ночном небе сверкает молния, внезапно озаряя горы. Каждая вершина выглядит отдельным объектом, но в действительности мы наблюдаем одну вспышку молнии, отражение которой воспринимают наши глаза. Так и кажущиеся отдельными объекты сновидения в действительности есть единый свет нашего ума, свет ригпа.

Радуга. Сновидение может быть красивым и манящим, как радуга. Но она невещественна — это игра света, зависящая от позиции наблюдателя. Гонясь за ней, мы никогда ее не настигнем: она — ничто. Сновидение, как и радуга, есть сочетание условий, из которых возникает иллюзия.

Луна. Сновидение — словно луна, которая отражается во множестве разных водоемов: в пруду, в колодце, в море, — во множестве городских окон и во множестве кристаллов хрусталя. Луна не умножается, она всего одна — так и множество объектов сновидения обладают одной сущностью.

Магия. Факир может превратить камень в слона, потом в змею, потом в тигра. Но все эти разные предметы иллюзорны, как и предметы во сне, которые созданы светом ума.

Мираж. Вследствие вторичных причин мы можем увидеть в пустыне мираж — призрачный город или озеро, но, приблизившись, ничего не обнаружим. Если рассмотреть объекты сновидения, то окажется, что они, как и мираж, невещественны и иллюзорны, словно игра света.

Эхо. Издав громкий звук там, где бывает эхо, мы услышим в ответ громкий звук, издав тихий, услышим тихий, а издав странный крик, услышим странный крик. Звук, который доносится в ответ, — это тот самый звук, который мы издали. Так и содержание сновидения, которое кажется независимым от нас, на самом деле лишь отраженное содержание нашего же ума, которое возвращается к нам. В этих примерах подчеркивается отсутствие самостоятельного существования и единство переживания и переживающего. В учениях Сутры это называют пустотой, в Тантре — иллюзией, а в Дзогчене — единым тигле. "Я" и объект восприятия — не две отдельные вещи. Внешний и внутренний мир — наше собственное проявление. Все мы видим один и тот же мир, поскольку у всех нас одна и та же коллективная карма.

То, как мы воспринимаем переживаемые явления, определяет, какие переживания мы испытываем и как мы на них реагируем. Мы убеждены в том, что видим объекты, обладающие самостоятельным бытием, представляющие собой отдельные существа и предметы. Если мы верим, что нечто действительно существует, то так оно и получается! И оно способно воздействовать на нас. Мы сами творим мир, на который реагируем.

Когда наша жизнь заканчивается, распадается мир, который сотворили мы, а не тот, в котором живут другие люди. То, что мы воспринимаем, и то, как мы все видим, прекращает жить вместе с нами. Если мы растворим свой оперирующий понятиями ум, спонтанно проявится чистота, лежащая в его основе. Если у нас есть прямое знание того, что и наше "я", и окружающий мир лишены самостоятельного существования, тогда все, что возникает в переживаниях, не имеет над нами власти. Если лев ошибочно принимает собственное отражение в воде за нечто реально существующее, он пугается и рычит, если же он понимает иллюзорную природу отражения, то не проявляет никакого страха. Не обладая истинным пониманием, мы реагируем на иллюзорные проекции собственного ума влечением или неприязнью и тем самым создаем карму. Если же мы понимаем, что истинная природа — пустота, мы свободны.

МЕТАФОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ПОНИМАНИЮ

В "Материнской тантре" говорится: неведение обычного сна — все равно что темная комната. Осознание — пламя светильника. Если зажечь светильник, тьма рассеивается и в комнате становится светло.

Объяснение с помощью символов и метафор — самый действенный метод, позволяющий передать духовное учение средствами языка. Но этот язык необходимо изучать. Я часто обнаруживаю, что ученики с трудом воспринимают метафоры, и поэтому хочу пояснить, как нужно работать с метафорами и символическими образами.

В учениях полезнее использовать язык, возбуждающий чувственные переживания, нежели объяснения, ограниченные абстрактными и специальными понятиями. Хотя истинное переживание нелегко передать средствами любого языка, образы, которые используются в учении, могут помочь, если они воспринимаются не только рациональным умом. Эти метафоры, как и поэтические образы, необходимо переживать. Нужно их обдумывать, размышлять над ними, экспериментировать с ними и включать в свои переживания.

Например, слыша слово "огонь", мы не обращаем на него особого внимания. Но, размышляя над этим образом, позволяя ему проявиться из слова, мы начинаем видеть огонь, ощущать его жар. Поскольку все мы знаем, что огонь — это нечто большее, чем абстрактное понятие, все мы смотрели на пламя и ощущали его тепло на своей коже, это слово возбуждает у нас яркое чувственное переживание. В нашем воображении загорается пламя.

Если же мы скажем "лимон" и предоставим плоду проявиться из этого слова, рот наш наполнится слюной, а скулы сведет от кислого вкуса. Говоря "шоколад", мы почти ощущаем его сладость. Язык полон символов. Чтобы передавать смысл, он взывает к памяти, чувству и воображению. Когда метафоры и символы используются в учении, лучше всего, чтобы они воздействовали на нас именно так. Нужно не просто обдумывать слова "пламя в темноте" или "отражение в зеркале", а использовать чувства, тело и воображение, чтобы их понять. Выйти за пределы образа необходимо, но он может указать нам нужное направление.

Входя в дом, где горит светильник, мы не рассматриваем ни сам светильник, ни фитиль, ни масло, а просто ощущаем, что в комнате светло. Постарайтесь поступать так же с метафорами, которые способствуют пониманию. Наш ум, приученный иметь дело с абстрактными понятиями и логикой, хватается за метафору и анализирует ее. Мы хотим от метафоры слишком много: хотим знать, как светильник оказался в комнате, как зажгли пламя, откуда взялся ветер. Еще мы хотим знать, как выглядит зеркало, из чего оно сделано, какой предмет стоит перед зеркалом и отражается в нем. Вместо этого позвольте себе присутствовать в образе — постарайтесь обнаружить скрытое в слове переживание. Темно. Зажегся светильник. Это ощущение знакомо нам всем: нашему телу, нашим чувствам. Поднимается ветер и задувает пламя. Нам знакомо это ощущение, когда свет сменяется тьмой.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Виды снов и их использование

Цель практики сновидений — освобождение: нужно иметь намерение постичь то, что полностью пребывает за пределами снов. Но есть и относительный уровень использования снов, который может принести пользу в повседневной жизни. Сюда относится как использование сведений, почерпнутых в сновидениях, так и прямая польза от полученных в снах переживаний. Например, на Западе сновидения широко используются в психотерапии. Есть много рассказов о художниках и ученых, которые использовали творческий потенциал сновидений в своей работе. Тибетцы тоже во многом полагаются на сновидения. В этой главе рассказывается о некоторых относительных способах использования снов.

1 Три вида снов

Есть три вида снов, которые, как правило, образуют последовательность практики сновидений: 1) обычные сансарные сновидения, 2) сны ясности, 3) сны Ясного Света. Два первых вида различаются по своим причинам, и в каждом из них спящий может сохранять или не сохранять осознание. В снах Ясного Света не только присутствует осознание, но и нет двойственного деления на субъект и объект. Сны Ясного Света бывают при недвойственном осознании.

САНСАРНЫЕ СНОВИДЕНИЯ

Сны, которые чаще всего снятся большинству из нас, — это сансарные сновидения, проистекающие от кармических следов*. Смысл, который мы обнаруживаем в этих снах — это тот смысл, который мы на них переносим: он вкладывается спящим, а не является неотъемлемым свойством сновидения. То же самое можно сказать и по поводу смысла в нашей жизни наяву. Однако от этого осмысленные сновидения не становятся менее важными и смысл нашей жизни наяву — тоже. Этот процесс можно сравнить с чтением книги. Книга — всего лишь значки на бумаге, но, понимая их смысл, можно понять смысл всей книги. Смысл книги, как и смысл сновидения, можно истолковывать по-разному. Двое могут прочесть одну и ту же книгу с совершенно разными результатами: одного обнаруженный на ее страницах смысл заставит круто изменить всю жизнь, а другой сочтет ее всего лишь довольно занимательной, а то и вовсе не оценит. Книга осталась прежней. Это читатель вкладывает в слова собственный смысл, а потом воспринимает его.

Обычные сновидения (Обусловлены личностными кармическими следами)	Неосознанные Осознанные
Сны ясности (Обусловленные надличностными кармическими следами)	Неосознанные Осознанные
Сны Ясного Света (Недвойственность)	Осознанные (вне двойственного деления на субъект и объект)

СНЫ ЯСНОСТИ

По мере развития практики сновидений сны становятся яснее и подробнее и нам удается запоминать все большую часть каждого сна. Это результат того, что мы привносим в состояние сновидения все большую осознанность. Помимо такой повышенной осознанности в обычных сновидениях, есть еще вторая разновидность снов, так называемые сны ясности, которые возникают в том случае, если ум и прана уравновешены, а спящий обладает способностью пребывать во

внеличностном присутствии. В отличие от сансарного сновидения, где ум, испытывая воздействие кармической праны, мечется туда-сюда, в снах ясности сновидец сохраняет устойчивость. Хотя образы и сюжеты по-прежнему возникают, они в меньшей степени зависят от личностных кармических следов и являются проводниками сведений, которые исходят непосредственно из сознания, скрытого под уровнем привычного "я". Это аналогично различию между грубой кармической праной белого канала, связанного с отрицательными эмоциями, и праной мудрости, протекающей по красному каналу. Как обе они являются разновидностями кармической праны — энергии, связанной с переживаниями двойственного характера, — только одна более чиста и обусловлена меньшим количеством заблуждений, так и сны ясности более чисты и обусловлены меньшим количеством заблуждений, чем сансарные сны. В сновидениях ясности дело обстоит так, будто спящий что-то получил или нашел, в противоположность сансарному сновидению, где смысл проецируется на чистоту изначального переживания.

Время от времени сны ясности могут возникать у всех, но они не являются регулярными, пока практика не разовьется и не достигнет устойчивости. Большинство из нас видит исключительно сансарные сны, основанные на событиях и эмоциях повседневной жизни. Даже если нам приснится сон об учениях, об учителях, о практике, о буддах или *дакини**, все равно это, скорее всего, сансарный сон. Если мы занимаемся практикой, которая связана с учителем, нам, разумеется, будут сниться такие вещи. Это хороший признак, свидетельствующий о нашем интересе к учениям, но интерес этот остается двойственным, а следовательно, ограничен миром сансары. У сансары есть хорошие и плохие стороны, и глубокий интерес к учению и практике — дело хорошее, потому что это путь к освобождению. Но лучше не принимать сансарные сны за сны ясности.

Если мы по ошибке поверим, что сансарные сны могут указывать верное направление, то нам придется ежедневно менять свою жизнь, пытаясь следовать подсказкам, полученным в сновидениях, и так будет продолжаться постоянно. Поверив, что все наши сны — вести из высшего, более духовного источника, можно очень осложнить свою личную ситуацию, поскольку дело обстоит не так. Следует уделять снам пристальное внимание и учиться понимать, какие из них имеют смысл, а какие — лишь проявления эмоций, желаний, страхов, надежд и фантазий нашей повседневной жизни.

СНЫ ЯСНОГО СВЕТА

Есть и третья разновидность снов, сны Ясного Света, — они посещают тех, кто далеко продвинулся по пути. Эти сны возникают из изначальной праны в центральном канале. О Ясном Свете обычно идет речь в учениях о йоге сна. Он означает состояние, свободное от сновидений, мыслей и образов, но есть еще и сны Ясного Света, в которых спящий пребывает в природе ума. Достичь этого нелегко: прежде чем возникнет Ясный Свет, практик должен научиться очень устойчиво пребывать в недвойственном осознании. Гьялшен Милу Самлег, автор важных

комментариев к "Материнской тантре", писал, что, прежде чем он начал видеть сны Ясного Света, ему пришлось упорно практиковать в течение девяти лет.

Развитие способности видеть сны Ясного Света сходно с развитием способности пребывать в недвойственном присутствии ригпа в дневное время. Вначале ригпа и мысль кажутся разными состояниями: мы полагаем, что в переживании ригпа мысли нет, а если она возникает, отвлекаемся и выходим из состояния ригпа. Но, когда состояние ригпа станет более устойчивым, мысли просто возникают и исчезают, ничуть не омрачая ригпа, а практик пребывает в недвойственном осознании. Это все равно что учиться использовать барабан-дамару и колокольчик в ритуальной практике: вначале мы способны использовать только что-то одно. Звоня колокольчиком, мы теряем ритм барабана и наоборот. Когда же наше умение становится устойчивым, мы можем пользоваться тем и другим одновременно.

Сны Ясного Света — это не то же самое, что сны ясности, которые, хоть и возникают из глубоких и относительно чистых аспектов ума и являются следствием благих кармических следов, все же разворачиваются в двойственности. Сны Ясного Света, возникая из прошлых кармических следов, не приводят к двойственным переживаниям. Практик не играет роль субъекта-наблюдателя по отношению к объекту-сновидению или роль субъекта в мире сновидения, но пребывает в полной нераздельности с недвойственным состоянием ригпа.

Может показаться, что различия между этими тремя разновидностями сновидений очень тонки. Сансарные сны возникают из сансарных следов человека и его эмоций, и все содержание таких сновидений образовано этими следами и эмоциями. Сны ясности содержат более объективное знание, которое возникает из коллективных кармических следов и доступно сознанию в тех случаях, когда оно не погрязло в личностных кармических следах. Тогда сознание не ограничено пространством, временем и личным опытом и спящий может встречаться с реальными существами, получать учения от реальных учителей и находить сведения, полезные как для себя самого, так и для других существ.

Сны Ясного Света не определяются содержанием сновидений: это сновидения Ясного Света, потому что в них нет субъективного сновидца или эго сновидения. Нет в них и никакого "я", которое бы находилось в двойственных отношениях со сновидением или его содержанием. Сновидение возникает, но оно является деятельностью ума, которая не нарушает устойчивости практика в состоянии Ясного Света.

2 Использование сновидений

Сновидения представляют величайшую ценность для тех, кто следует по духовному пути. Важнее всего то, что сны сами по себе могут использоваться в качестве духовной практики. Они также могут давать переживания, побуждающие тех, кто их видит, избрать духовный путь. Кроме того, они могут помочь определить, правильно ли выполняется практика, как она продвигается и чему следует уделить внимание.

Как я уже рассказывал в предисловии, часто бывает, что, прежде чем давать высокие учения, учитель выжидает, пока ученик не увидит сон, говорящий о его готовности получить это учение. Другие сны могут свидетельствовать о том, что ученик завершил ту или иную практику. Тогда учитель, выслушав сон, может решить, что настало время перейти к следующей практике. Точно так же, обращая внимание на сны, мы сможем оценить степень зрелости своей практики. Порой наяву мы думаем, что дела у нас идут вполне хорошо, а засыпая, обнаруживаем, что как минимум какая-то наша часть по-прежнему пребывает в смятении или неспособна преодолеть внутренние препятствия. Это не должно вас смущать. Полезно, когда разные стороны нашего ума проявляются во сне и указывают, с чем нужно поработать, чтобы продвинуться в практике. Когда же практика набирает силу, ее результаты проявляются во сне и придают уверенность нашим усилиям.

ПЕРЕЖИВАНИЯ В СНОВИДЕНИИ

В сновидениях переживания бывают очень податливы и мы способны делать многое из того, что недоступно нам наяву, в том числе конкретные практики, способствующие нашему развитию. Мы можем исцелять душевные раны — эмоциональные препятствия, которые не сумели преодолеть. Можем устранять энергетические заторы, которые мешают свободной циркуляции энергии в организме. Можем развеивать омраченность ума, испытывая переживания за пределами умозрительных ограничений и рамок.

Обычно эти задачи лучше всего решать после того, как у нас разовьется способность сохранять осознание в сновидениях. Здесь мы только отметим, что это возможно, а в главе, посвященной практике, рассмотрим более подробно, что следует делать во сне после того, как такое осознание достигнуто.

РУКОВОДСТВО И РУКОВОДЯЩИЕ УКАЗАНИЯ

Большинство тибетцев — и высокие духовные учителя, и обычные простые люди — считают сны потенциальным источником как глубочайшего духовного знания, так и руководства в повседневной жизни. К снам обращаются, чтобы поставить диагноз, чтобы удостовериться в необходимости очистительной практики, чтобы убедиться, что следует обратить внимание на отношения с божествами и охранителями. Такое использование сновидений может показаться предрассудком, но на глубинном уровне сны отражают состояние спящего и состояние его взаимосвязи с различными

энергиями. На Востоке люди признают эти энергии и считают их защитниками и духами-хранителями, а также психическими и душевными состояниями. На Западе, где исследованием сновидений занялись гораздо позже, эти энергии принято считать зачатками болезней или глубоко укоренившимися комплексами, или архетипами.

Некоторые тибетские монахи работают со сновидениями на протяжении всей своей жизни, и эта практика становится для них главным способом общения с глубинными аспектами собственного существа и с другими мирами. В качестве наглядного примера можно привести мою мать. Она была практиком и к тому же очень доброй и любящей женщиной. По утрам, когда все мы собирались за завтраком, она часто рассказывала свои сны всей семье, особенно если сон был связан с ее охранителем и защитником Намтэлом Карпо.

Намтэл — охранитель Хора, северной области Тибета, где выросла моя мать. Хотя его практика распространена во всем Тибете, ему поклонялись главным образом в селении, где жила мать, и в окружающей его местности. Мать выполняла практику Намтэла, а отец — нет, и он частенько подтрунивал над ней, когда она пересказывала свои сны.

Ясно помню, как мать рассказывала нам один сон, в котором ей явился Намтэл. У него были длинные волосы, в ушах — перламутровые серьги, а одет он был, как всегда, в белое. На этот раз вид у него был разгневанный. Он вошел в дверь и швырнул на пол маленький мешочек. "Я все время тебе твержу, чтобы ты была осмотрительна, а тебе и дела нет!" Заглянув матери в глаза, он исчез.

Утром мать недоумевала, что бы мог значить этот сон. А днем женщина, которая иногда помогала по дому, попыталась стащить деньги. Она засунула их под одежду, а когда проходила мимо матери, деньги выпали. Они были в мешочке, точно в таком же, какой мать видела во сне. Мать подняла его — в нем были все наши деньги, и мы их едва не лишились! Она сочла это событие проявлением заботы со стороны своего охранителя и была уверена, что это Намтэл сделал так, что мешочек упал на пол.

Намтэл являлся матери во снах на протяжении всей ее жизни, причем всегда в одном и том же облике. И хотя сведения, которые она от него получала, бывали разными, как правило, то были сны, несущие помощь, защиту и руководство.

До десятилетнего возраста я ходил в христианскую школу, а потом родители забрали меня оттуда и я поступил в монастырь Мэри. Один из тамошних монахов, Ген Сенгтуг, время от времени рассказывал мне свои сны. Некоторые из них я помню очень ясно, потому что они напоминали сны моей матери. Он часто видел во сне Сипэ Гьялмо, одну из важнейших и древнейших среди просветленных охранителей традиции Бон. Практика Сипэ Гьялмо есть и в других школах тибетского буддизма, а во дворце Потала в Лхасе есть ее святилище. Сны о Сипэ Гьялмо, которые видел Ген Сенгтуг, направляли его в жизни и в практике.

В его снах Сипэ Гьялмо выглядела не тем гневным божеством, которое мы видим на изображениях в храмах и залах для медитации. То была очень старая женщина, седовласая и согбенная, опирающаяся на трость. Ген Сенгтуг всегда встречал Сидпэй Гьялмо в бескрайней пустыне, где стоял ее шатер. Кроме нее, там никто не жил. Монах смотрел на выражение ее лица, довольное или печальное, следил, не проявляется ли гнев в ее движениях. Наблюдая за ней, он каким-то образом понимал, что нужно делать, чтобы устранить препятствия в практике или изменить некоторые жизненные ситуации в более благоприятном направлении. Так она направляла его в снах. Благодаря сновидениям Ген Сенгтуг поддерживал с ней тесную связь, и на протяжении всей жизни она являлась ему в одном и том же облике. Связанные с ней переживания — хороший пример снов ясности.

Тогда я был еще мал, но хорошо запомнил, как однажды, слушая монаха, рассказывавшего очередной сон, внезапно осознал: он говорит так, будто это его друг, который живет где-то в другом месте. Я подумал: вот бы иметь друзей, с которыми можно было бы играть во сне, — ведь днем мне не очень-то удавалось поиграть, потому что занятия были очень напряженными, а учителя строгими. Именно такая мысль пришла мне тогда в голову. Так что вы видите: по мере того, как мы растем, наше понимание сновидений и практики сновидений, как и повод для занятий этой практикой, могут обретать все большую глубину и зрелость.

ПРОРИЦАНИЕ

Многие мастера медитации, достигшие устойчивости в практике, способны использовать сны ясности в целях прорицания. Для этого сновидец должен освободиться от большинства личных кармических следов, которые обычно обуславливают сновидение. В противном случае информация не черпается из сновидения, а проецируется на него, как это обычно бывает с сансарными снами. В традиции Бон такое использование сновидений считается одним из методов шаманского гадания и широко распространено среди тибетцев. Нередко ученик обращается к учителю за руководством в том или ином деле или просит у него совета, как преодолеть препятствие, и, чтобы получить ответ на вопрос ученика, учитель зачастую обращается к снам.

Например, когда я жил в Тибете, я познакомился с женщиной по имени Качод Вангмо, которая достигла реализации в практике. Она обладала большими способностями и прославилась как открывательница кладов (*тэртон*), обнаружившая много скрытых учений. Я попросил ее, используя сновидение ясности, предсказать мне будущее: задал обычный вопрос о препятствиях, которые мне суждено встретить, и другие.

В подобных случаях сновидец обычно берет какую-то вещь, принадлежащую человеку, который заказывает сон. Я отдал Качод Вангмо свою нижнюю рубаху. Эта рубаха заключала в себе мою энергию, и, сосредоточившись на ней, прорицательница могла установить со мной связь. В ту же ночь она положила

рубаху себе под подушку, а когда уснула, ей привиделся сон ясности. Утром она дала подробное объяснение, что суждено мне в жизни, чего следует избегать и что нужно делать. Это было четкое и полезное руководство.

Иногда ученики спрашивают, свидетельствует ли сон, который предсказывает будущее, что это будущее предрешено. Последователи тибетской традиции считают, что это не так. Причины всего того, что может случиться, уже присутствуют прямо сейчас, потому что последствия прошлого являются семенами грядущих ситуаций. Первичные причины любой будущей ситуации следует искать в том, что уже произошло. Однако вторичные причины, необходимые для проявления кармических семян, не предрешены: они зависят от обстоятельств. Вот почему практика бывает действенной, а болезнь можно исцелить. Будь по-иному, не имело бы никакого смысла что-то предпринимать, раз ничего невозможно изменить. Если во сне мы видим завтрашний день, а потом он наступает и все происходит именно так, как случилось во сне, это не значит, что будущее предрешено и изменить его невозможно, — это значит, что мы его не изменили.

Представьте себе глубокий кармический след, отпечаток сильной эмоции, который является первичной причиной конкретной ситуации и постепенно созревает. То есть в нашей жизни могут возникнуть вторичные причины, необходимые для того, чтобы эта первичная причина проявилась. В сновидении о будущем эта причина присутствует, а след, созревающий, чтобы проявиться, обуславливает сон, отчего он становится воображаемой картиной результата. Скажем, мы приходим на кухню, где работает изумительный итальянский повар, вдыхаем запах специй и стряпни, видим разложенные на столе продукты — мы можем представить обед, который будет приготовлен, мы почти видим результат этой ситуации. Так и во сне. Возможно, мы допустим кое-какие неточности, но в целом будем недалеко от истины. А потом, когда нам подадут обед, он сольется с нашими ожиданиями, различия растворятся, и это будет именно тот обед, который мы предвкушали, даже если он окажется не совсем таким.

Помню похожий случай, который произошел со мной в детстве. Был праздник, который в Индии называют Айвали и по традиции отмечают фейерверками. У нас с друзьями не было денег, чтобы купить хлопушку, поэтому мы стали искать невзорвавшиеся. Собрав хлопушки, мы попробовали поджечь их снова. Я был еще совсем мал: мне было четыре или пять. Одна хлопушка слегка подмокла, и я положил ее на горящие угли. Я закрыл глаза и дунул на нее — разумеется, она взорвалась. Мгновение я не видел ничего, кроме звезд, и в тот миг вспомнил сон, который видел накануне. Он был как раз об этом, изображал все, что произошло. Конечно, было бы куда полезнее вспомнить этот сон до того, что случилось, а не после! Так часто бывает: причины грядущих ситуаций оказываются вплетены в сновидение о будущем, которое проявится, — вероятно, но не обязательно.

Иногда из сновидения можно узнать причины и следствия, влияющие на жизнь других людей. Когда я жил в Тибете, мой учитель Лопон Тендзин Намдак увидел

сон, после чего сказал, что мне необходимо делать конкретную практику, связанную с одним из охранителей. Я начал выполнять эту практику и в пути посвящал ей ежедневно по многу часов, чтобы повлиять на то, что он увидел во сне. Прошло несколько дней. Я ехал на грузовике по узенькой дороге высоко в горах. В этой части Тибета водителями работают люди из диких кочевых племен, не боящиеся смерти. В кузов грузовика нас набилось человек тридцать с кучей тяжелого багажа — и вдруг шина лопнула и грузовик перевернулся.

Я выбрался и поглядел вниз. Особо испугаться я не успел. И тут я увидел, что лишь один небольшой камень удерживает грузовик от падения, не давая ему рухнуть в долину, которая лежала так далеко внизу, что свалившийся с обрыва обломок летел, казалось, целую вечность, прежде чем достиг дна. Тут сердце у меня чуть не выпрыгнуло из груди! Мне стало по-настоящему страшно: ведь между мной и смертью был только этот небольшой камень, только он спас меня от ранней гибели.

Увидев все это, я подумал: "Вот в чем дело! Вот зачем нужно было делать практику охранителя!" Именно это увидел во сне мой учитель, именно поэтому он велел мне делать практику. Сновидение может быть не очень конкретным, тем не менее, через ощущение и образы оно передает: грядет нечто такое, на что необходимо повлиять. Это одно из благ, которое мы можем получить, работая со сновидениями.

УЧЕНИЯ В СНОВИДЕНИЯХ

В тибетской традиции есть множество примеров, в которых рассказывается о практикующих, получивших учения в сновидениях. Часто такие сны идут чередой: каждый последующий начинается с того, чем закончился предыдущий. Так происходит подробная передача всего учения, вплоть до самого завершения, после чего черед сновидений прекращается. Так были открыты целые тома учений, в том числе многие практики, которые тибетцы выполняют на протяжении веков. Именно это называется "сокровище ума" (*гонгтэр**).

Представьте себе, что вы входите в пещеру и находите там спрятанную книгу учений. Это находка в материальном пространстве. Сокровища же ума обнаруживают не в материальном мире, а в сознании. Известны учителя, которые находили эти сокровища как в снах ясности, так и наяву. Чтобы получать такие учения в сновидениях, практик должен развить определенные способности, например умение устойчиво пребывать в собственном сознании, не отождествляя себя с привычным "я". Практик, ясность которого не омрачена кармическими следами и сансарными сновидениями, имеет доступ к мудрости, неотъемлемо присущей самому сознанию.

Подлинные учения, обнаруженные в сновидениях, исходят не из разума. Это не все равно что пойти в библиотеку, найти материалы, а потом написать книгу, используя разум, чтобы собрать и скомпоновать информацию, как это делают ученые. Хотя многие важные учения созданы разумом, их не считают сокровищами ума. А мудрость будд, исходящая из глубин сознания, саморождена и самосовершенна. Это

вовсе не значит, что учения, принадлежащие к сокровищам ума, не похожи на существующие учения. Кроме того, хотя их можно обнаружить в разных культурах, в разные исторические периоды, они могут иметь сходство, несмотря на то, что возникли совершенно независимо. Историки стараются обнаружить истоки разных учений, чтобы выяснить, как они влияли друг на друга, какие связи существовали между ними и т. д., и часто действительно обнаруживают какие-то связи. Но истина заключается в том, что эти учения спонтанно исходят от людей, которые в своем развитии достигают определенного уровня. Эти учения — неотъемлемая часть исконного знания, к которому в конце концов может получить доступ любая культура. Эти учения предназначены не только для буддистов или бонпо — это учения для всех людей.

Если наша карма — помогать другим, то и учения, полученные из сновидений, могут принести пользу людям. Если же у нас есть кармическая связь с линией передачи, возможно, что учения, обнаруженные в сновидении, предназначены для нашей собственной практики и являются конкретным средством, позволяющим преодолеть то или иное препятствие.

3 Открытие практики чод

Многие учителя используют сновидения как один из важных путей к знанию, позволяющий обнаруживать учения, устанавливая связь с учителями, с которыми их разделяет пространство и время, и развивать способность помогать другим. Все это нашло отражение в истории о Тонгчжунг Тучене, великом учителе Бон, который жил, предположительно, в восьмом веке. В череде сновидений ему открылась бонская практика *чод**, в которой визуализация используется для развития щедрости и отсечения привязанности.

К шести годам Тонгчжунг Тучен уже знал про эти учения. В двенадцать он делал длительные ритриты и имел во сне замечательные переживания, в которых обнаруживал учения, встречал учителей и получал от них передачи. Однажды, когда он пребывал в ритрите, выполняя интенсивную практику Вэлсэ, одного из важнейших тантрийских божеств традиции Бон, его призвал к себе учитель. Тонгчжунг Тучен оставил место своего уединения и добрался до дома, где жил один из покровителей его учителя. Там он лег спать и увидел поразительный сон.

В этом сне прекрасная женщина вела его по незнакомой местности и наконец они пришли на большое кладбище. Земля была усеяна трупами, а посередине стоял большой белый шатер, покрытый изысканными украшениями и окруженный красивыми цветами. Посреди шатра сидела на троне коричневая женщина. На ней было белое одеяние, в волосах — украшения из бирюзы и золота. Вокруг собралось множество прекрасных дакини, которые разговаривали на многих языках разных стран, и Тонгчжунг Тучен понял, что они прибыли из дальних краев.

Коричневая дакини сошла с трона, поднесла Тонгчжунг Тучену наполненный кровью и мясом череп и стала угощать. При этом она велела ему принять ее дар как чистое подношение и сказала, что вместе с другими дакини собирается дать ему важное посвящение.

Потом она сказала:

— Да обретешь ты просветление в пространстве Великой Матери. Я Сипэ Гьялмо, хранительница учения Бон, Коричневая Царица Бытия. Это посвящение и учение — коренная сущность "Материнской тантры". Даю тебе это посвящение, чтобы ты мог посвящать и учить других.

Тонгчжунг Тучена возвели на высокий трон. Сипэ Гьялмо вручила ему церемониальный головной убор, одеяние для посвящения и ритуальные принадлежности. Затем она попросила его дать посвящение собравшимся дакини, чем немало его удивила.

Тонгчжунг Тучен стал отказываться:

— Нет, я не умею давать посвящения, не знаю, как это делают. Мне очень неловко.

— Не тревожься, — успокоила его Сипэ Гьялмо. — Ты великий учитель. У тебя есть все посвящения тридцати учителей Тибета и Шанг-Шунга. Ты можешь дать нам посвящение.

— Но я не умею петь молитвы во время посвящения, — возразил Тонгчжунг Тучен. Сидпэй Гьялмо сказала:

— Я помогу тебе, а защитники придадут силу. Тебе нечего бояться. Пожалуйста, проведи посвящение.

В этот миг все мясо и вся кровь, которые были в шатре, превратились в масло, сахар и другую пищу, в целебные снадобья и цветы. Дакини осыпали его цветами, и вдруг он понял, что действительно умеет давать посвящение в "Материнскую тантру", и дал его.

После посвящения все дакини стали его благодарить, а Сипэ Гьялмо сказала:

— Через пять лет соберутся дакини восьми главных кладбищ и многие учителя. Если ты придешь, мы дадим тебе другие учения "Материнской тантры".

Потом все дакини попрощались с ним, а он — с ними, и Сипэ Гьялмо сказала, что ему пора идти. Красная дакини написала на шарфе красный слог ЯМ, символ элемента ветер, взмахнула им в воздухе, а потом велела Тонгчжунг Тучену коснуться шарфа правой ногой. В тот же миг он вернулся в свое тело и понял, что это был сон.

Он спал столько времени, что люди подумали, будто он умер. Когда он, наконец, проснулся, учитель спросил его, почему он так долго спал. Тонгчжунг Тучен рассказал свой сон учителю, и тот сказал, что это замечательно, но предупредил, что этот сон следует держать в тайне, иначе он может стать препятствием. Учитель сказал Тонгчжунг Тучену, что однажды он тоже станет учителем, и дал ему благословение, чтобы придать силу его будущим учениям.

На следующий год Тонгчжунг Тучен находился в ритрите, и вот однажды вечером его посетили три дакини. У них были зеленые шарфы, которыми они коснулись его ног. Он тотчас потерял сознание и вскоре очнулся во сне.

Он увидел три пещеры, обращенные на восток, и вошел в среднюю пещеру. Внутри она была изумительно убрана цветами. Юноша встретил трех учителей, каждый из которых был облачен в отличное от других одеяние для тайного посвящения. Учителей окружали прелестные дакини, которые играли на музыкальных инструментах, танцевали, делали подношения, молились и выполняли другие благочестивые действия.

Трое учителей дали ему посвящения, дабы пробудить его изначальное состояние, заставить вспомнить свои прошлые жизни и дать возможность успешно передавать

практику чод. Учитель, который сидел посередине, встал и сказал: "У тебя есть все священные учения. Ты получил посвящения, и мы благословили тебя, чтобы пробудить в тебе способность учить".

Потом встал учитель, который сидел справа, и сказал: "Мы посвящаем тебя во все общие учения, в логику. Которую используют, чтобы отсечь эго, в методы использования мышления для высвобождения заблуждений, а также в практику чод. Мы благословляем тебя, дабы ты мог передавать эти практики и обеспечить их непрерывность".

Учитель, который сидел слева, встав, сказал: "Хочу дать тебе священное тантрийское учение, которое хранят в своих сердцах все учителя Тибета и Шанг-Шунга. Этими учениями мы посвящаем и благословляем тебя, чтобы ты мог помогать другим".

Эти трое были выдающимися учителями традиции Бон. Они жили в конце седьмого века, лет за пятьсот до того, как родился Тонгчжунг Тучен.

Через некоторое время, когда учитель Тонгчжунг Тучена скончался, Тонгчжунг Тучен поселился в деревушке своего учителя и стал делать для тамошних жителей практики и ритуалы. Во время кратких медитаций и длительных ритритов его часто посещали в видениях разные учителя. Он мог заглядывать внутрь собственного тела, где каналы и энергии походили на прозрачный хрусталь. Часто бывало, что при ходьбе его ноги не касались земли. К тому же, используя силу праны, он мог передвигаться чрезвычайно быстро.

Прошло еще четыре года. Коричневая дакини, которую он встретил во сне, проявление Сипэ Гьялмо, сказала ему, что через пять лет они увидятся снова, и вот этот срок настал. Однажды он задремал в пещере и во время сна молился всем учителям. Проснувшись, он стал смотреть в невероятно чистое небо. Поднялся легкий ветерок, на нем с неба спустились две дакини и велели Тонгчжунг Тучену следовать за собой. Вместе с ними он прибыл на собрание дакини — тех же самых дакини из разных краев, с которыми он уже встречался во сне пять лет назад. Он получил передачи и объяснения практики чод и "Материнской тантры". Дакини предсказали, что настанет время, когда появятся бодхисаттвы и двенадцать благословенных учителей, и именно тогда Тонгчжунг Тучен будет давать учения. Все дакини обещали помогать ему в этом. Одна сказала, что будет действовать как охранительница, другая — что благословит учения, третья — что станет оберегать учения от неверных слов и толкований, и т. д. Сипэ Гьялмо тоже дала обет защищать учения, а все собравшиеся дакини по очереди сказали Тонгчжунг Тучену, какую ответственность возьмет на себя каждая, чтобы содействовать распространению учений. Они поведали ему, что учения как солнечные лучи распространятся в десяти направлениях и достигнут всех уголков мира. Это важное предсказание и поныне вдохновляет тех, кто изучает эти практики, ибо мы знаем, что им предстоит распространиться по всей земле.

Сновидения Тонгчжунг Тучена — хорошие примеры снов ясности. В одном из них он получил точные сведения о важном сне, который ему предстояло увидеть в будущем. Он получал учения и посвящения, ему помогали дакини и другие учителя. На заре своей жизни он, хоть и обрел реализацию, не осознавал своих полных возможностей как учителя, пока они не открылись ему во сне. Сила полученных во сне благословений пробудила его к восприятию разных измерений сознания, и он воссоединился с той частью своего существа, которая училась и развивалась в предыдущие жизни. Благодаря снам он всю жизнь продолжал духовно расти, получать учения и встречаться с учителями и дакини.

Такое может случиться с каждым из нас. Практикуя, мы обнаружим, что в той части жизни, которую мы проводим во сне, развивается некая непрерывность. Это ценное подспорье на нашем духовном пути, поскольку сновидение становится частью особого процесса, который соединяет нас с глубинным "я" и ведет наше духовное развитие к зрелости.

4 Два уровня практики

Однажды ночью — это было несколько лет назад — мне приснилось, что у меня во рту змея. Я вытащил ее и обнаружил, что она дохлая. Ощущение было не из приятных. Ко мне домой приехала скорая помощь, и врачи сказали мне, что змея ядовитая и я скоро умру. Я согласился лечь в больницу, и мы поехали.

Мне стало страшно, и я сказал, что перед смертью должен увидеть статую Тапихрицы, учителя Дзогчена. Врачи не знали, кто это такой, но, тем не менее, согласились и сказали, что придется мне повременить со смертью. Я было почувствовал облегчение, но, к моему удивлению, они тут же принесли статую. Повод отложить смерть оказался очень непродолжительным. Тогда я сказал им, что смерти не существует, — теперь это было моим единственным спасением. Едва вымолвив эти слова, я проснулся. Сердце бешено колотилось.

Был канун Нового года. На следующий день мне предстояло лететь из Хьюстона в Рим. Ощущая после странного сна некоторое беспокойство, я подумал, что, наверное, стоит отнестись к этому случаю серьезно и отменить полет. Мне нужен был совет учителя, поэтому я снова уснул и в осознанном сновидении перенесся к Лопону в Непал и рассказал ему о тревожном сне.

В то время Хьюстон пострадал от сильного наводнения. Учитель истолковал сон в том смысле, что я олицетворял собой Гаруду, волшебную птицу, имеющую власть над нагами, духами воды, чей облик похож на змеиный. Лопон сказал: сон означает, что Гаруда побеждает духов воды, вызвавших наводнение. Услышав это объяснение, я приободрился и на следующий день вылетел в Рим, как и собирался. Это пример использования осознанных сновидений для практических целей, для принятия решений.

Возможно, все это звучит странно или невероятно, но истинная цель состоит в том, чтобы развить гибкость ума и сломать рамки, которые ее стесняют. Имея более гибкий ум, мы можем лучше воспринимать все, что возникает, не попадая под влияние ожиданий и желаний. Даже если мы все еще ограничены влечением и неприязнью, такая духовная практика окажется полезна для нашей повседневной жизни.

Если я действительно живу с пониманием, что нет ни смерти, ни того, кто умирает, то не стану искать толкование сна, как в том случае, когда сновидение оставило у меня тревожное чувство. Наше желание истолковать сон основано на надежде и страхе: мы хотим знать, чего избегать и чему способствовать, хотим достичь понимания, чтобы что-то изменить. Постигнув свою истинную природу, вы перестаете искать смысл, ибо кто будет вести этот поиск? Поскольку вы вышли за пределы надежды и страха, смысл сновидения утрачивает свою важность: вы просто переживаете во всей полноте все то, что проявляется в настоящий момент. И тогда никакой сон не может вызвать тревогу.

Йога сновидений охватывает всю нашу жизнь и применима ко всем многообразным измерениям нашего опыта. У кого-то может возникнуть ощущение противоречия между высочайшим философским воззрением и некоторыми наставлениями. С одной стороны, воззрение безгранично: в учениях, которые объясняют недвойственность, безусловную реальность, утверждается, что совершать нечего, что найти — значит потерять, что усилие только удаляет человека от его истинной природы. Но есть и такие практики и учения, которые имеют смысл только в рамках двойственности, в рамках надежды и страха. Ученикам дают наставления по толкованию снов, по умиротворению местных охранителей, по выполнению практик долгой жизни и велят прилежно практиковать и следить, чтобы ум был сосредоточен. Нам как бы говорят, что совершать нечего и в то же время необходимо усердно трудиться.

Порой недоумение в этом вопросе выливается в недоумение относительно практики. Встает вопрос: "Если абсолютная реальность пуста от различий и если освобождение следует искать в понимании этой пустотной природы, зачем тогда делать практики, имеющие целью относительный результат?" Ответ очень прост. Поскольку мы живем в двойственном, относительном мире, то и делаем практики, действенные для этого мира. В сансарной жизни существование дихотомии и полюсов имеет смысл: есть верное и неверное, лучшие и худшие способы действовать и думать, основанные на ценностях разных религий, духовных школ, философских систем, науки и культуры. Уважайте обстоятельства, которые вас окружают. Если живешь в сансаре, использование относительных практик и толкование сновидений могут оказаться очень полезными.

Мне было необходимо узнать толкование сна, потому что я боялся смерти. Важно, чтобы я понимал: моя потребность была основана на страхе, двойственности, а если я пребываю в недвойственном присутствии, страха нет и необходимость в толковании отпадает. Мы используем то, что полезно в той ситуации, в которой мы оказываемся. Если мы обитаем только в природе ума, в состоянии, где реальность по-настоящему пуста от различий, нам не нужно делать относительные практики. Тогда нет необходимости истолковывать сны, потому что нет необходимости менять ориентиры: нет эгоистического "я", которое нужно было бы переориентировать. Нам не нужно узнавать о будущем из сновидения, потому что у нас нет ни надежды, ни страха. Мы полностью присутствуем во всем, что возникает, не испытывая ни влечения, ни отвращения. Нам не нужно обращаться за смыслом к снам, потому что мы живем в истине.

В повседневной жизни мы делаем выбор и можем изменить ситуацию — вот почему мы осваиваем учения, вот зачем мы практикуем. По мере того, как растет наше понимание и умение жить, мы становимся более гибкими. Мы начинаем по-настоящему понимать то, чему нас учат: что такое осознанность, в чем заключается иллюзорность наших переживаний, как возникает страдание, какова наша истинная природа. Начиная понимать, что все, что бы мы ни делали, становится причиной страдания, мы можем предпочесть заняться чем-то другим. Мы устаем от

ограниченных индивидуальностей и навязчивых склонностей, которые порождают столько необязательных страданий. Мы избавляемся от отрицательных эмоций, учимся не поддаваться отвлечениям и пребывать в чистом присутствии.

Так же обстоит дело и со сновидениями. В практике намечается продвижение. По мере развития практики обнаруживается, что есть и другой способ видеть сны. Так мы переходим к безусловным практикам сновидений, в которых сюжет и его толкование уже не важны. Мы больше работаем с причинами сновидений, чем с самими сновидениями.

Нет причин, которые мешали бы нам использовать йогу сновидений для достижения мирских целей. Некоторые практики направлены на относительные нужды и приводят к использованию сновидений для таких целей как прорицание, руководство, очищение нездоровых кармических и психологических наклонностей, целительство и т. д. Этот путь практичен и подходит для всех. Но несмотря на то, что цель йоги сновидений — принести нам пользу в относительном мире — хороша, это всего лишь временное использование снов. В конечном итоге мы хотим использовать сны, чтобы освободиться от всех относительных состояний, а не просто их улучшить.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

Практика йоги сновидений

1 Видение, действие, сновидение, смерть

В "Материнской тантре" говорится: если у человека нет осознания в видении, вряд ли его поведение будет осознанным. Если же у него нет осознания в поведении, вряд ли он будет проявлять осознание в сновидениях. А если у него нет осознания в сновидениях, вряд ли будет осознанным его пребывание в бардо.

Что это значит? В данном случае под видением подразумевается не только то, что мы воспринимаем зрением, а все переживаемое в целом: все впечатления, ощущения, душевные и эмоциональные события и все, что кажется нам внешним миром. Видение — это то, что мы "видим" в переживании, наше переживание как таковое. Отсутствие осознания в видении означает, что мы не способны увидеть подлинность того, что возникает в переживании и, напротив, становимся жертвами заблуждения двойственного ума, ошибочно принимая проекции и фантазии этого ума за реальность.

Если нам недостает осознания подлинной ситуации, в которой мы живем, бывает трудно правильно реагировать на то, что происходит как во внешней жизни, так и во внутренней. Вместо этого мы реагируем в соответствии с кармическими привычками, проявляя влечение или неприязнь, и таким образом становимся добычей несчастий и иллюзорных надежд. Именно такое действие, основанное на отсутствии ясного понимания, имеют в виду, когда говорят об отсутствии осознания в поведении. Результатом такого действия становится упрочение привязанности, ненависти и неведения и создание очередных неблагоприятных кармических следов.

Сновидения возникают из тех же кармических следов, которые управляют нашими переживаниями наяву. Если днем мы слишком отвлекаемся, чтобы суметь проникнуть за пелену фантазий и заблуждений движущегося ума, то, скорее всего, те же самые ограничения будут мешать нам и ночью. Это и значит "отсутствие осознания в сновидениях". Картины сновидения, которые предстают перед нами, вызывают те же эмоции и двойственные реакции, в которых мы блуждаем наяву, и нам бывает трудно обрести осознание или продолжать практику.

В бардо, промежуточное состояние после смерти, мы входим так же, как, засыпая, входим в сновидение. Если нашему переживанию сновидения недостает ясности, если оно содержит смутные эмоциональные состояния и привычные отклики, это значит, что в силу привычки мы будем переживать процесс умирания точно так же. Из-за двойственной реакции на образы, встреченные в промежуточном состоянии, мы попадем в дальнейшую кармическую зависимость и наше будущее рождение будет определяться теми кармическими наклонностями, которые мы развили в течение жизни. Это и есть "отсутствие осознания в бардо".

Если же мы, напротив, постоянно вносим осознанность в миг непосредственного переживания, это качество скоро обнаружится во сне. Развивая присутствие в

сновидении, мы готовим себя к смерти. Практика сновидений способствует такому развитию.

Для осуществления этого развития необходимо обрести некоторую устойчивость ума, чтобы сохранять большее осознание в переживании, в "видении", и совершенствовать способность правильно реагировать. Поэтому первая практика — это пребывание в покое (*шинэ*), когда ум приучается сохранять неподвижность, сосредоточенность и бдительность.

Наполняя переживание большей осознанностью, мы сможем преодолеть привычные реакции, основанные на заблуждениях обычного ума. Четыре основополагающие практики увеличивают эту гибкость, приучая ум использовать каждый объект переживания яви как причину для развития осознанности и присутствия. Ослабля хватку кармического реагирования, мы обретаем способность выбирать благое действие. Это и значит наполнить поведение опознаванием.

Осознание, которому мы придали устойчивость, работая с переживаниями яви, и которое проявилось в нашем поведении, начинает естественно возникать и в сновидениях. В начальных практиках для того, чтобы подкрепить такое увеличение осознанности в сновидениях, используется понимание праны, чакр и ума. Эти практики выполняют перед сном и в три ночных периода бодрствования. Обретя осознанность, переходят к следующим практикам, которые выполняют непосредственно в сновидениях, чтобы развить гибкость ума, устранить ограничения и непонимание, привязывающие нас к сансаре.

Как осознанность и присутствие, которые мы развиваем наяву, привносятся в сновидения, так и осознанность и присутствие, которые мы развиваем в сновидениях, привносятся в смерть. Человек, полностью реализовавший йогу сновидений, после смерти готов войти в промежуточное состояние, обладая правильным воззрением и устойчивостью недвойственного присутствия, — качествами, необходимыми для того, чтобы обрести освобождение.

Такова последовательность: осознание в первый миг переживания, в реакции, в сновидении, а затем и в смерти. Начать с конца невозможно. Вы сами можете решить, насколько зрелой является ваша практика: когда возникают те или иные образы переживания, наблюдайте свои чувства и свои реакции на чувства. Управляют ли вами взаимодействия с объектами переживания или вы сами управляете ими? Вызывают ли у вас бурные эмоциональные реакции ваши привязанности и неприязни или вы способны сохранять устойчивое присутствие в самых разных ситуациях? Если вы склонны к первому, практика поможет вам развить присутствие, необходимое для освобождения от кармической зависимости и кармических реакций. Если же вы способны на второе, устойчивость вашего осознания будет все больше увеличиваться, а ваши сновидения претерпят совершенно необычные изменения.

2 Пребывание в покое: шинэ

Чтобы практика сновидений развивалась успешно, йогин должен обрести достаточное присутствие, дабы не стать добычей ветров кармических эмоций и не заблудиться в сновидениях. По мере того, как ум обретает устойчивость, сновидения становятся менее отрывочными, более длинными, запоминающимися и осознанными. Жизнь наяву тоже налаживается, поскольку становится все легче находить защиту от стихии привычных эмоциональных реакций, которые отвлекают и причиняют страдания, и, напротив, развивать положительные качества, которые ведут к счастью и являются опорой духовного пути.

Все йогические и духовные дисциплины содержат те или иные практики, направленные на развитие сосредоточения и покоя ума. В тибетской традиции такая практика называется пребыванием в покое (шинэ). В развитии устойчивости различают три этапа: шинэ с усилием, естественное шинэ и абсолютное шинэ. Шинэ начинается с остановки ума на объекте, а когда сосредоточение станет достаточно сильным, переходят к остановке ума без объекта.

Начиная эту практику, сядьте в позу медитации, обладающую пятью качествами: ноги скрещены; руки опущены и сложены одна поверх другой ладонями вверх в мудре медитации; спина прямая, но не жесткая; голова слегка наклонена вперед, чтобы выпрямить шею; глаза открыты. Глаза не должны быть напряжены: не слишком широко открыты, но и не закрыты. Объект сосредоточения нужно поместить так, чтобы на него можно было смотреть прямо вперед, не поднимая и не опуская глаза. Во время практики старайтесь не шевелиться, даже не глотать и не мигать, целенаправленно удерживая ум на объекте. Не шевелитесь, даже если по щекам потекут слезы. Дышите естественно.

Обычно, выполняя практику с объектом, мы в качестве объекта сосредоточения используем тибетскую букву А. Эта буква имеет много символических значений, но здесь она используется просто как опора для развития внимания. Можно использовать и другие объекты: латинскую букву А, какое-то изображение, звук мантры, дыхание — практически, все, что угодно. Тем не менее, хорошо использовать нечто такое, что связано с учением, поскольку оно должно вас вдохновлять. Кроме того, практикуя, старайтесь не менять объекты, а каждый раз использовать один и тот же, потому что такое постоянство становится опорой практики. Предпочтительно также выбирать для сосредоточения внешний материальный объект, поскольку цель состоит в том, чтобы развить устойчивость при восприятии внешних объектов, а потом и объектов сновидения.



Поза медитации



Тибетская буква А

Если вы хотите использовать тибетскую букву А, можно написать ее на квадратике бумаги со стороной 2-3 сантиметра. По традиции эта буква изображается белой, в ореоле из пяти цветных концентрических кругов: в центре находится темно-синий круг, который является фоном для А, затем идут голубой, зеленый, красный, желтый и белый. Прикрепите бумажный квадратик к палке такой длины, чтобы, когда вы садитесь практиковать, буква находилась на уровне глаз, а палку приделайте к основанию, чтобы она стояла вертикально. Поставьте палку так, чтобы она находилась сантиметрах в пятидесяти от ваших глаз.

Во время этой практики могут возникать многочисленные знаки, свидетельствующие о ее развитии. По мере того как сосредоточение усиливается и

периоды практики удлиняются, в теле возникают странные ощущения, а также наблюдается много необычных зрительных явлений. Вы можете обнаружить, что и ум тоже проделывает нечто странное! Все это в порядке вещей. Эти переживания — естественные спутники развития сосредоточения: они возникают вместе с успокоением ума, поэтому не стоит ни отвлекаться, ни тревожиться.

ШИНЭ С УСИЛИЕМ

Первый этап практики называется "шинэ с усилием", поскольку требует приложения усилий. Ум легко и быстро отвлекается, и может показаться, что невозможно сохранить сосредоточение на объекте даже минуту. Вначале полезно практиковать краткими периодами, перемежая их перерывами. Во время перерыва не позволяйте уму блуждать: почитайте мантру, поработайте с визуализацией или займитесь какой-то знакомой вам практикой, скажем, развитием сострадания. После перерыва вернитесь к практике сосредоточения. Если вы готовы заняться практикой, но у вас нет с собой объекта, который вы обычно используете, представьте, что у вас во лбу шар света, и сосредоточьтесь на нем. Эту практику следует выполнять один-два раза в день, а при наличии времени можно делать и чаще. Развитие сосредоточения можно сравнить с развитием мышц: упражнения нужно выполнять регулярно и часто. Чтобы стать сильнее, нужно себя преодолевать.

Удерживайте ум на объекте. Не следуйте за мыслями о прошлом или будущем. Не позволяйте вниманию уплывать на волнах фантазий, звуков, физических ощущений или других отвлекающих факторов. Оставайтесь в ощущении настоящего момента и, используя зрение, со всей силой и ясностью сосредоточьтесь ум на объекте. Не теряйте осознание объекта ни на секунду. Дышите легко, потом еще легче, пока не перестанете ощущать свое дыхание. Постепенно позвольте себе все глубже погружаться в тишину и покой. Следите за тем, чтобы тело было расслабленным: выполняя сосредоточение, не напрягайтесь. Не позволяйте себе также впасть в ступор, апатию или транс.

Не думайте об объекте — пусть он просто присутствует в вашем осознании. Это важное отличие, которое необходимо понимать. Размышление об объекте — не та сосредоточенность, которую мы стараемся развить. Главное — просто удерживать ум на объекте, на его восприятии; не отвлекаясь, сохранять осознание присутствия объекта. Если же ум отвлекается, — а поначалу это будет происходить часто — мягко верните его к объекту и оставьте там.

ЕСТЕСТВЕННОЕ ШИНЭ

Развив устойчивость, мы переходим ко второму этапу практики, который называется естественное шинэ. На первом этапе мы достигали сосредоточения, непрерывно направляя внимание на объект и добиваясь власти над непокорным умом. На втором этапе ум погружен в созерцание объекта, поэтому больше не нужно прилагать усилия, чтобы удерживать его неподвижным. Развивается спокойная и приятная безмятежность, при которой ум пребывает в неподвижности,

а возникающие мысли не отвлекают его от объекта. Элементы тела пребывают в согласии, а прана течет спокойно и равномерно.

Отказавшись от материального объекта, просто сосредоточьте внимание на пространстве. Хорошо смотреть в бескрайнее пространство, например, в небо, но эту практику можно выполнять даже в маленькой комнате, сосредоточившись на пространстве, отделяющем вас от стены. Сохраняйте устойчивость и спокойствие. Тело остается расслабленным. Не нужно сосредоточиваться на какой-то воображаемой точке — пусть ум, сохраняя бдительное присутствие, рассеется в пространстве. Это называется "растворение ума в пространстве" или "слияние ума с пространством". Оно подводит к устойчивому состоянию покоя и третьему этапу практики шинэ.

ОКОНЧАТЕЛЬНОЕ ШИНЭ

Если на втором этапе слияние с объектом дается не очень легко, на третьем этапе ум безмятежен и в то же время легок, расслаблен и податлив. Мысли возникают и исчезают сами собой, без всяких усилий. Ум нераздельно слит с собственным движением.

В традиции Дзогчен именно на этой стадии учитель обычно вводит ученика в естественное состояние ума. Ученик освоил состояние шинэ, поэтому учитель может напомнить ученику то состояние, которое он уже пережил, а не описывать какое-то новое состояние, которого необходимо достичь. Объяснение, которое называют "указующим" наставлением, служит, чтобы подвести ученика к пониманию того, что уже есть, к умению отличать движущийся, оперирующий понятиями, мыслящий ум от природы ума, то есть чистого недвойственного осознания. Это заключительный этап практики шинэ, пребывание в недвойственном присутствии, в состоянии ригпа как таковом.

ПРЕПЯТСТВИЯ

Продвижению в практике шинэ мешают три препятствия: возбужденность, сонливость и вялость.

Возбужденность

Возбужденность заставляет ум неустанно перескакивать с одной мысли на другую и тем самым затрудняет сосредоточение. Чтобы этого не допустить, перед практикой следует успокоиться, поэтому воздержитесь от излишней физической или умственной деятельности. Расслабить тело и успокоить ум помогают медленные потягивания. Сев в позу, сделайте несколько медленных и глубоких вдохов и выдохов. Начиная практику, всегда сразу сосредоточивайте ум, чтобы не допустить развития привычки, когда вы сидите в позе медитации, а ум блуждает.

Сонливость

Второе препятствие — сонливость или дремота. Оно проникает в ум как туман, тяжесть и оцепенение, притупляющие осознание. Если это происходит, постарайтесь усилить сосредоточение ума на объекте, чтобы развеять сонливость. Вы можете обнаружить, что на самом деле сонливость — это движение ума, которое можно остановить, если сильно сосредоточиться. Если это не поможет, сделайте перерыв, потянитесь и, может быть, сделайте какую-нибудь практику стоя.

Вялость

Третье препятствие — вялость. Столкнувшись с ним, вы можете почувствовать, что ум ваш спокоен, но слаб и пассивен, и это лишает сосредоточение силы. Важно научиться узнавать это состояние. Ему может сопутствовать приятное расслабленное ощущение, но, если вы примете его за правильную медитацию, можно потратить впустую годы, развивая его, и не получить никаких ощутимых изменений в качестве сознания. Если ваше сосредоточение утратило силу и практика стала вялой, нужно вернуться к подтянутой позе и пробудить ум. Усильте внимание и следите за устойчивостью присутствия. Относитесь к практике как к драгоценности — ведь так оно и есть, — как к пути, который приведет вас к обретению высочайшей реализации, — ведь так оно и будет. Укрепите свое намерение, и бодрость ума окрепнет сама собой.

Практику шинэ следует выполнять ежедневно, пока ум не обретет покой и устойчивость. Это не только предварительная практика: она может принести пользу в любой момент жизни; даже очень опытные йогины практикуют шинэ. Обретенная благодаря шинэ устойчивость ума — основа йоги сновидений и всех практик медитации. Когда устойчивость в спокойном присутствии сильна и непоколебима, можно развивать такую же устойчивость во всех жизненных ситуациях. Если есть устойчивость, всегда можно обрести присутствие, и нас уже не унесут мысли и эмоции. Тогда, несмотря на то, что во сне кармические следы продолжают порождать образы сновидений, мы сохраняем осознанность. Это открывает дорогу к дальнейшим практикам йоги сна и йоги сновидений.

3 Четыре основополагающие практики

В йоге сновидений существуют четыре основополагающие практики. Хотя их традиционное название — "четыре подготовки", это не значит, что они менее важны и "настоящая" практика впереди. Они являются подготовительными в том смысле, что закладывают основу, на которой зиждется успех главной практики.

Йога сновидений основана на том, как мы используем ум во время бодрствования, и именно на это направлены основополагающие практики. То, как используется ум, определяет характер сновидений, которые возникают во время сна, а также качество жизни наяву. Измените свое отношение к предметам и людям, окружающим вас наяву, и ваше восприятие сновидений тоже изменится. В конце концов, "вы" — тот, кто проживает сновидение жизни наяву, — это тот же, кто проживает сновидение жизни во сне. Если днем вы рассеянны и погружены в построения рассудочного ума, очевидно, и в сновидениях вы будете вести себя точно так же. А если наяву вы обладаете некоторым присутствием, оно останется с вами и в сновидениях.

ПЕРВАЯ ПРАКТИКА: ИЗМЕНЕНИЕ КАРМИЧЕСКИХ СЛЕДОВ

Один из вариантов первой основополагающей практики довольно хорошо известен на Западе, потому что исследователи сновидений и другие люди, которые интересуются этой темой, обнаружили, что она способствует возникновению осознанных сновидений. Вот в чем она состоит: на протяжении дня старайтесь осознавать, что жизнь подобна сновидению, пока такое же осознание не начнет проявляться во сне.

Проснувшись утром, подумайте: "Я бодрствую во сне". Входя на кухню, осознавайте, что эта кухня вам снится. Налейте приснившееся молоко в приснившийся кофе. "Все это сон, — думаете вы, — всего лишь сон". Постоянно напоминайте себе об этом на протяжении всего дня.

При этом упор следует делать на себе, сновидце, а не на объектах своих переживаний. Постоянно напоминайте себе, что видите свои переживания во сне: гнев, который вы ощущаете, счастье, усталость, тревога — все это составляющие сновидения. Дуб, которым вы любуетесь, машина, которую ведете, человек, с которым разговариваете — все это составляющие сновидения. Так в уме формируется новая склонность: воспринимать переживания как нечто незначительное, преходящее, неразрывно связанное с проекциями ума. Если переживания кажутся несущественными и мимолетными, влечение ослабевает. Каждое чувственное впечатление и душевное событие становится напоминанием о том, что природа переживания подобна сновидению. В конце концов такое понимание возникнет и во сне и приведет к пониманию, что сон — это сон, и к развитию осознанности во сне.

Утверждение, что все есть сновидение, можно понимать двояко. Первый способ — видеть в нем метод, позволяющий изменять кармические следы. Эта практика, как и

любая другая, помогает изменить мировосприятие. Измените привычные и в большинстве своем бессознательные реакции на явления, и качества жизни и сновидений тоже изменятся. Когда мы думаем, что наше переживание — "только сон", оно становится для нас менее "реальным". Оно теряет над нами власть, которую имело только потому, что мы сами ее отдали, и больше не может нас доминировать, вгоняя в отрицательные эмоциональные состояния. Теперь мы начинаем подходить ко всем переживаниям более спокойно, с большей ясностью и даже с более высокой оценкой. В этом смысле практика оказывает психологическое воздействие, меняя смысл, который мы придавали тому, что выходит за пределы смысла, опирающегося на умозрительные понятия. Если по-другому подойти к переживанию, наша реакция на него становится иной, и это изменяет кармические следы действий и сам источник сновидений.

Второй способ понимания этой практики — осознать, что жизнь наяву есть, в сущности, то же самое, что и сновидение, что цельность обычного переживания соткана из проекций ума, что весь смысл, все, что мы переживаем, обусловлено влиянием кармы. Здесь речь идет о тонкой и вездесущей деятельности кармы, о бесконечном круговороте причин и следствий, который создает настоящее из следов прошлого, плетя из результатов всех действий сплошную сеть зависимости. Это один из способов сформулировать понимание того, что все явления пусты и кажущаяся индивидуальная природа предметов и существ — только иллюзия. Наяву, как и во сне, нигде не сыщешь ни единой настоящей "вещи" — все лишь мимолетные, невещественные проявления, возникающие и самоосвобождающиеся в пустой и ясной природе бытия. Полностью осознав истину утверждения: "Это сон", мы освобождаемся от привычных ошибочных представлений, а значит, от ограниченной жизни в сансаре, где фантазию принимают за действительность. Когда наступит такое понимание, мы непременно будем пребывать в присутствии, поскольку тогда можно с уверенностью сказать: больше пребывать негде. Чтобы сновидение постоянно сопровождалось осознанностью, нет более сильного метода, чем непрерывное пребывание в осознанном присутствии на протяжении всего дня.

Как уже говорилось выше, важная часть этой практики — ощущать самого себя сновидением. Вообразите, что вы — иллюзия, образ сновидения, не обладающий ни малейшей конкретностью. Вообразите что ваша личность, как и все прочие, — проекция ума. Сохраняйте присутствие, ту самую осознанность, которую вы стараетесь развивать в сновидениях, ощущая себя невещественным и переменчивым, состоящим только из света. Так создается совершенно иное отношение к себе — удобное, гибкое и ничем не ограниченное.

При выполнении этой практики недостаточно просто снова и снова твердить, что вы во сне. Истинность этого утверждения необходимо прочувствовать и пережить за пределами слов. Призвав на помощь воображение, чувства и осознание, сделайте практику полностью нераздельной с прочувствованным переживанием. Если вы правильно делаете практику, то каждый раз, когда вы думаете, что вы во сне, присутствие становится более сильным, а переживание более ярким. Если такого

мгновенного изменения качества не происходит, проверьте, не стала ли практика лишь механическим повторением фразы, поскольку пользы от этого мало. Эта формула — не волшебное заклинание: слова нужно использовать, чтобы напоминать себе о необходимости наполнить каждое мгновение большим осознанием и покоем. Выполняя эту практику, снова и снова "пробуждайте" себя, увеличивая ясность и присутствие, пока простое воспоминание о том, что "все это сон" не станет мгновенно вызывать усиление и прояснение осознанности.

Такова первая подготовка к тому, чтобы видеть всю жизнь как сон. Использовать ее нужно в миг восприятия, прежде чем возникнет ответная реакция. Эта практика сильна сама по себе и оказывает большое воздействие на практикующего. Сохраняйте такую осознанность, и вы обретете переживание ясности наяву и в сновидениях.

По поводу этой практики следует сделать одно предупреждение: важно не забывать об ответственности и учитывать логику и рамки обычной жизни. Когда вы говорите себе, что жизнь наяву — сон, это правда, но если вы спрыгнете с крыши, то все-таки упадете, а не полетите. Если вы перестанете ходить на работу, нечем будет оплатить счета. Если сунете руку в огонь — обожжетесь. Важно не отрываться от реалий относительного мира. Ведь до тех пор, пока существуют "вы" и "я", существует и относительный мир, в котором мы живем, живые существа, которые страдают, и последствия решений, которые мы принимаем.

ВТОРАЯ ПРАКТИКА: УСТРАНЕНИЕ ВЛЕЧЕНИЯ И НЕПРИЯЗНИ

Вторая основополагающая практика направлена на дальнейшее ослабление влечения и неприязни. Если первая подготовка применяется в миг восприятия явления, прежде чем возникнет ответная реакция, то вторая практика выполняется после того, как эта реакция возникла. В сущности, это одна и та же практика — отличаются только ситуации, в которых практика используется, и объекты внимания. В первой практике ясное осознание и признание явления сном направлены на все, что бы ни встретилось: на объекты чувств, внутренние события, собственное тело и т. д. Во второй подготовке то же самое ясное осознание направлено конкретно на эмоционально омраченные реакции, которые возникают в ответ на составляющие переживания.

В идеале эту практику следует выполнять сразу, как только в ответ на какой-то объект или ситуацию возникает влечение или неприязнь. Испытывая влечение, ум может проявить реакцию в виде желания, гнева, ревности, зависти, горя, отчаяния, радости, тревоги, уныния, страха, скуки или любого другого эмоционального отклика.

Когда возникнет реакция, напомните себе, что все это: вы сами, объект и ваша реакция на объект — лишь сновидение. Скажите себе: "Этот гнев — сон. Это желание — сон. Это негодование, горе, буйство — сон". Истинность этого утверждения становится ясной, если обратить внимание на внутренние процессы,

порождающие эмоциональные состояния: вы буквально создаете из них сны в результате сложного взаимодействия мыслей, образов, телесных состояний и ощущений. Эмоциональные реакции возникают не "где-то там" в объектах. Они возникают, переживаются и прекращаются в вас самих.

Существует бесконечное разнообразие стимулов, на которые вы можете реагировать: при виде красивой женщины может возникнуть влечение, при встрече с водителем, который вас "подрезал" — гнев, при мыслях о загубленной природе — негодование или сожаление, при известии о каком-то событии или человеке — беспокойство и тревога и т. д. Не шлепайте фразу: "Это сон" на место своего переживания — постарайтесь по-настоящему прочувствовать похожую на сон призрачность своей внутренней жизни. Когда это утверждение по-настоящему прочувствовано, а не просто продумано, отношение к ситуации меняется и эмоциональная мертвая хватка, которой вы держитесь за явления, ослабевает. Ситуация становится более ясной и просторной, а влечение и неприязнь непосредственно узнаются как стесняющие ограничения, чем они в действительности и являются. Это сильное противоядие состоянию, близкому к одержимости и наваждению, которое порождает отрицательные эмоциональные состояния. Прямое и уверенное переживание, возникающее при использовании этой практики для развязывания узла отрицательных эмоций, — это начало настоящей практики осознанности и гибкости, за которой следует свобода. При постоянной практике можно освободить даже сильный гнев, уныние и другие неприятные состояния. А освобождаясь, они исчезают.

В учениях этот конкретный метод практики называют методом отказа от привязанностей. Есть полезные и вредные способы покончить с привязанностями. Если подавлять желания, результат будет не так уж хорош: они превратятся во внутренний разлад или внешнюю придирчивость и нетерпимость. Если пытаться освободиться от страданий, отвлекаясь от них или умерщвляя плоть, чтобы заглушить переживания, то это тоже препятствует духовному развитию. Отказ от мирской жизни и принятие монашества могут как принести пользу, так и стать вредной попыткой избежать трудных переживаний, подавляя и избегая их.

Отсекая привязанность, йога сновидений перестраивает восприятие и понимание объекта или ситуации, изменяя угол зрения и таким образом позволяя практику заглянуть за иллюзорную видимость объекта и увидеть его яркую, светоносную реальность. По мере продвижения в практике предметы и ситуации не только переживаются более ясно и живо, но и начинают видеться эфемерными, невещественными и мимолетными. Это снижает относительную важность явлений и ослабляет влечение и неприязнь, основанные на предпочтении.

ТРЕТЬЯ ПРАКТИКА: УКРЕПЛЕНИЕ НАМЕРЕНИЯ

Третья подготовка предполагает обзор дня перед сном и укрепление намерения практиковать на протяжении ночи. Готовясь ко сну, позвольте возникнуть в памяти

воспоминаниям о прошедшем дне. Что бы ни пришло на ум, признавайте все сновидением. Скорее всего, у вас возникнут воспоминания о переживаниях, достаточно сильных, чтобы повлиять на предстоящие сны. Делая такой обзор, старайтесь ощущать возникающие воспоминания как воспоминания снов. На самом деле память очень похожа на сновидение. И снова, главное не налеплять ярлыки автоматически, не твердить как молитву: "Это был сон, это был сон". Постарайтесь по-настоящему постичь похожую на сон природу своего переживания, проекции, которые его питают, и почувствовать, какая это разница — относиться к переживанию как ко сну.

Потом зародите в себе твердую решимость узнавать в ночных сновидениях то, чем они являются. Создайте как можно более твердое намерение во время сна прямо и живо осознавать, что вы видите сон. Намерение подобно стреле, за которой осознание может следовать ночью, стреле, выпущенной в цель — осознанность в сновидениях. Тибетское выражение "создать намерение" буквально переводится "послать желание". Здесь нужно иметь именно такое ощущение: мы посылаем свои молитвы и намерения учителям, буддам и божествам, обещаем им стараться сохранять осознание и просим помощи. Есть и другие практики, которые можно делать перед сном, но эта доступна всем.

ЧЕТВЕРТАЯ ПРАКТИКА: РАЗВИТИЕ ПАМЯТИ И РАДОСТНОГО УСИЛИЯ

Четвертую основополагающую практику выполняют проснувшись утром. Она еще больше развивает сильное намерение, а также укрепляет способность запоминать ночные события.

Начните с обзора ночи. По-тибетски эта подготовка называется "воспоминание". Снилось ли вам что-нибудь? Осознавали ли вы, что находитесь в сновидении? Если вы видели сны, но не обрели осознанности, следует думать так: "Я видел сон, но не узнал в нем сновидения. Тем не менее, это был сон". Примите решение, что следующий раз, оказавшись в сновидении, вы осознаете его истинную природу.

Если вам трудно запоминать сны, полезно днем и особенно перед сном создавать сильное намерение запомнить сновидения. Можно также записывать сны в блокнот или на диктофон, поскольку это укрепляет привычку относиться к снам как к чему-то ценному. Само то, что вечером вы готовите блокнот или диктофон, послужит поддержкой намерения вспомнить сновидение после того, как вы проснетесь. Каждый сможет без труда вспоминать свои сны, если хотя бы несколько дней будет создавать и развивать намерение делать это.

Если вам действительно привиделся осознанный сон, ощутите радость свершения. Почувствуйте счастье, связанное с практикой, и примите решение развивать осознанность и дальше, на протяжении следующей ночи. Продолжайте укреплять намерение, используя успехи и неудачи как поводы для развития еще более твердого намерения завершить практику. И знайте, что даже это ваше намерение — сон.

Наконец, утром создайте твердое намерение постоянно поддерживать эту практику на протяжении всего дня. И от всего сердца молитесь об успехе — молитва подобна волшебной силе, которой мы обладаем, но забываем пользоваться.

Эта практика сливается с первой основополагающей практикой: осознавать, что все переживания — сон. Так практика непрерывно вращается по кругу дня и ночи.

ПОСТОЯНСТВО

Важность четырех подготовок к дальнейшим этапам йоги сновидений невозможно переоценить. Они гораздо сильнее, чем может показаться на первый взгляд. Кроме того, это практики, которые может делать любой. Они обладают большей психологической направленностью, чем многие другие практики, и не представляют сложности для практикующего. Если делать практику только перед сном, это, может быть, и не даст результата, но, постоянно выполняя подготовительные практики на протяжении дня, гораздо легче обрести осознанность во сне, а потом перейти к дальнейшим практикам. Использование этих практик превращает всё происходящее в причину для того, чтобы вернуться к присутствию, и это принесет большую пользу в жизни наяву, а также обеспечит успех в йоге сновидений.

Если результаты не проявляются сразу, не стоит унывать, пусть даже придется практиковать долгое время, прежде чем вы достигнете осознанности в сновидениях. Не думайте, что всё бесполезно и что вы не способны реализовать эту практику. Подумайте о разнице между тем, как вы думали и поступали в десятилетнем возрасте и как делаете это сейчас, — перемены происходят постоянно. Не позволяйте себе буксовать на месте, считая, будто препятствия, мешающие вашей практике сегодня, сохранятся и в будущем. Зная, что все непостоянно, не придется думать, что нынешний порядок вещей должен сохраниться навсегда.

Ощущение яркости и лучезарности жизни, ее сходства со сновидением, сделает ваше переживание более просторным, светлым и ясным. Достигая осознанности во сне и наяву, вы обретаете гораздо большую свободу придать своей жизни положительную направленность и в конце концов, полностью отказавшись от предвзятости и двойственности, пребывать в недвойственном присутствии.

4 Подготовка к ночи

Обычный человек, не зная принципов медитации, оставляет на ночь все дневные стрессы, эмоции, мысли и волнения. У такого человека нет в запасе ни специальной практики, ни специального времени, чтобы справиться с дневными невзгодами или успокоиться перед сном. Сон настигает его в разгар рассеянности, и отрицательные состояния сохраняются в уме на протяжении всей ночи. Когда из этих отрицательных состояний возникает сновидение, спящему недостает устойчивого присутствия и его увлекают за собой образы и волнения мира сновидений. Тело остается напряженным от тревоги или отягощенным печалью, прана — грубой и неуравновешенной, а ум беспорядочно мечется. Сон беспокоен, сновидения тревожны или помогают на время убежать от действительности, и утром человек просыпается усталым и разбитым, зачастую сохраняя на весь день дурное расположение духа.

Даже если вы не практикуете йогу сна или сновидений, полезно готовиться ко сну, относиться к нему серьезно. Если перед сном, как и перед медитацией, постараться очистить ум, это углубляет присутствие и другие полезные качества. Нужно не оставлять отрицательные эмоции на ночь, а использовать все свои умения, чтобы освободиться от таких эмоций. Если вы умеете предоставлять эмоциям возможность самоосвободиться, раствориться в пустоте, займитесь этим. Если вы умеете их преобразовать или прибегать к противоядиям, воспользуйтесь этим умением. Постарайтесь установить связь с ламой, *йидамом** и дакини, молитесь буддам и божествам, зарождайте сострадание. Делайте всё возможное, чтобы избавиться от напряженности тела и отрицательных состояний ума. Если вы свободны от тревог, если на душе у вас светло и безмятежно, сон ваш будет более спокойным и целительным. Даже если вы неспособны выполнять остальные практики, эта практика — полезное средство, которое каждый может взять на вооружение в повседневной жизни.

Ниже приведены некоторые общие способы подготовки к ночи, но не ограничивайте себя только ими. Важно осознавать, что происходит у вас в уме, как это влияет на вас, и использовать это знание, чтобы обрести покой и присутствие, а также открыть для себя возможности ночной практики.

ДЕВЯТЬ ОЧИСТИТЕЛЬНЫХ ДЫХАНИЙ

Возможно, вы замечали, какое большое напряжение накапливается в теле и как напряженность влияет на дыхание. Когда в комнату входит человек, с которым нам трудно ладить, тело каменеет, а дыхание становится более коротким и жестким. Когда мы пугаемся, дыхание становится быстрым и поверхностным. Когда нам грустно, дыхание часто бывает глубоким и перемежается вздохами. Если же в комнату входит человек, которого мы искренне любим, тело расслабляется, а дыхание становится легким и открытым.

Можно не ждать подходящих переживаний, чтобы дыхание изменилось, а намеренно изменить дыхание, чтобы изменить переживания. Девять очистительных дыханий — это короткая практика, направленная на очищение каналов и расслабление ума и тела. Изображение каналов вы найдете на с. 49 (ч. I, гл. 3).

Сядьте в позу медитации со скрещенными ногами. Опущенные руки сложите ладонями вверх, левую поверх правой. Голову слегка опустите, чтобы выпрямить шею.

Представьте в теле три энергетических канала. Центральный канал — синий и проходит точно посередине тела: он толщиной со стебель тростника и слегка расширяется кверху, начиная от уровня сердца и до макушки, где заканчивается отверстием. Боковые каналы толщиной с карандаш; они соединяются с центральным каналом у его основания, сантиметров на десять ниже пупка. Эти каналы поднимаются вертикально вверх по обе стороны от центрального, делают изгиб под черепной коробкой, проходят позади глаз и впадают в ноздри. У женщин правый канал красный, а левый белый. У мужчин правый канал белый, а левый красный.

Три первых дыхания

Для мужчин: Поднимите правую руку, прижав большой палец к основанию безымянного. Закрыв безымянным пальцем правую ноздрю, вдохните через левую зеленый свет. Затем, закрыв левую ноздрю безымянным пальцем правой руки, сделайте полный выдох через правую ноздрю. Сделайте три таких вдоха и выдоха.

Для женщин: Поднимите левую руку, прижав большой палец к основанию безымянного. Закрыв безымянным пальцем левую ноздрю, вдохните через правую зеленый свет. Затем, закрыв правую ноздрю безымянным пальцем левой руки, сделайте полный выдох через левую ноздрю. Сделайте три таких вдоха и выдоха.

С каждым выдохом представляйте, что все препятствия, связанные с мужскими качествами, выходят из белого канала в виде голубоватого воздуха. К ним относятся болезни ветра (праны), а также препятствия и омрачения, имеющие отношение к прошлому.

Три вторых дыхания

Для мужчин и женщин: Поменяйте руку и ноздрю и сделайте еще три вдоха и выдоха. С каждым выдохом представляйте, что все препятствия, связанные с женскими качествами, выходят из красного канала в виде светло-розового воздуха. К ним относятся болезни желчи, а также препятствия и омрачения, имеющие отношение к будущему.

Три третьих дыхания

Для мужчин и женщин: Сложите опущенные руки ладонями вверх, левую поверх правой. Через обе ноздри вдохните целительный зеленый воздух. Представьте, как он движется по боковым каналам вниз, к соединению трех каналов, расположенному на четыре пальца ниже пупка. Выдыхая, представляйте, как энергия поднимается по центральному каналу и выходит из макушки. Сделайте три таких вдоха и выдоха. На каждый выдох представляйте, что все предрасположенности к болезням, вызванным злыми духами, выходят из отверстия в макушке в виде черного дыма. Сюда же относятся болезни слизи, а также препятствия и помрачения, имеющие отношение к настоящему.

ГУРУ-ЙОГА

Во всех школах тибетского буддизма и учения Бон гуру-йога считается одной из важнейших практик. Это справедливо для Сутры, Тантры и Дзогчена. Благодаря гуру-йоге развивается сокровенная связь с учителем. Постоянно укрепляя свою преданность, мы обретаем в самих себе центр чистой преданности, которая становится прочной и неколебимой опорой практики. Сущность гуру-йоги состоит в слиянии ума практикующего с умом учителя.

Что такое подлинный учитель? Это не имеющая облика коренная природа ума, изначальное осознание всеобщей основы. Но поскольку мы пребываем в двойственности, нам легче представить это в каком-то облике. Поступая так, мы умело используем двойственность обычного ума, чтобы еще больше укреплять преданность, способствовать устремленности к практике и создавать благие качества.

В традиции Бон мы часто созерцаем учителя в облике Тапихрицы* или Будды Шенлха Одкара*, который олицетворяет единство всех учителей. Если вы уже занимаетесь практикой, можно созерцать и другое божество, скажем, Гуру Ринпоче, какого-то йидама или дакини. Поскольку важно работать с той линией передачи, с которой у вас установлена связь, нужно понимать, что учитель, которого вы созерцаете, является воплощением всех учителей, с которыми вы связаны, всех наставников, у которых вы учились, всех божеств, перед которыми у вас есть обязательства. В гуру-йоге учитель — это не просто один из людей, а сущность просветления, изначальное осознание, то есть ваша истинная природа.



Татихрица

Учитель — это еще и наставник, от которого вы получаете учения. В тибетской традиции говорится, что учитель важнее Будды. Почему? Потому что учитель — это непосредственный глашатай учений, тот, кто передает ученику мудрость Будды. Без учителя мы не смогли бы найти дорогу к Будде. Поэтому мы должны испытывать по отношению к учителю такую же преданность, какую испытали бы к Будде, появись он внезапно перед нами.

Смысл гуру-йоги не только в том, чтобы вызвать некое чувство к воображаемому образу. Ее выполняют для того, чтобы обнаружить природу своего ума, которая тождественна природе ума всех ваших учителей, всех будд и всех реализовавших существ, которые когда-либо жили. Обретая нераздельность с гуру, вы становитесь

нераздельны со своей изначальной истинной природой — подлинным учителем и наставником. Но эта практика не должна быть абстрактной. Выполняя гуру-йогу, старайтесь испытать такую сильную преданность, чтобы волосы зашевелились, по лицу потекли слезы, а сердце раскрылось и наполнилось великой любовью. Слейтесь в единстве с умом гуру — своей просветленной природой будды. Именно так нужно практиковать гуру-йогу.

ПРАКТИКА

После девяти дыханий, по-прежнему сидя в позе медитации, представьте вверху перед собой своего учителя. Это не должно быть плоское двухмерное изображение — вы должны видеть реального человека в трех измерениях, чистого, сотканного из света, обладающего сильным присутствием, которое оказывает влияние на ваше тело, энергию и ум. Ощущая глубокую преданность, подумайте о великом даре учений и огромной удаче, которая выпала на вашу долю, позволив вам установить связь с ними. Обратитесь к учителю с искренней молитвой и попросите об устранении препятствий и омрачений, о развитии добрых качеств и реализации йоги сновидений.

Потом представьте, что вы получаете от учителя благословения в виде лучей трех цветов, которые струятся из его трех врат мудрости — врат тела, речи и ума — в ваши. Эти лучи света следует получать в такой последовательности: белый свет струится из чакры, расположенной во лбу учителя, между бровей, в такую же вашу чакру, очищая и расслабляя все ваше тело и материальное измерение. Потом красный свет струится из горлового центра учителя в ваш, очищая и расслабляя ваше энергетическое измерение. Наконец, синий свет струится из сердечной чакры учителя в вашу, очищая и расслабляя ваш ум.

Когда эти лучи света входят в ваше тело, почувствуйте их. Пусть ваши тело, речь и ум расслабятся, наполняясь светом мудрости. Используйте воображение, чтобы ощутить подлинность благословений во всем своем переживании, в теле, энергии и образах ума.

Получив благословения, представьте, что учитель растворяется в свете, который входит вам в сердце и пребывает там как ваша сокровенная сущность. Представьте, что сами вы растворяетесь в этом свете и пребываете в чистой осознанности, ригпа.

Есть и более пространные наставления по гуру-йоге, которые могут быть посвящены простираниям, подношениям, мудрам, мантрам и более сложным визуализациям, но суть практики в том, чтобы нераздельно слить свой ум с умом учителя — чистым недвойственным осознанием. Гуру-йогу можно выполнять в любое время дня, чем чаще, тем лучше. Многие учителя говорят, что самая важная из всех практик — гуру-йога. Она дарует благословения линии передачи и способна открыть и смягчить сердце и усмирить непокорный ум. Полностью завершить гуру-йогу — значит завершить путь.

ЗАЩИТА

Погружение в сон немного похоже на смерть, на путешествие в неведомое, которое мы совершаем в одиночку. Обычно сон не внушает нам опасений, потому что он нам знаком, но задумайтесь о том, что с ним сопряжено. На какой-то период времени мы полностью исчезаем в пустоте, пока снова не возникнем в сновидении. При этом мы можем обрести другую личность и другое тело. Можем оказаться в незнакомом месте, в окружении чужих людей, в гуще неблагоприятных событий, грозящих нам опасностью.

Даже если приходится ночевать в непривычном месте, это может стать причиной беспокойства. Само место может быть совершенно безопасным и удобным, но нам не спится так же хорошо, как дома, в привычной обстановке. Возможно, нам не подходит энергия этого места. А может быть, нам не дает покоя собственная незащищенность. Даже в знакомом месте мы можем ощущать тревогу, ожидая прихода сна, или испугаться того, что увидим в нем. Если мы засыпаем в беспокойстве, наши сновидения смешаны со страхом и напряжением, сон приносит меньше отдыха, а практика дается труднее. Поэтому хорошо перед сном создать чувство защищенности и превратить место, где мы спим, в священное пространство.

Для этого следует вообразить вокруг своей постели дакини-хранительниц. Представляйте дакини в облике прекрасных богинь, просветленных существ женского пола. Они зеленого цвета, излучают любовь и обладают мощной защитной силой. Дакини остаются рядом, когда вы засыпаете, и не покидают вас всю ночь, словно мать, оберегающая дитя, или стража, охраняющая царя и царицу. Представьте, что они повсюду: сторожат окна и двери, сидят рядом с вами на постели, прогуливаются по саду или двору и т. д. — и вы почувствуете себя в полной безопасности.

Эта практика — тоже нечто большее, чем попытка что-то вообразить: нужно не только мысленно представлять дакини, но и использовать воображение, чтобы ощутить их присутствие. Создание такого священного защитного окружения успокаивает, расслабляет и обеспечивает освежающий сон. Именно так живут мистики: видят чудеса, силой ума изменяют окружение и наполняют смыслом все действия, даже действия ума.

Ощущение покоя в своем спальном пространстве можно усилить, если держать в спальне священные предметы: изображения, исполненные покоя и любви, священные и религиозные символы и другие предметы, направляющие ум на путь.

В "Материнской тантре" говорится, что, готовясь ко сну, нужно сохранять осознание источников сновидений, объекта сосредоточения, защитников и себя самого. Соедините все это в осознании не как несколько предметов, а как единое целое — это окажет большое влияние на ваш сон и сновидения.

5 Главная практика

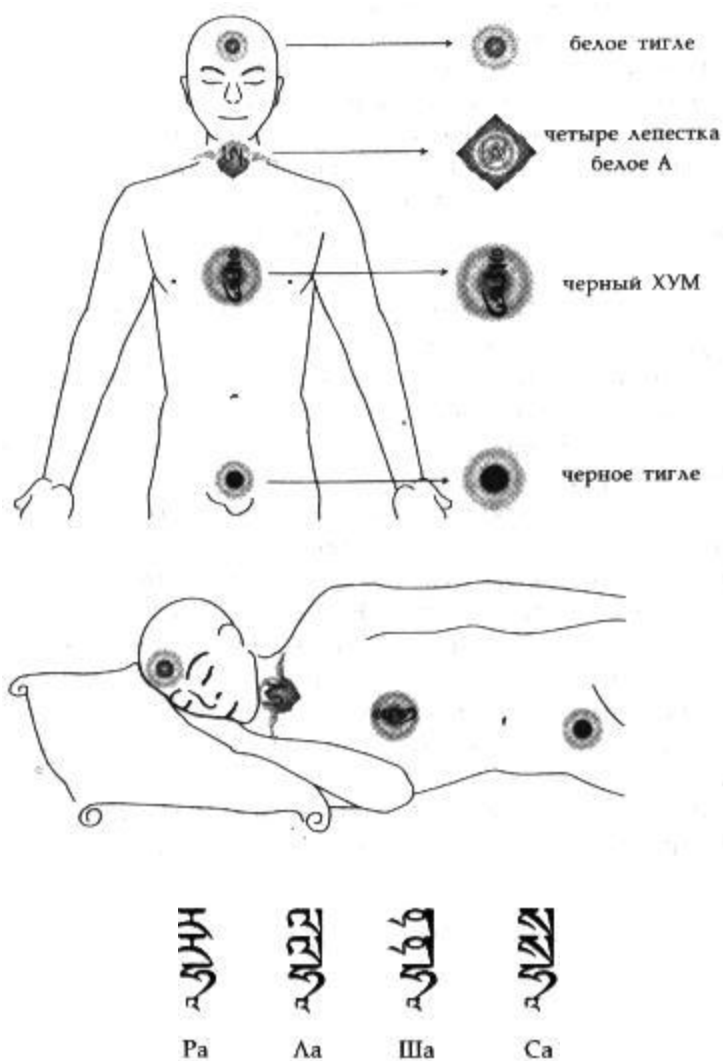
Чтобы полностью завершить йогу сновидений, нужно последовательно выполнить следующие четыре задачи: 1) ввести осознание в центральный канал; 2) развить ясное видение и переживание; 3) развить силу и способность, не теряться; 4) развить гневный аспект, чтобы преодолеть страх. Эти задачи соответствуют четырем разновидностям сновидений, которые могут быть мирными, радостными, сильными и гневными, и четырем разделам практики.

ВВЕДЕНИЕ ОСОЗНАВАНИЯ В ЦЕНТРАЛЬНЫЙ КАНАЛ

К первой практике приступают, выполнив предварительные практики в течение дня и закончив практики, предшествующие сну: очистительное дыхание, гуру-йогу, порождение сострадания и любви, визуализацию дакини-защитниц и создание намерения на ночь.

Лягте в позу льва: мужчины лежат на правом боку, женщины на левом. Согните колени так, чтобы поза была устойчивой, верхнюю руку вытяните вдоль тела, а ладонь нижней подложите под щеку. Возможно, вам будет удобнее, если вы возьмете подушку повыше и будете следить за положением шеи, — это сделает сон более легким. Успокойте дыхание и расслабьте тело. Пусть дыхание будет глубоким и очень тихим, так чтобы не было слышно ни вдоха, ни выдоха.

Представьте в горловой чакре красивый красный лотос с четырьмя лепестками. Горловая чакра находится в основании шеи, ближе к плечам, чем к голове. В центре венчика из четырех лепестков вертикально стоит обращенное вперед тибетское А, светящееся, ясное и прозрачное, как кристалл хрусталя, состоящий из чистого света. Если положить кристалл на красную ткань, он отразит в себе ее цвет и будет казаться красным — так и А принимает красный цвет лепестков и кажется красным. На каждом из четырех лепестков начертано по слогу: на переднем РА, на левом ЛА, на заднем ША и на правом СА. Засыпая, сохраняйте легкое, расслабленное сосредоточение на букве А.



Эта часть практики предназначена для того, чтобы ввести ум и прану в центральный канал. Ее качество — мирное, и, сливаясь с ярко-красным А, мы обретаем внутренний покой. В учениях говорится, что сосредоточение на этой чакре приносит приятные сны. В качестве примера приводится сон, в котором дакини ласково приглашает спящего следовать за собой. Она помогает ему сесть на волшебную птицу (гаруду) или на льва и доставляет его в чистую землю, прекрасный священный край. Но сон необязательно будет именно таким. В нем может присутствовать прогулка в красивом саду или в горах, где спящего ведут за собой другие люди. На этом этапе качество порождаемых сновидений меньше связано с конкретными образами и больше с ощущением покоя.

УВЕЛИЧЕНИЕ ЯСНОСТИ

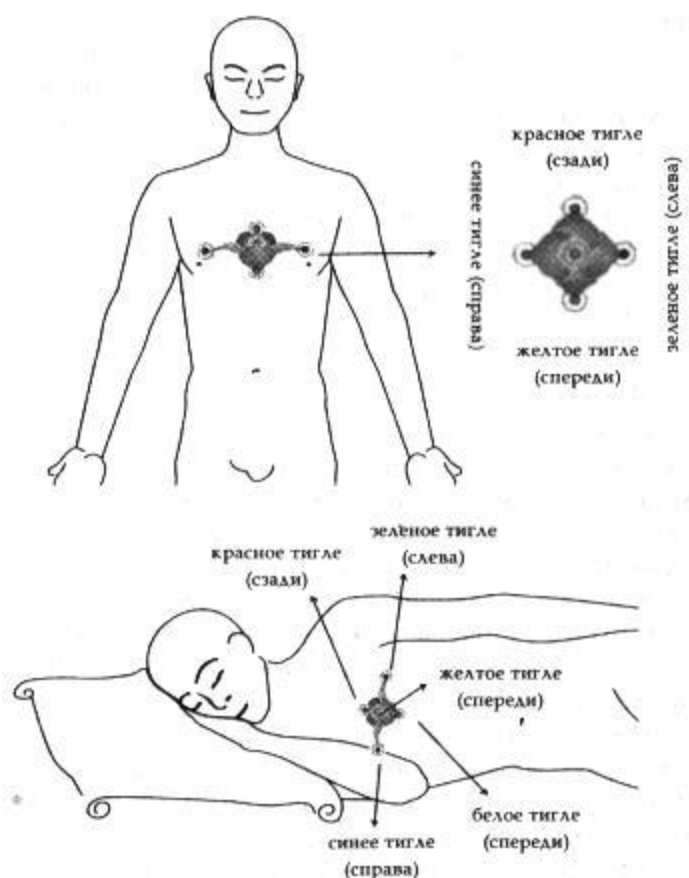
Проспав около двух часов, проснитесь и приступите ко второй части практики. По традиции эту практику выполняют около полуночи, но в наше время у каждого свой распорядок, поэтому согласуйте её со своей жизнью.

Примите ту же позу, что и в первой практике: мужчины на правом боку, женщины на левом. Дышать нужно по-особому: вдохните и очень легко задержите дыхание.

Слегка сожмите промежность, мышцы тазового дна, так чтобы возникло ощущение, что вы подтягиваете задержанный воздух вверх. Постарайтесь ощутить под самым пупком задержанный воздух, сжатый давлением снизу. Представить себе такой способ дыхания нелегко, поэтому придется поэкспериментировать, пока вы не откроете для себя это ощущение. Еще лучше получить подробные наставления от учителя.

Задержав дыхание на несколько мгновений, мягко выдохните. Во время выдоха расслабьте мышцы таза, груди и всего тела. Полностью расслабьтесь. Повторите семь раз.

Центр сосредоточения — это чакра, расположенная чуть выше и позади того места, где сходятся брови. Представьте в этой чакре сияющий белый шар света (*тигле**). Это точка юности. Слово *тигле*, иначе *бинду*, может иметь много значений и переводиться по-разному. В одном контексте это энергетическое качество, которое присутствует в теле, в другом может символизировать безграничную целостность. Тигле, которое мы используем в этой практике, — маленькая, невещественная, сияющая сфера из света. Разные цвета тигле символизируют разные качества сознания, и когда мы их представляем, это должно служить вратами, ведущими в переживание соответствующих качеств.



Указание "визуализировать" тигле не означает, что нужно представить себе неподвижное изображение круглого белого пятна света — вообразите, что вы сливаетесь с тем, что действительно существует. Постарайтесь ощутить тигле,

призвав на помощь всю силу воображения, и полностью объединитесь с ним, пока не останутся только ясность и сияние. Одни легко видят свет внутренним зрением, другие скорее ощущают его, чем видят. Самое важное — полностью слиться с ним.

Пребывая в единстве с сияющим белым тигле, находящимся в лобной чакре, ум сохраняет ясность и присутствие. По мере того, как переживание света нарастает, становится всё более живым и всеобъемлющим, позвольте себе раствориться в свете, пока ум продолжает усиливать яркость. Если вы спите в этом состоянии, осознание становится непрерывным. Цель этого раздела практики — увеличение ясности и непрерывности присутствия. Именно это называют "увеличение сияния сновидения". Постарайтесь проникнуть в смысл, лежащий за понятием "сияние", в истинное переживание. Метафора — всего лишь намек на переживание, которое глубже языка и зрительного представления.

Таким образом, качество сновидения, которое проявляется в данном разделе практики — это "увеличение", то есть возрастание, достижение совершенства, порождение, изобилие. В "Материнской тантре" примером его служит сновидение, в котором дакини играет на музыкальных инструментах, поет и приносит спящему цветы, фрукты и наряды. Это, опять же, не значит, что во сне непременно должна присутствовать дакини или какой-то другой конкретный образ, — по мере того, как практикующий обретает уверенность в этом разделе практики, сновидения будут отмечены ярким наслаждением.

УСИЛЕНИЕ ПРИСУТСТВИЯ

Третью часть практики выполняют приблизительно через два часа после второй, часа через четыре после начала периода сна. Традиционно это считается временем за два часа до рассвета. Для этой части практики принимают другую позу. Лягте на спину на высокую подушку. Ноги скрестите свободно, не так как в позе медитации. Неважно, какая нога лежит сверху, левая или правая. Поза напоминает ту, в которой спят на борту самолета, в салоне первого класса: вы откидываетесь назад, но лежите не совсем горизонтально. Если взять высокую подушку, сон будет менее глубоким, а сновидения более осознанными, только обратите внимание на то, чтобы шее было удобно. Вся поза должна быть покойной.



Тибетский слог ХУМ

Важно обращать внимание на потребности тела. В детстве во время школьных занятий я каждый день часами сидел скрестив ноги, поэтому для меня это очень легкая поза. Но на Западе для большинства людей это не так. Принцип не в том, чтобы всю ночь преодолевать боль, а в том, чтобы сохранять непрерывность осознания. Согласуйте практику с этой целью.

В этой части практики сделайте двадцать один глубокий и легкий вдох и выдох, все время полностью осознавая свое дыхание.

Центр сосредоточения — сердечная чакра, в которой мы представляем яркий черный слог ХУМ. Он обращен вперед, в том же направлении, что и тело. Слейтесь с этим слогом, чтобы всё стало черным ХУМом. Сами станьте черным ХУМом. Предоставьте уму легко покоиться в черном ХУМе и усните.



Медитационная поза полулежа

Развиваемое здесь качество — сила. При этом делать ничего не нужно: не пыжьтесь, пытаясь почувствовать себя сильным. Речь идет о том, чтобы обнаружить силу, которая уже присутствует внутри вас. Ощущение силы — это еще и чувство защищенности: сны, возникающие в данной части практики, связаны с ощущением надежной силы. В "Материнской тантре" приводятся такие примеры: могущественная дакини велит спящему сесть на трон или спящий прибывает в неприступную крепость, чтобы получить там учение, или получает одобрение отца или матери. Здесь важно качество, а не конкретные образы. Вместо дакини, возводящей вас на трон, вы можете увидеть начальника, который дает вам повышение, или свою мать, которая устраивает банкет, чтобы отпраздновать ваш успех. Оба эти сна характерны для данной части практики. Ситуация может разворачиваться не в крепости, а в другой обстановке, внушающей спящему чувство безопасности, а вместо родителей в сновидении может присутствовать другой человек, олицетворяющий чувство надежности, безопасности и силы.

РАЗВИТИЕ БЕССТРАШИЯ

Четвертая часть практики — самая легкая, потому что больше не придется просыпаться до самого утра. Здесь не нужно принимать никаких особых поз — просто устройтесь поудобнее. Нет никаких предписаний относительно дыхания: дыхание сохраняет свой естественный ритм. Традиционно эту практику выполняют через два часа после последнего пробуждения, перед самым рассветом.

Центр сосредоточения — "тайная чакра", которая расположена позади половых органов. В этой чакре находится сфера яркого черного света — черное тигле. Это более мрачный аспект воображения: в учении говорится, что в снах, которые исходят отсюда, могут присутствовать гневные дакини, пожары в горах и долинах, бурные реки или ветры, которые сметают всё на своем пути. В этих снах элементы уничтожают образ "я", поэтому сновидения могут внушать ужас. Выясните сами, так ли это. Качество снов в этом разделе практики должно в конце концов стать яростным.

Выполняя эту практику, войдите в сияющее черное тигле в тайной чакре и станьте им. Потом предоставьте уму расслабиться и лишь слегка сосредоточьтесь на сияющем черном свете, который присутствует повсюду, пронизывая ваши чувства и ум, а затем засните.

Эти четыре качества: покой, достижение, сила и ярость — представляют собой очень широкие диапазоны сопутствующих образов, чувств, эмоций и переживаний. Как уже говорилось выше, у вас не обязательно будут именно те сны, которые приводятся в учениях в качестве примеров. Здесь важный момент — качество: эмоциональная окраска, уловленное ощущение сновидения, глубокие, но, возможно, тонкие течения в переживании сновидения. Именно так определяют, с какой чакрой связано то или иное сновидение, к какому измерению переживания оно относится, — для этого не нужно пытаться расшифровать его содержание. Это также показывает, в какой области энергетической системы тела сосредоточиваются прана и ум, порождая то или иное сновидение. На сны могут также влиять события и переживания предшествующего дня. Если выяснить все, что связано с конкретным сновидением, можно получить множество сведений.

В практике нет следующего периода бодрствования, но вам, разумеется, придется еще раз проснуться, чтобы начать новый день. При этом старайтесь пробудиться в присутствии, осознавая, что вы просыпаетесь. Цель этой практики — развить непрерывное осознание на протяжении ночи, охватывающее периоды сна и пробуждений, и в течение всего дня.

ПОЗА

Разные положения тела открывают или сдавливают те или иные энергетические каналы, оказывая воздействие на течение тонкой энергии. Мы используем это знание, чтобы способствовать конкретным процессам практики. В тибетской традиции считается, что отрицательные эмоции более тесно связаны с главным правым каналом у мужчин и левым у женщин. Когда мужчина спит на правом боку, канал, по которому течет главным образом отрицательная прана, слегка сдавливается, а левый открывается. И правое легкое, орган материального тела, тоже слегка сдавливается, так что дыхание осуществляется в основном через левое легкое. Наверное, вы и сами замечали, что происходит, когда вы лежите на боку: если лечь на правый бок, легче дышится через левую ноздрю. Считается, что у

мужчин эта поза способствует движению положительной праны в левом канале. Женщинам показана обратная поза: если спать на левом боку, открывается канал мудрости, расположенный с правой стороны. Это благотворно влияет на сновидения и облегчает их практику. Открытие потока праны мудрости — временное средство, поскольку наша конечная цель — ввести уравновешенную прану в центральный канал.

Кроме того, уделяя внимание позе, можно сохранить во время сна более устойчивое осознание. Там, откуда я родом, люди спят на тибетских ковриках размером метр на два. Если слишком много ворочаться, скатишься с постели. Но этого обычно не происходит, потому что, если спишь на небольшом ложе, положение тела удерживается в спящем уме на протяжении всей ночи. Например, если человек спит на узкой полке, он сохраняет достаточную осознанность, чтобы не свалиться. На Западе люди спят на широких постелях, где можно вертеться как волчок и не упасть, но в любом случае, сохранение позы помогает поддерживать осознание.

С позой можно поэкспериментировать, если вы ощущаете, что сосредоточение рассеивается. Измените положение тела и успокойте дыхание — возможно, вы обнаружите, что способны отлично сосредоточиться. Дыхание, движение праны, положение тела, мысли и качества ума — всё это взаимосвязано. Развитие такого понимания позволяет практику сознательно создавать положительные переживания.

СОСРЕДОТОЧЕНИЕ УМА

Визуализации, выполняемые в разных точках тела, как и разные позы, изменяют поток энергии и влияют на качество переживания. В каждой из четырех частей главной практики присутствует сосредоточение на цветном свете и тигле или слоге, которые расположены в одной из четырех чакр.

Когда мы представляем в чакре цветной лотос, тигле или слог, на самом деле их там нет. Эту визуализацию можно сравнить с рисунком или символом, олицетворяющим вид и качества энергии, протекающей в этом месте. Используя образы, ум лучше соединяется с тем или иным видом энергии в месте ее точного обитания в теле, и это влияет на наше сознание. Цвет тоже оказывает влияние на сознание, мы знаем об этом из повседневного опыта: когда мы входим в комнату, окрашенную в красный цвет, у нас возникает совсем иное ощущение, нежели от белой, зеленой или черной комнаты. В визуализации цвет используется для того, чтобы помочь установить в сознании то или иное качество.

Медитируя, мы склонны воспринимать сосредоточение и отвлечение как выключатель, который либо включен, либо выключен, но суть не в этом. Осознание можно фокусировать сильнее или слабее. Скажем, когда я вышел из длительного темного ритрита, все зрительные образы были чрезвычайно яркими. Дома, деревья, каждый цвет, каждый предмет — всё трепетало жизнью. Когда я видел эти образы каждый день, они выглядели невзрачными, но после пятидесяти дней, проведенных в полной темноте, я был так сильно сосредоточен на зрительных

впечатлениях, что все казалось необычайно выразительным. Шли дни, и зрительные образы стали тускнеть, хотя на самом деле они, конечно, не изменились — просто мое осознание этих образов стало слабее. Хотя обстоятельства моего переживания не были обычными, они иллюстрируют общий принцип. Все наши переживания станут более яркими, если мы сильнее сосредоточим свое осознание.

И в практике тоже есть градации в уровне сосредоточения. Когда ночью мы только приступаем к визуализации, сосредоточение на тигле может быть очень сильным. По мере того как тело расслабляется и приходит сон, визуализируемый образ может бледнеть. Чувства теряют остроту, и восприятие звуков, запахов, прикосновений снижается. Такое притупление чувств и визуализации объясняется тем, что сосредоточенность осознания теряет свою силу и остроту. Дальше ощущения могут почти полностью исчезнуть — это еще один уровень осознания. И наконец не остается никаких чувственных переживаний и визуализируемых образов.

Эти тонкие отличия трудно заметить, но они становятся явными, когда процессу засыпания сопутствует большее осознание. Можно сохранять присутствие даже после того, как образы и чувства совершенно померкнут. В конце концов вы сможете засыпать, сосредоточившись на А, а потом всю ночь пребывать в чистом присутствии, символом которого является это А. И тогда даже самые первые мгновения утреннего пробуждения будут наполнены чистым присутствием.

Наверное, у вас уже есть опыт сохранения сосредоточенности на протяжении ночи. Например, если вам нужно рано проснуться, чтобы успеть на встречу, во время сна сохраняется некоторое осознание. Скажем, вам нужно проснуться в пять утра. Вы ложитесь спать, но постоянно просыпаетесь, чтобы взглянуть на часы. Осознание необходимости рано проснуться сохраняется, хотя вы не особо осмысливаете ее, не думаете о ней. Такая сосредоточенность — дело очень тонкое. Именно такую сосредоточенность нужно внести в практику — не сильную устремленность, а легкое прикосновение, мягкое, но постоянное. Если перед сном вы ощущаете радость, потому что в вашей жизни произошло что-то замечательное, то каждый раз, просыпаясь, вы пробуждаетесь к радости. На протяжении сна это ощущение сохраняется, вам не нужно настойчиво цепляться за него. Просто ваше осознание отдыхает вместе с ним. Так же следует поступать и с тигле: спите с ним, как спите с радостью.

Есть два разных отношения к явлениям, связанным с сосредоточением на тигле. При первом ум овладевает образами, при втором образы предстают перед умом. Овладение — более грубая разновидность двойственного взаимодействия. Объект воспринимается как нечто независимо существующее, как будто он является отдельной, обособленной сущностью, и ум хватает его. Когда овладение прекращается, это не значит, что двойственность исчезла, — явления по-прежнему возникают в переживании и осмысливаются как отдельные сущности, но такое осмысление становится тоньше. Можно сказать, что первое осмысление — более

агрессивное и активное, а второе — более пассивное и слабое. Поскольку оно более слабое, его легче растворить в недвойственном ригпа.

Мы начинаем практику с более грубого вида двойственности. Создайте мысленный образ объекта и постарайтесь ощутить его как можно сильнее, призвав на помощь средства воображения: ясно представьте его и, что еще важнее, пусть он воздействует на телесные и энергетические ощущения и качество ума. Устойчиво внедрив объект в осознание, ослабьте внимание. Пусть объект видится без усилия, как будто намерение, скрывающееся под поверхностью сознания, привязывает ум к объекту, — как в том случае, когда ум сохраняет связь с необходимостью проснуться для ранней встречи или для большой радости. Нет необходимости прилагать усилие или устремленность: объект просто существует и вы вместе с ним. Вы больше не создаете его, а лишь позволяете ему быть, наблюдаете его. Это все равно что нежиться в теплых лучах солнца с закрытыми глазами: не сосредоточиваясь на том, что солнце "где-то там", вы греетесь в его лучах, не отделяя себя от него. Не вы ощущаете свет и тепло — вам не нужно стараться постоянно сосредоточиваться на них — само ваше ощущение и есть свет и тепло, вы слиты с ним. Именно такой должна быть визуализация во время практики.

Одно из распространенных затруднений, которые встречаются в начале практики, это нарушение сна, которое случается при слишком сильном сосредоточении. Сосредоточение должно быть легким: вы скорее существуете нераздельно с тигле, чем принуждаете ум оставаться на нем. В обычном сне этому соответствует разница между тем, как вы, засыпая, предоставляете образам и мыслям свободно парить в уме, и сильной эмоциональной сосредоточенностью на объекте, которая чревата бессонницей. Учитесь на собственном опыте, обращайтесь внимание на то, что получается и что не получается, и действуйте соответственно. Если практика мешает вам уснуть, постепенно уменьшайте силу сосредоточения, пока не придет сон.

Сосредоточение на тигле или слоге — овладеваете ли вы ими или предоставляете им возникать — лишь первый шаг. Подлинная цель — обрести единство с объектом. Возьмем в качестве примера букву А. А — символ нерожденного, неизменного, естественного состояния ума. Вместо того чтобы сосредоточиваться на нем как на объекте, лучше слиться со всепроникающей сущностью, которую он олицетворяет. По сути, это происходит каждую ночь, потому что погрузиться в сон — значит погрузиться в чистое ригпа, но если мы отождествляем себя с грубым рассудочным умом, который в состоянии глубокого сна прекращает действовать, то переживаем не ригпа, а бессознательное состояние. Ригпа можно обнаружить во сне, потому что оно уже присутствует в нем.

Когда мы позволяем объекту предстать перед умом, это недвойственное состояние. Ум по-прежнему сосредоточен, но не отождествляет себя с представлениями, а для визуализации тигле или А не используется мышление. Ум просто пребывает в осознании, не делая различия между субъектом и объектом. Когда есть

сосредоточенное осознание, но нет ни того, кто сосредоточивается, ни объекта, возникает подлинное чувство недвойственного осознания. В недвойственном состоянии нет представления о том, что А находится там, а вы — здесь. Образ может сохраняться или не сохраняться, но, так или иначе, переживание не делится на субъект и объект. Есть только А, и оно — это вы. Именно в этом смысл прозрачного А, которому лепестки придают красный цвет: вы должны стать тем чистым недвойственным осознанием, символом которого является А, и, когда возникает это ощущение, символ которого — красный цвет лепестков, оно окрашивает А, но яркость недвойственного присутствия не теряется.

Практикующие часто говорят, что им трудно сохранять визуализацию или что визуализация мешает им спать. Если понять последовательность развития практики, можно прояснить и эти вопросы. Эта последовательность такова: увидеть, прочувствовать, стать. Когда вы полностью сливаетесь с объектом, визуализация может прекратиться, и это правильно.

Учения предписывают сохранять такую же сосредоточенность во время смерти. Если в момент смерти поддерживать присутствие, весь процесс происходит совершенно по-иному. Сохранение такого присутствия есть самая суть практики переноса сознания в момент смерти (*нова*). Цель этой практики — переместить ум непосредственно в чистое пространство осознания (*дхармакая**). Если это происходит успешно, практикующий не переживает волнений и отвлечении посмертного состояния, а освобождается непосредственно в Ясный Свет.

Не обладая способностью пребывать в чистом присутствии, мы отвлекаемся и попадаем в сновидение, в сансару, в следующее рождение. Если же хранить чистое присутствие, то ночью мы окажемся в Ясном Свете, днем будем пребывать в природе ума, а после смерти освободимся в бардо.

Чтобы ощутить, как визуализация влияет на сознание, поставьте такой эксперимент. Вообразите, что вы находитесь в крошечной тьме, в полной черноте. Темнота не только вокруг — она везде: в ваших глазах, на вашей коже, наверху и внизу, в каждой клеточке вашего тела. Вы почти осязаете эту темноту, ощущаете ее запах и вкус.

А теперь представьте, что темнота внезапно сменяется ясным всепроникающим светом: он вокруг, он внутри вас, он — вы сами.

Вы должны почувствовать разницу между двумя этими визуализациями, потому что существуют не только зрительные аспекты воображения, а еще и тонкие чувства, освещающие ваш внутренний мир. Темнота порождает одно переживание, может быть, даже какой-то страх или чувство угрозы, а свет — ясность.

А вот другой эксперимент, призванный дать вам представление о том, какое сосредоточение необходимо для практики. Расслабьте тело. Представьте в горловой чакре сияющее красное А. Красный свет сильный, яркий, притягательный.

Используйте воображение, чтобы ощутить этот свет: он умиротворяет, расслабляет, успокаивает ум и тело, исцеляет. Свет ширится, заполняет горловую чакру, а потом и всё ваше тело. Попутно он расслабляет все напряжения. Всё, чего он касается, растворяется в красном свете. Всё ваше тело растворяется в красном свете. Пусть этот свет наполнит ваше осознание, чтобы вы видели только сияющий красный свет, ощущали только спокойный красный свет и слышали только умиротворяющий красный свет. Не размышляйте об этом — ощущайте. Пусть ваш ум станет красным светом: нет больше вашего "я", осознающего объект, есть только красный свет — само осознание. Пусть все, что возникает как субъект или объект, растворяется в этом красном свете. Все: тело и энергия, мир и душевные события — растворяется, пока вы полностью не сольетесь с красным светом. Нет ни "снаружи", ни "внутри" — только красный свет. Именно так нужно сливаться с А и сосредоточиваться по ночам, обретая единство с объектом визуализации.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ

Практику всегда следует делать в определенном порядке. Первая часть, сосредоточение на А в горле, выполняется, когда мы засыпаем в первый раз. В идеале вторую часть выполняют двумя часами позже, третью — еще через два часа и четвертую — еще через два часа. Ночные пробуждения делают сон менее глубоким и облегчают выполнение йоги сновидений. Необязательно делить ночь точно на двухчасовые отрезки времени, хотя при желании можно воспользоваться будильником. Смысл просто в том, чтобы в этой практике было три пробуждения. Мы говорим о двухчасовых периодах, потому что обычно люди спят по восемь часов. Хотя такой график пробуждений способствует ясности, отдых не менее важен, поэтому не огорчайтесь, если пропустите один из периодов практики и выполните только три. Или даже пропустите три и выполните только один. Делайте максимум возможного и не расстраивайтесь по поводу невозможного. Это один из важных секретов практики! Огорчения практике не помогут. Но отказываться от намерения практиковать как можно лучше тоже не стоит. Просто делайте все, что можете.

Как быть, если, выполнив первую часть практики, вы уснули и не сумели проснуться до рассвета? Сделайте вторую часть, а не третью или четвертую. Никогда не пропускайте ни одной из четырех главных практик. Результаты практик отличаются постоянством, потому что все элементы взаимосвязаны: разные чакры, цвета, медитации, периоды времени, элементы, энергии позы — все это взаимодействует, чтобы создать конкретные переживания и развить у практикующего конкретные способности. Каждый этап практики вызывает конкретное энергетическое качество сознания, которое необходимо объединить с осознанием, а каждое качество способствует развитию следующего. Поскольку имеется такое развитие, важно чтобы четыре периода практики выполнялись последовательно.

Первая часть практики характеризуется мирным качеством сновидений. Если вы делаете только часть практики, с мирным качеством работать гораздо легче, чем, скажем, с гневным. Легче сохранять присутствие в мирной ситуации, чем в пугающей. Таков общий принцип практики: мы чаще работаем с ситуациями, которыми легче овладеть, а потом, по мере развития, переходим к более трудным. В данном случае мы сначала развиваем устойчивое присутствие, а потом работаем с более сложными аспектами переживания: развиваем ясность, силу, а потом и способность воображать гневные проявления.

Первая часть практики сопряжена не столько с попытками что-то развить, сколько с открытием для себя спокойного осознания. Это значит не столько пытаться "делать", сколько позволять "быть". Как будто, пробежав целый день, вы приходите домой и погружаетесь в мирные сновидения. Чтобы отдохнуть и восстановиться, потребуется некоторое время. Здесь используется горловая чакра, которая энергетически связана с потенциальностью, а также с расширением и сокращением.

Через два часа вы просыпаетесь. Вы должны были погрузиться в сон достаточно глубоко, чтобы отдохнуть и расслабиться, и это меняет настрой и качество ума. В первый период практики развиваются устойчивость и сосредоточенность, которые служат как бы ее основой, телом. Во второй период это тело нужно украсить, то есть развить ясность как украшение устойчивого присутствия. Поэтому внимание перемещается на лобную чакру, которая связана с открытием и усилением ясности.

Если в первой части практики развивается устойчивость, а во второй ясность, то в третьей можно развить силу. Точка сосредоточения — центральная, сердечная чакра, которая связана с источником силы. Это не значит, что вы обретете силу в сновидении только потому, что спите в это время. Сила развивается в результате этой практики и двух предыдущих периодов. Сила, которую мы здесь развиваем — это не грубая, агрессивная сила, а сила, дающая власть над мыслями и образами, сила, позволяющая освободиться от привычных реакций при встрече с явлениями. Словно царь, покоящийся на троне, символе силы и власти, вы покоитесь в основе своей силы, в чистом осознании.

В четвертую часть ночи, опираясь на достигнутые устойчивость, ясность и силу, развивают бесстрашие. В нас заложены причины страшных сновидений, и, достигнув некоторых успехов на первых трех этапах практики, мы вызываем эти сновидения, сосредоточиваясь на черном тигле в тайной чакре, той чакре, которая связана преимущественно с гневными кармическими следами. В данном случае, возникновение страшных снов является следствием практики, и практикующему рекомендуется и дальше видеть такие сны, чтобы использовать практику для преобразования в путь даже пугающих кармических следов. Так мы проверяем свое продвижение в практике и еще больше укрепляем её устойчивость, ясность и силу, которые уже обрели. Устрашающие образы больше не вызывают чувства страха, но весьма благоприятствуют развитию практики.

У вас есть другой выбор: при желании вы можете сосредоточиться только на одном моменте практики, пока не достигнете нужного результата. Так или иначе, практику следует выполнять по порядку, но в данном случае, проснувшись, вы каждый раз работаете только с первым разделом практики, повторяя ее многократно в течение многих дней, пока не приобретете опыт в порождении спокойных сновидений и устойчивости осознания. Достигнув успехов в первой части, можете работать только со второй, развивая ясность в течение стольких ночей, сколько потребуется, чтобы получить сновидения, обладающие качествами этой части практики, и до тех пор, пока в течение ночи не будет достигнуто некоторое увеличение ясности. Затем практикуйте третью часть, пока не проявятся результаты, и наконец четвертую. Но никогда не приступайте ко второй части, не выполнив первой, или к четвертой, не выполнив третьей. Повторяю: последовательность очень важна.

Возможно, некоторых обескуражит кажущаяся сложность этой практики, но она выглядит такой лишь поначалу. По мере овладения йогой сновидений практика становится всё проще. Когда осознание устойчиво, уже не нужно соблюдать ту или иную форму практики. Достаточно пребывать в присутствии, и сновидения сами собой станут осознанными. Эта практика только кажется сложной, потому что разные ее составляющие действуют согласованно, чтобы помочь практикующему наилучшим образом, и такая помощь больше всего нужна в начале практики. Потратьте время на то, чтобы полностью понять каждый элемент подготовительных и основных практик, а затем используйте их все вместе. Достигнув устойчивости в осознании сновидений, можете экспериментировать, упрощая практику.

6 Осознанность

Когда кто-то говорит, что провел в ритрите много лет, это производит на нас большое впечатление, что совершенно справедливо. Если желаешь достичь просветления, такие усилия необходимы. Однако может показаться, что в нашей занятой жизни невозможно выкроить столько времени. Нам бы и хотелось сделать традиционный трехлетний ритрит, но мы считаем, что наши обстоятельства никогда этого не позволят. На самом же деле у всех нас есть возможность выполнить такую длительную практику. Из десяти следующих лет около трех мы потратим на сон. Бывает, в обычных сновидениях мы испытываем нечто приятное, но можем переживать и чувства гнева, ревности, страха. Возможно, подобные эмоциональные переживания нужны, но при этом не следует усиливать свои кармические склонности, чтобы потом не привязаться к эмоциям и фантазиям и не стать их рабами. Почему бы вместо этого не заняться практикой пути? Эти три года сна можно посвятить практике. Когда осознание в сновидении станет устойчивым, можно выполнять любые практики, а некоторые из них — даже более эффективно и с большей пользой, чем занимаясь ими днем.

Йога сновидений развивает присущую каждому человеку способность к осознанию во сне. В нашей ситуации осознанное сновидение — такое, при котором спящий осознает, что спит. Многие — вероятно, большинство людей — хотя бы раз в жизни имели осознанное сновидение. Может быть, это был кошмар, в котором вы поняли, что видите сон, и заставили себя проснуться, чтобы от него избавиться. Или это было всего лишь необычное переживание. Некоторые люди часто видят осознанные сны совершенно непреднамеренно. Когда предварительные и главные практики нераздельно войдут в жизнь практикующего, осознанные сновидения станут приходить все чаще и чаще. Сами по себе осознанные сновидения не являются целью практики, но представляют собой важный этап на пути этой йоги.

Осознанные сны имеют много уровней. На поверхностном уровне человек может понимать, что спит, но у него недостает ясности и способности воздействовать на сновидение. Осознание то появляется, то исчезает, и логика сновидения берет верх над сознательными побуждениями спящего. На высшем же уровне осознанные сновидения могут быть невероятно яркими, даже более "реальными", чем обычные переживания наяву. Со временем можно обрести большую степень свободы в сновидении и преодолеть ограничения ума, пока не сможешь делать буквально всё, о чем только можно подумать.

Очевидно, что сновидения и реальность не принадлежат к одному и тому же измерению. Если во сне вы стали обладателем нового автомобиля, это не значит, что утром вам уже не придется ехать на работу на автобусе. В этом смысле можно сказать, что сновидения не дают удовлетворения: мы понимаем, что они "нереальны". Тем не менее, чтобы разрешить психологические проблемы или преодолеть нарушения энергии, результаты, полученные в сновидении, можно

распространить на состояние бодрствования. Но, что еще важнее, в сновидении можно бороться с ограничениями ума и преодолевать их. На самом деле мы развиваем гибкость ума — вот что главное.

Почему гибкость ума так важна? Потому что косность ума, ограничивающие заблуждения, которые омрачают знание и сужают область переживаний, заманивают нас в ловушку ложной реальности и мешают обрести свободу. На протяжении всей этой книги я постоянно обращаю ваше внимание на то, как неведение, влечение и неприязнь обуславливают нас и держат в клетке кармических склонностей. Чтобы продвинуться на духовном пути, следует уменьшать влечение и неприязнь, пока мы не сможем постичь неведение в самой его основе и обнаружить таящееся в нем знание. Достаточно развитая гибкость ума — это такая способность, которая позволяет нам преодолеть влечение и неприязнь. Она позволяет увидеть все в новом свете и реагировать позитивно, а не слепо повиноваться привычным для нас рефлексам.

Разные люди в одних и тех же обстоятельствах ведут себя по-разному. Одни проявляют большую привязанность, а другие — меньшую. Чем больше привязанность, тем сильнее влияют на нас кармические обстоятельства и тем больше мы зависим от переживаний, с которыми сталкиваемся. Обладая достаточной гибкостью, мы выходим из-под власти кармы. Зеркало не выбирает, что ему отражать: его чистая природа готова принять и отпустить все, что угодно. В этом смысле зеркало обладает гибкостью, поскольку ничего ни притягивает к себе и ничего не отталкивает. Оно не пытается удержать одно отражение и отказать в проявлении другому. У нас такая гибкость отсутствует, поскольку мы не понимаем, что все наши впечатления — всего лишь отражения собственного ума.

В осознанных сновидениях мы учимся преобразовать всё, с чем сталкиваемся. Нет таких ограничений, которые нельзя было бы сломать в сновидении: мы можем делать всё, что угодно. По мере того, как мы ломаем привычные рамки восприятия, ум становится все более податлив и гибок. Вначале мы развиваем осознанность в сновидениях, затем — гибкость, а потом применяем эту гибкость ума ко всем аспектам своей жизни. Приобретая опыт преобразования привычных явлений и отпуская их на волю, мы меньше от них зависим. Убедившись в относительности и послушности всех впечатлений, мы уменьшаем их гнет.

Как во сне можно преобразовать сновидения, так и в состоянии бодрствования можно преобразовать эмоциональные состояния и умозрительные ограничения. Убедившись на собственном опыте в том, что всё воспринимаемое по своей природе послушно и похоже на сновидение, мы можем преобразить депрессию в счастье, страх в отвагу, гнев в любовь, отчаяние в веру, рассеянность в присутствие. Всё неблагоприятное мы можем превратить в благоприятное. Тьму превратить в свет. Ограниченное и косное — в открытое и широкое. Бросьте вызов ограничениям, которые вас стесняют. Задача таких практик — сделать осознанность и гибкость нераздельными с любым

мгновением жизни, избавиться от той гнетущей ограниченности, с которой мы воспринимаем реальность, объясняем ее и попадаем в плен заблуждений.

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

Учение предлагает много практик, которые можно выполнять в сновидениях после того, как будет развита осознанность. Первый шаг в развитии гибкости в сновидении, как и в состоянии бодрствования, — понять, что такая возможность существует. Когда мы уясняем, какие возможности дает учение, ум включает их в свой арсенал. Мы получаем способность испытывать такие переживания, о которых прежде даже не имели представления.

У меня есть портативный компьютер, заниматься с которым очень интересно. Щелкну по одной из иконок на экране — откроется какой-то файл. Щелкну по другой — появится что-то иное. Так и наш ум. Переключить на что-то внимание — всё равно что щелкнуть по иконке: внезапно появляется череда мыслей и образов. Ум всё время щелкает, переключаясь с одного на другое. Иногда мы как будто открываем два окна сразу: с кем-то разговариваем и одновременно думаем о чем-то другом. Обычно мы не считаем это раздвоением личности, в сновидении же мы можем проявить сразу множество "я": не просто разделить свое внимание, а сами разделиться на множество одновременно существующих тел сновидения.

Как-то раз, наигравшись днем с компьютером, во сне я увидел, что смотрю на экран с появляющимися иконками, по которым могу мысленно щелкать, изменяя всё окружающее. Появилась иконка леса, и я, щелкнув по ней, оказался в лесу. Затем иконка океана — и я оказался посреди океана. Возможность это сделать уже существовала в моем уме, но способ, благодаря которому переживание смогло проявиться, возник при взаимодействии с компьютером. Наши мысли и переживания вызывают появление дальнейших мыслей и переживаний. На этом основана практика сновидений. Учение знакомит нас с новыми представлениями, с новыми возможностями и с новыми средствами осуществления этих возможностей. Нам же остается проявить их в сновидениях и в состоянии бодрствования.

Например, в учении говорится о том, что в сновидениях можно увеличивать количество предметов. Допустим, мы видим во сне три цветка. Благодаря осознанию, что мы видим сон, и послушности сновидения нашей воле мы при желании можем сделать сто цветков, тысячу цветков, дождь цветов. Но сначала нужно знать о такой возможности. Если мы не знаем о такой опции, как умножение объектов, то эта опция для нас не существует.

Западные исследователи сновидений обнаружили, что можно усовершенствовать свои навыки, упражняясь в них в сновидениях и в мечтах. Понимание этого существовало в учениях много веков назад. Используя сновидения, мы можем изменить привычный образ жизни в этом мире, уменьшив неблагоприятное и увеличив благоприятное. Этот способ нужно не только направить на улучшение способностей, помогающих нам в повседневной жизни, но и применять его на

самых глубоких уровнях жизни духовной. Такая высшая, всеобъемлющая цель всегда автоматически включает в себя и цель низшего порядка. Если работать для достижения относительных результатов полезно, то после достижения просветления не остается вообще никаких проблем.

В "Материнской тантре" перечисляется одиннадцать разновидностей впечатлений, которые видимые проявления обычно вызывают в уме. Их всех нужно узнавать, проверять и преображать. Принцип для всех одинаков, но полезно обдумывать каждое из них по отдельности, чтобы дать своему уму возможность их преобразить. Эти разновидности таковы: величина, количество, качество, скорость, достижение, преображение, эманация, путешествия, способность видеть, встречаться и ощущать.

Величина. В сновидениях величине мы обычно уделяем мало внимания, но в состоянии бодрствования — довольно много. Величина бывает малая и большая. Измените свой рост в сновидении: станьте маленькими, как насекомое, а затем большими, как гора. Сделайте из большой проблемы маленькую. Возьмите красивый цветочек и сделайте его большим, как солнце.

Количество. Если во сне вы видите одного будду, увеличьте их число до ста или тысячи. Сделайте из тысячи проблем одну. В сновидении вы можете сжечь семена зарождающейся кармы. Используя осознание, управляйте сновидениями, а не управляйтесь ими. Смотрите сон, а не позволяйте, чтобы он вам снился.

Качество. Когда люди постоянно испытывают неприятные переживания, это происходит только потому, что они не знают, что переживания можно изменять. Следует не забывать о способности всё изменять и пользоваться ею во сне. Когда в сновидении вы сердитесь, превратите это чувство в любовь. Можно изменять страх, ревность, гнев, жадность, чувство постоянного ожидания и тупость. Ни одно из этих чувств не приносит пользы. Скажите себе, что их можно преодолеть, призвав на помощь преображение. Можно даже высказать это вслух, чтобы укрепить свое знание. Получив опыт преображения чувств в сновидении, вы сможете применять его в состоянии бодрствования. Так вы увеличиваете свою свободу и гибкость и освобождаетесь от прежней зависимости.

Скорость. В сновидении всего за несколько секунд можно достичь очень многого, потому что всё заключается в уме. Замедлите переживание, пока каждое мгновение не станет целым миром. Посетите за одну минуту сотню мест. В сновидении есть только одно препятствие — ограниченность вашего воображения.

Достижение. В сновидении можно достичь всего того, что вам не удалось исполнить в жизни. Выполняйте практики, пишите книги, переплывите океан, завершите всё, что необходимо.

Через год после кончины моей матери она пришла ко мне в сновидении и попросила о помощи. Я спросил, что мне сделать для нее. Она дала мне рисунок ступы и попросила ее построить. Я понимал, что вижу сон, но отнесся к этому заданию как к

реальности. В то время я жил в Италии, где существует множество ограничений на строительство и законов о зонах застройки. Я не знал, как достать разрешение, деньги, получить землю. Поэтому я решил обратиться к своим охранителям. Вот что советует "Материнская тантра": столкнувшись с задачей, кажущейся вам неразрешимой, попросите о помощи охранителей сновидений.

Я попросил о помощи, и охранители явились. Во сне я увидел гигантское дерево бодхи, которое охранители внезапно превратили в ступу. В нашей традиции считается, что построить ступу для умершего — значит помочь ему войти в следующее рождение. В моем сне мать была радостной и довольной, как и я сам. Я понимал, что сделал для нее нечто важное, то, чего, вероятно, не случилось в Индии, где она умерла. Теперь это произошло и мы оба, и мать, и я, были счастливы. Это чувство вошло и в мою жизнь наяву.

Достижения в сновидении влияют на жизнь в состоянии бодрствования. Работая с переживанием, вы работаете с кармическими следами. Используйте сновидение, чтобы выполнить то, что для вас важно.

Преображение. Для тех, кто практикует Тантру, преобразование очень важно, поскольку этот принцип лежит в основе тантрийской практики, но оно также важно и для всех нас. Учитесь преобразоваться. Пробуйте всё. Преобразитесь в птицу, в собаку, в гаруду, во льва, в дракона. Из злого человека преобразитесь в сострадательного, из ограниченного и завистливого — в открытого, чистого будду. Преобразитесь в йидама и в дакини. Это очень сильно способствует развитию гибкости и преодолению привычки не выходить за рамки собственного "я".

Эманация. Она похожа на преобразование. Преобразившись в йидама или в будду, эманлируйте множество тел, которые могут принести пользу другим существам. Разделитесь на два тела, затем на три, на четыре, на столько, сколько сможете, а затем ещё больше. Сломайте ограничения, заставляющие вас воспринимать себя как одно обособленное "я".

Путешествия. Начните с мест, где вы хотели бы побывать. Хотите попасть в Тибет? Отправляйтесь туда. В Париж? Пожалуйста. Куда вы всегда мечтали попасть?

Дело не в том, чтобы просто куда-то попасть — это нечто вроде путешествия. Сознательно направляйте себя к цели. Вы можете отправиться в другую страну или в чистую землю, где нет никакой скверны. Или совершить перелет на другую планету или в такое место, которое не видели много лет, или на дно океана.

Способность видеть. Постарайтесь увидеть то, чего не видели прежде. Видели ли вы когда-нибудь Гуру Ринпоче? Тапихрицу? Христа? Теперь можете. Видели ли вы Шамбалу или недра Солнца? Видели деление клеток или свое сердце, бьющееся на вершине горы Эверест, или то, что видит глаз пчелы? Придумывайте себе цели и осуществляйте их в сновидении.

Способность встречаться. В тибетской традиции есть много историй о людях, встречавшихся в сновидениях с учителями и охранителями, с дакини и т. д. Возможно, вы ощущаете связь с учителями прошлого — так повстречайтесь с ними. А при встрече сразу же спросите, можно ли увидеться с ними еще раз. Это увеличит вероятность следующей встречи. Затем попросите учений.

Способность ощущать. Используйте сновидения, чтобы ощутить то, чего вы еще не ощущали. Если у вас нет уверенности относительно своего переживания ригпа, получите его в сновидении. Вы сможете ощутить переживания любых мистических состояний пути, утонченных или простых. Сможете дышать в воде, как рыба или проходить сквозь стены, или стать облаком. Сможете пересечь всю вселенную, как луч света или упасть с неба, как дождь. Вы сможете исполнить всё, что задумаете.

Выйдите за пределы перечисленных разновидностей переживаний: ведь это только примеры. В своих переживаниях мы опираемся на такие привычные категории, как скорость, величина, количество и т. д., поскольку привыкли верить в реальность этих относительных понятий. Исчезновение ограничений в уме приводит нас к свободе, которая представляет собой основу ума. Если вам снится грозный огонь, превратитесь в пламя; если снится поток воды, превратитесь в воду. Если за вами гонится демон, превратитесь в еще большего демона. Станьте горой, леопардом, красным деревом. Станьте звездой или лесом. Превратитесь из мужчины в женщину, а потом — в сотню женщин. Или же превратитесь из женщины в богиню. Превращайтесь в животных: в ястреба, парящего высоко над землей, или в паука, плетущего паутину. Превратитесь в бодхисаттву и проявитесь в сотне мест одновременно или во всех тридцати трех адах, чтобы помочь находящимся там живым существам. Превратитесь в Сингхамукху, в Падмасамбхаву или в любое другое божество, йидама или дакини. Эта практика не отличается от тантрийской практики преобразования. У нее те же цели и задачи, но в сновидении такую практику выполнить намного легче: вы действительно преобразуетесь. В сновидении доступны бесконечные переживания преобразования.

Путешествуйте всюду, где вы когда-нибудь хотели побывать: на горе Меру, в недрах земли, на других планетах, в других мирах. Почти каждую ночь я возвращаюсь в Индию — самый дешевый способ путешествовать. Отправляйтесь в миры богов, в ад, в мир демонов. Это только воображение, на самом деле вас там не будет. Но вы ослабите тиски, сжимающие ваш ум.

Участвуйте в практиках и пуджах богов и богинь. Общайтесь с пятью семействами будд. Пролетайте сквозь землю. Путешествуйте внутри собственного тела. Сделайтесь большими, как Земля, а потом еще больше. Или маленькими, как атом, тонкими, как бамбук, легкими, как летучая пыльца.

Принцип развития гибкости более важен, чем подробности сновидения — так способность хрусталя испускать свет более важна, чем цвет лучей, которые ему случается отражать. Содержащиеся в учениях наставления не должны превращаться

в дополнительные ограничения. Придумывайте новые возможности и проявляйте их, пока всё, что кажется пределами ваших ощущений, вмиг не станет хрупким и неспособным связывать. Осознанные сновидения приносят больше света в рассудочный ум, а упражнение в гибкости развязывает стягивающие его узлы обусловленности. Поскольку нас обуславливает кажущаяся вещественность предметов, с которыми мы сталкиваемся в своих переживаниях, их следует преобразовать — делать сияющими и прозрачными. Поскольку нас обуславливает кажущаяся вещественность мыслей, их следует растворять в безграничной свободе ума.

Есть основной принцип духовного путешествия, которого мы должны придерживаться даже в свободе сновидения. Возможности сновидения безграничны: мы можем вносить в сновидение любые изменения, какие пожелаем. Однако важно и то, чтобы изменения делались в лучшую сторону, то есть в том направлении, которое максимально служит целям нашего духовного пути. Действия, предпринимаемые нами в сновидении, оказывают на нас такое же внутреннее влияние, как и действия наяву. В сновидении есть огромная свобода, но нет свободы от кармических причин и следствий, пока мы не освободимся от двойственности. Нам требуется терпение и твердое намерение развить гибкость, необходимую для свержения власти неблагодатной кармы.

Старайтесь сломать рамки переживания, снять гнет обуславливающих и ограничивающих убеждений. Ум удивителен: он способен всё это сделать. Ваша личность более гибка, чем вы можете представить. Просто нужно осознать возможность изменить свое восприятие и самого себя — и эта возможность станет реальностью. Если вы убеждены, что ничего не можете поделать, то обычно так оно и бывает. Это очень просто и вместе с тем очень важно. Как только вы заявляете, что способны что-то сделать, это становится началом.

Относитесь к своим сновидениям с уважением и объединяйте все переживания сновидений, как и жизнь наяву, с путем. Использовать сновидения для расширения свободы от ограничений, для преодоления препятствий на пути и, в конечном счете, для распознавания своей истинной природы и истинной природы явлений — значит использовать их мудро.

7 Препятствия

В "Материнской тантре" описаны четыре обычных препятствия йоги сновидений: отвлечение обманчивой фантазией, вялость, возбуждение, заставляющее просыпаться, и забывчивость. Против них есть как внутренние, так и внешние средства.

ОТВЛЕЧЕНИЕ

Отвлечение обманчивой фантазией происходит тогда, когда внешний или внутренний звук уводит внимание в сторону. Допустим, когда практикующий засыпает, снаружи раздается какой-то звук. Он привлекает ум, и тогда в результате процесса ассоциации может возникнуть воспоминание или фантазия. Практикующий погружается в нее, реагируя соответствующими эмоциями. Или же этот звук может возбудить любопытство, и практикующий углубляется в предположения. Это отвлечение, потому что мы предаемся погоне за тем, чего на самом деле не существует в том виде, как мы его представляем.

Внутреннее противоядие — сосредоточиться на центральном канале. Что будет? Попробуйте — и вы обнаружите, что обрели опору и присутствие, вышли из мира грез и вернулись к себе. Полезно засыпать, представляя центральный канал. Делайте это совсем просто. Иногда мы проявляем такое усердие в практиках, что без нужды их усложняем. Нужно только ощутить центральный канал: это не даст уму отвлечься. Полезно также размышлять о непостоянстве и иллюзорной природе нашего двойственного восприятия, поскольку такие размышления усилят намерение сохранять сосредоточенность и избежать блуждания в фантазиях. Внешнее противоядие заключается в том, чтобы сделать подношение или такую практику, как гуру-йога.

ВЯЛОСТЬ

Второе препятствие — вялость. Она проявляется как внутренняя лень, недостаток внутренней силы и ясности. Если вы вялы в практике, то ваше затуманенное сознание безвольно и, может быть, даже приятно блуждает, хотя и не отходит от объекта внимания. Это препятствие отличается от первого, при котором ваше внимание гоняется за отвлекающими фантазиями. В данном же случае имеется недостаток внутренней бдительности.

Противоядие — представлять синий дым, медленно поднимающийся по центральному каналу от места соединения трех каналов (на несколько сантиметров ниже пупка) к горлу. Не углубляйтесь в натуралистические подробности: куда идет дым, собирается ли он и прочее. Только представляйте, что дым медленно движется вверх по центральному каналу, как если бы это уже было сновидением. Кроме того, можно обратиться к своему учителю или какому-нибудь целителю и попросить сделать нечто вроде ритуала изгнания. В "Материнской тантре" высказывается предположение о том, что вялость может свидетельствовать о препятствии,

вызванном каким-то духом или силой в вашем окружении, хотя, разумеется, это не единственное объяснение.

ВОЗБУЖДЕНИЕ

Третье препятствие — самоотвлечение. Вы неоднократно просыпаетесь, ваш сон беспокоен. Причиной может служить нарушение праны, волнение или возбуждение. Противоядие — сосредоточиться на четырех дакини в виде четырех слогов, покоящихся на четырех лепестках лотоса в горловой чакре. Эти слоги: желтый РА, впереди, зеленый ЛА слева, красный ША сзади и синий СА справа. Если вы отвлекаетесь из-за собственного беспокойства, то, засыпая, поочередно сосредоточивайтесь на этих слогах. Постарайтесь почувствовать присутствие дакини-охранительниц во всех направлениях. Внешнее противоядие — делать практику чод: ритуал, который включает в себя подношение духам, может принести пользу. Кроме того, подумайте, не нарушили ли вы самую, касающуюся учения или вашего учителя. Причиной беспокойства могут послужить и нарушения взаимоотношений с друзьями или знакомыми. Полезно покаяться в этом.

Для этого представьте своего учителя, как в гуру-йоге, и раскайтесь во всех ошибках. Обозрите их не с чувством вины, стыда или с другим неприятным чувством, а с осознанием. Если вы сделали что-то неправильно, примите решение больше так не делать. Возможны и некоторые другие действия, например, поговорить с другом, с которым не ладили. Можно принять решение это сделать.

ЗАБЫВЧИВОСТЬ

Четвертое препятствие — забывчивость: вы забываете сновидения, забываете сделать практику. Даже если у вас были полезные переживания, они могут быть забыты. Здесь может помочь выполнение личного ритрита, который придаст уму больше ясности. Уравновешивание праны с помощью дыхательных упражнений может закрепить и упрочить осознание. "Материнская тантра" предписывает в качестве противоядия практику первой стражи ночи. Это описанная выше первая главная практика, когда мы сосредоточиваемся на красном А в горле. Засыпая, сохраняйте присутствие буквы А — это поможет вам лучше запоминать.

ЧЕТЫРЕ ПРЕПЯТСТВИЯ В ОПИСАНИИ ШАРДЗА РИНПОЧЕ

Шардза Ринпоче тоже пишет о четырех возможных препятствиях, но подразделяет их по-другому: нарушения, связанные с праной, умом, местными духами и болезнью. Эти препятствия мешают видеть сны или запоминать их, а также нарушают сам сон.

Если вы страдаете расстройством праны, движение энергии в теле прекращается или что-то мешает её плавному течению. Ум и прана связаны: если прана не в порядке, то же самое произойдет и с умом. В таком случае помогает всё, что способствует

расслаблению перед сном, например, массаж или теплая ванна. Кроме того, постарайтесь в течение дня быть как можно спокойнее и расслабленнее.

Сну также может мешать слишком интенсивная работа ума. Например, после кипучего дня бывает трудно перестать думать о нем: ваш ум захвачен проблемами или волнениями, он напряжен и возбужден. Если вам трудно успокоить ум, иногда бывает полезно заняться тяжелой физической работой до утомления и даже полного изнеможения тела. Прояснить ум помогает и медитация о пустоте. И опять-таки, как уже было сказано выше, полезно всё, что способствует расслаблению перед сном.

Вмешательство местных духов тоже может быть причиной беспокойного, прерывающегося сна. Я знаю, что многие западные люди не верят в такие вещи — будто местные духи в действительности являются энергией места или олицетворением окружающей среды, — и они по-своему правы. Но тибетцы верят, что это самые настоящие духи, существа, обитающие в данном месте, и если кто-то своими действиями потревожит энергию этих существ, то они ему отплатят. Воздействие местных духов может стать причиной страшных сновидений или неспособности помнить сновидения, или беспокойства, мешающего человеку заснуть.

В такой ситуации нужно сначала осознать, какова природа проблемы. Тибетцы в подобных случаях прибегают к нескольким средствам. Зачастую они отправляются к шаману и просят погадать, чтобы найти источник неприятностей и узнать, какие действия следует предпринять. Или же они выполняют практику чод, делая подношения духам. Или же идут к учителю и просят его о помощи. Обычно такая помощь заключается в изгнании духов. Учитель выполняет ритуал, устанавливающий связь с духом. Обычно он велит просителю дать что-нибудь, ему принадлежащее: несколько волосков или предмет одежды — и сжигает это в ритуальном огне. У тибетцев есть много подобных средств, но они приносят пользу только в том случае, если вы понимаете суть проблемы и верите, что она вызвана духами. Поэтому вы предпринимаете нужные шаги, чтобы исправить положение. Если вы действительно чувствуете вмешательство духов, поднесите им свое сострадание. Если же вы не верите в такие вещи, но чувствительны к энергии места, исправьте её, сжигая благовония и зарождая сострадание. А если вы не верите и в эту энергию, зародите в себе сострадание, чтобы изменить внутреннюю среду своего ума и чувств.

Четвертое препятствие — болезнь, и здесь учение, конечно же, советует обратиться к врачу.

С какими бы препятствиями вы ни столкнулись, среди них нет ни одного, с которым бы до вас не сталкивались другие и которое бы они не преодолели. Так что не нужно впадать в уныние. Положитесь на учения и своего учителя, чтобы найти средства, которые есть в учениях — их нужно только узнать и использовать.

8 Управление сновидениями и уважение к ним

В некоторых школах западной психологии считается, что управлять сновидениями вредно, что сновидения — это регуляторная функция бессознательного или разновидность связи между отдельными частями организма, которую нельзя нарушать. Такая точка зрения подразумевает, что существует бессознательное, являющееся вместилищем восприятия и смысла. Предполагается, что бессознательное формирует сновидение и вкладывает в него смысл, который бывает или явным и очевидным, или скрытым и нуждающимся в истолковании. В этом контексте часто считают, что личность состоит из бессознательного и сознательного аспектов, а сновидение — необходимый посредник, осуществляющий связь между этими двумя аспектами. В таком случае сознательное "я" может получить пользу, работая со сновидениями, откапывая смысл и интуитивное понимание, заложенные в них бессознательным. Или же оно обогащается благодаря катарсису сновидения или благодаря упорядочиванию физиологических процессов с помощью деятельности по созданию сновидений.

Понимание пустоты в корне меняет наше понимание процесса сновидения. Три упомянутые аспекта — бессознательное, смысл и сознательное "я" — существуют только благодаря приписыванию реальности тому, что само по себе ее лишено. Важно понимать то, о чем здесь говорится. Беспокоиться, что вторжение сознания в область бессознательного губительно для естественного процесса, стоит только в том случае, если вы исходите из того, что составляющие данной ситуации являются обособленными элементами личности, которые работают во взаимодействии друг с другом. Но такая точка зрения принимает во внимание только одно измерение внутренней динамики личности, зачастую в ущерб пониманию личности в более широком аспекте.

Как уже упоминалось, есть два уровня работы со сновидениями. Один заключается в обнаружении в сновидении смысла. Этот способ вполне правомерен и отражает уровень большинства западных психологов, которые понимают ценность сновидений. Как на Востоке, так и на Западе признают, что сновидения могут служить источником творчества, способствовать решению проблем, диагностике болезней и так далее. Но смысл сновидений не есть нечто неотъемлемо им присущее: смыслом наделяет сновидение человек, который исследует сновидение, а затем его разгадывает. Этот процесс во многом напоминает применяемый некоторыми психологами тест, когда испытуемые описывают образы, которые видятся ими в чернильной кляксе. Смысл не существует независимо. Смысл не существует, пока кто-то не начнет его доискиваться. Наша ошибка заключается в том, что, не видя истинного положения вещей, мы начинаем думать, будто на самом деле существует такая вещь, как бессознательное, а сновидение реально и похоже на записанное шифром тайное послание, которое можно прочесть, если этот шифр разгадать.

Чтобы по-настоящему использовать сновидение для приближения к просветлению, необходимо более глубокое понимание того, что такое сны, что такое переживание. Если практиковать глубоко, появляется много чудесных снов, богатых знаками продвижения по пути. Но, в конечном счете, смысл сновидения не важен. Лучше не рассматривать сновидение как сообщение, посланное вам из другой реальности или даже из некоей неведомой вам части самого себя. Вне двойственности сансары нет никакого условного смысла. Такая точка зрения не означает признания полного хаоса: никакого хаоса или бессмысленности нет — это лишь очередные представления. Как ни странно, прежде чем ум сможет обрести полное освобождение, само понятие смысла необходимо отвергнуть. В этом и заключается главная цель практики сновидений.

Мы не пренебрегаем смыслом, который содержится в иллюзорном сновидении. Но следует понимать, что и смысл может быть иллюзорным. Зачем ждать от сновидения многозначительной информации? Лучше проникнуть в то, что кроется под смыслом, в чистую основу переживания. Такова высшая практика сновидений — не психологическая, а духовная, — которая сосредоточена на узнавании и постижении фундамента переживания, необусловленного. Когда вы дойдете до этой стадии, вас не будет интересовать, есть в сновидении информация или нет. Теперь вы сами совершенны, ваше переживание совершенно, вы свободны от обусловленности, происходящей от двойственного взаимодействия с проекциями собственного ума.

Большинство практик сновидений выполняется в то время, когда практикующий бодрствует. Они служат для воздействия на сновидения, но не для прямого управления ими. Прямое управление сновидениями — то, чего люди опасаются, пожалуй, больше всего, — происходит во время осознанного сновидения. Примером служит умножение себя в сновидении, как и преобразование или создание образов сновидения. В учении говорится, что всё это очень хорошо: если вы способны делать такие вещи, значит, у вас развилась гибкость ума. Далее ту же самую гибкость и способность управлять умом нужно перенести на состояние бодрствования, но не для того, чтобы летать, а чтобы понять сложную природу переживания и свободу, заключенную в таком понимании. Вместо того чтобы быть игрушкой чувств, вы сможете изменить и себя, и то, каким вас видят окружающие. Сможете делать то, что поистине важно, вместо того чтобы вечно пребывать в кошмарах, бесконечно изменчивых сновидениях или даже предаваться приятным фантазиям.

В сновидении происходит всё то же, что и наяву. Кармические следы порождают сны, а наша реакция на переживание создает дальнейшие кармические следы. Этот процесс продолжается и во время сновидений. И лучше мы будем управлять сновидениями, чем они нами, как днем лучше не быть рабами своих мыслей или эмоций, а в любой ситуации — полностью руководствоваться осознанием.

Нужно влиять на свои сновидения. Нужно, чтобы они были более ясными и более слитыми с нашей практикой — эти качества нужны нам в каждое мгновение жизни. Не бойтесь уничтожить что-то важное. Мы уничтожаем лишь одно — свое неведение.

9 Простые практики

Достижение плодов йоги сновидений и йоги сна зависит от того, насколько сильны у человека вера, намерение, усердие и терпение. Нет ни одной практики, которая могла бы дать реализацию за одну ночь. Духовное созревание требует времени, и оно происходит в то самое время, когда мы проживаем свою обычную жизнь. Если мы боремся со временем, то проигрываем. Если же мы умеем быть со временем в ладу, практика развивается спонтанно, сама собой.

Может показаться, что йога сновидений во всей своей полноте слишком сложна и требует слишком многого, чтобы стать реальностью нашей жизни. Но есть много такого, что можно применять по отдельности, постепенно вводя в свою жизнь, пока постепенно вся жизнь не превратится в практику. Вот, что может делать каждый, чтобы достичь успеха в практике сновидений.

БОДРСТВУЮЩИЙ УМ

Время бодрствования составляет примерно шестнадцать часов, и всё это время ум занят. Часто кажется, что времени не хватает, но как много времени тратится впустую! Современный мир постоянно требует от нас чего-то: заниматься работой и семейными делами, смотреть кино, ходить по магазинам, ждать транспорта, общаться с друзьями. Тысячи дел претендуют на наше внимание и отнимают его, пока день не превращается в сплошную гонку, которая изматывает и приводит к жажде еще большего отвлечения, служащего способом бегства от жизни. Час за часом мы отдаляемся от самих себя. Такой образ жизни не способствует никакой практике, в том числе и йоге сновидений. Поэтому следует развивать в себе простые привычки, помогающие регулярно возвращаться к самому себе, обретая больше присутствия.

Практикой может стать каждый вдох и выдох. Вдыхая, представляйте, что вбираете в себя чистую энергию, которая очищает и расслабляет вас. А с каждым выдохом представляйте, что избавляетесь от всех препятствий, напряжений и отрицательных эмоций. Для этого не нужно сидеть в каком-то особом месте. Можно делать это по пути на работу, в ожидании транспорта, сидя за компьютером, приготовляя еду, убирая дом, на прогулке.

Простая, но сильная практика — стараться постоянно, в течение всего дня, сохранять ощущение своего тела. Ощутите тело как целое. Наш ум хуже взбесившейся мартышки: перескакивая с одного на другое, он с трудом может сосредоточиться на чем-то одном. Тело же — источник ощущений более устойчивых и постоянных. Использование тела в качестве якоря для осознания поможет уму стать более спокойным и собранным. Как участие ума необходимо для организации и поддержки физической стороны жизни, так и ум нуждается в поддержке тела, чтобы укрепиться в спокойном присутствии, которое в корне важно для всех практик.

Например, во время прогулки тело может находиться в парке, а ум в это время работает в конторе или дома или беседует с далеким другом, или составляет список продуктов, которые нужно купить. Это значит, что ум отделен от тела. Нужно же, глядя на цветок, действительно видеть его, быть в полном присутствии. С помощью цветка верните ум в парк. Отклик на чувственное впечатление воссоединит ум и тело. Ощущение от цветка, воспринимаемое всем телом, восстанавливает целостность. То же самое происходит, когда мы видим дерево, обоняем запах дыма, осязаем ткань своей рубашки, слышим крик птицы или пробуем яблоко. Упражняйтесь в ярком ощущении объектов чувств, не давая оценок. Старайтесь полностью быть глазом, воспринимающим образ, носом, воспринимающим запах, ухом, воспринимающим звук и так далее. Старайтесь полностью присутствовать в переживании, пребывая лишь в чистом восприятии объекта чувств.

Развив эту способность, вы всё равно будете реагировать на объекты: когда вы увидите цветок, появится оценка его красоты, а запах может быть оценен как дурной. Несмотря на это, благодаря практике можно сохранять связь с чистым чувственным переживанием, а не погрязать в отвлечениях ума, как прежде. Позволять туману понятий себя отвлекать — это привычка, и ее можно заменить новой привычкой: использовать телесное чувственное переживание, чтобы прийти к присутствию, соединиться с красотой мира, с живым и насыщающим переживанием жизни, которое скрывается за завесой отвлечения. Это фундамент успешного освоения йоги сновидений.

Первое мгновение восприятия всегда бывает ясным и ярким. Лишь отвлечение ума не дает нам распознать это и с должным вниманием переживать каждый миг жизни. В данной практике используется устойчивость формы и живое чувственное переживание воспринимаемого мира, чтобы поддержать те качества ума, которые больше всего способствуют достижению плодов практики сновидений.

ПОДГОТОВКА КО СНУ

После напряженного дня мы часто ощущаем себя полумертвыми, а упав на постель, становимся почти мертвыми. Мы не уделяем даже нескольких минут тому, чтобы объединить в присутствии тело и ум, но проводим весь вечер в отвлечении и остаемся в нем, готовясь ко сну и погружаясь в сон. Объединить ум, тело и чувства — одна из самых важных задач, которую можно выполнять, чтобы обеспечить продвижение по духовному пути. Каждый вечер перед сном следует уделять этому немного времени.

Если, когда мы засыпаем, ум и тело разобщены, каждое из них идет своим путем. Тело сохраняет стресс и напряжения, накопленные в течение дня, ум же остается таким, каким был днем: перескакивает с одного на другое, из одного времени в другое, не имеет никакой опоры, постоянства и покоя. Им владеет или возбуждение, или вялость. Он почти не способен к присутствию. В такой ситуации нам недостает силы и осознания, и выполнять йогу сновидений бывает очень трудно.

Чтобы изменить эту ситуацию, иметь более здоровый сон и более ощутимые результаты практики сновидений, перед сном уделите несколько минут воссоединению с присутствием и покоем. Здесь помогают простые вещи: примите ванну, зажгите свечу и благовония, сядьте перед алтарем или даже в постели и объединитесь с просветленными существами или со своим учителем. Вы можете зародить сострадание, прислушаться к ощущениям тела и развить в себе чувства радости, счастья и благодарности. Зародив благотворные мысли и чувства, засыпайте. Молитвы и любовь расслабят тело и смягчат ум, принесут радость и покой тому и другому. Как уже было сказано выше, представьте вокруг просветленных существ, охранителей, в особенности дакини. Представьте, что они оберегают вас, как мать свое дитя, излучая на вас любовь и сострадание. Затем, ощущая безопасность и покой, молитесь: "Пусть ко мне придет ясное сновидение. Пусть сновидение будет осознанным. Пусть сновидение поможет мне понять себя". Повторяйте эти слова многократно, вслух или про себя. Это очень простые действия, но они изменяют качество сна и сновидений, а утром вы будете более отдохнувшими и уверенными в себе.

Если вам кажется, что слишком сложно выполнять все четыре этапа практики — сосредотачиваться на уровне горла, бровей, сердца и тайной чакры, — сосредотачивайтесь только на горловой чакре. После молитвы представьте там красное светящееся А. Сосредоточьтесь на нем, почувствуйте его и засыпайте. Перед этим важно успокоиться, почувствовать связь с телом. Если вам кажется трудным даже сосредоточиться на букве А, просто ощутите все свое тело и объединитесь с присутствием и состраданием. Таков способ, помогающий очистить ум и тело, в которых за день накопились напряжения и омрачения. Каждый вечер мы чистим зубы и умываемся — это улучшает наше настроение, и мы лучше спим. Если же мы ляжем спать с ощущением неумытости, это повлияет на сон и на сновидения. Все мы помним об этом, когда речь идет о физическом уровне жизни, но часто забываем, насколько важно ощущать свежесть и целостность своего ума. Возможно, следует написать на зубной щетке: "Почистив зубы, не забудь помыть ум".

Кроме того, собираясь спать, можно делать дыхательные упражнения. Постарайтесь дышать одинаково через обе ноздри. Если заложена правая ноздря, спите на левом боку и наоборот. Успокойте дыхание и сделайте его плавным и ровным. Как уже говорилось, выдыхайте напряжения и отрицательные эмоции, а вдыхайте чистую целительную энергию. Сделайте девять вдохов и выдохов, сидя в позе медитации или лежа, а затем сосредоточьтесь на красном А в горле. Скорее даже не сосредоточьтесь, а почувствуйте красное А, не оставайтесь отдельными, а слейтесь с ним. Проснувшись утром и ощутив себя бодрыми и отдохнувшими, почувствуйте радость от своего успеха. Почувствуйте благословение учителей и просветленных существ, удовольствие от своих радостных усилий и счастье от того, что идете по духовному пути. Это счастье будет способствовать следующей ночной практике и поможет неуклонно поддерживать и развивать практику сновидений.

Нередко, отходя ко сну, бывает трудно расслабиться или ощутить сострадание и любовь. В таком случае используйте творческое воображение. Представьте, что лежите на прекрасном теплом пляже или гуляете в горах, где воздух чист и свеж. Представьте всё то, что помогает расслабиться, а не просто проваливайтесь в сон, позволив эмоциям и напряжениям прошедшего дня вывести себя из осознания. Даже эти простые практики принесут большую пользу.

10 Объединение

Практика сновидений нужна не только для личного развития или получения интересных переживаний. Она составляет часть духовного пути, и ее плоды должны затрагивать все аспекты жизни, изменяя всё существо практикующего и его взаимоотношения с миром. Почти всё из того, что в этой главе говорится об объединении практики сновидений с жизнью практикующего, уже упоминалось выше: здесь оно только подытоживается.

Существуют два основных уровня практики сновидений: условный и безусловный, или двойственный и недвойственный. Мы рассматривали главным образом первый из них, который опирается на работу с образами сновидений и их сюжетом, с нашей реакцией на переживание и наши эмоции, с влиянием, которое оказывает на нас сновидение, и с плодами нашей практики в сновидении, а также с развитием большего осознания и самоконтроля.

Неусловный уровень практики включает в себя не содержание сновидений и не то, как мы их переживаем, а только недвойственный Ясный Свет. Такова конечная цель практики сновидений и практики сна.

Не следует недооценивать использование йоги сновидений на двойственном уровне. Ведь большинство из нас большую часть времени живет в мире двойственности, и свой духовный путь мы должны проходить именно в этой обычной жизни. Применяя практику сновидений, мы преобразуем гнев в любовь, отчаяние — в оптимизм, а свои раны — в сильное и здоровое целое. Мы развиваем способность умело работать с жизненными обстоятельствами и быть полезными другим. Мы обретаем такие умения тогда, когда начинаем по-настоящему понимать, что жизнь подобна сновидению и так же податлива. Благодаря этому мы можем изменять обычную жизнь, превращая ее в переживание, исполненное великой красоты и смысла, и включая все её проявления в духовный путь.

Только тогда, когда наше условное "я" растворится в ригпа, мы по-настоящему уйдем от потребности в надежде и смысле, от деления на хорошее и плохое. Неусловная истина выше исцеления и потребности в исцелении. Но если мы примем эту перспективу за реальность, хотя на самом деле все еще живем в двойственном воззрении, это приведет к такой ложной духовности, когда, проявляя свою обусловленность, мы принимаем ее за проявление свободы. Если мы полностью пребываем в Ясном Свете, ничто отрицательное над нами больше не властно, поэтому легко проверить себя и убедиться, так ли это на самом деле.

С практикой сновидений связаны четыре области, каждая из которых объединяется с последующей: видимые проявления, сновидения, бардо и Ясный Свет. Под видимыми проявлениями здесь имеются в виду все переживания в состоянии бодрствования, в том числе все чувственные впечатления и все внутренние процессы. Видимые проявления объединяются с областью сновидений, если рассматривать все явления и впечатления как сновидения. Здесь должно быть не

просто понимание умом, а живое и яркое переживание. В противном случае будет лишь игра воображения и никаких реальных перемен. Подлинное объединение областей видимых проявлений и сновидений производит глубокую перемену в реакции человека на окружающий мир. Влечение и неприязнь значительно уменьшаются, а сумбур эмоций, некогда казавшийся столь непреодолимым, воспринимается всего лишь как череда сновидений.

Когда практика изменяет восприятие в состоянии бодрствования, это изменение затрагивает и сновидения. В состоянии сновидений возникает осознанность. Существует возрастающая последовательность уровней осознанности, начиная с первого опыта понимания, что сновидение есть сновидение, хотя оно всё ещё развивается по логике сновидения, и заканчивая яркой и полной осознанностью, когда человек совершенно свободен в сновидении, а само сновидение становится переживанием потрясающей живости и ясности.

Осознанность и гибкость ума, развившиеся во сне, затем объединяются с промежуточным состоянием, которое наступает после смерти. Смерть очень похожа на процесс погружения в сон. Возможность сохранять присутствие во время состояния бардо, не утратить осознание и не отвлекаться при появлении видений бардо, зависит от способности, развитой в йоге сновидений. Говорят, что сновидения — это репетиция бардо. Это и есть объединение состояния сновидений с промежуточным состоянием, понимание, что восприятие образов сновидений будет точно таким же, как восприятие образов бардо. Достижение этого зависит от развития осознанности и непривязанности в сновидениях.

Бардо нужно объединить с Ясным Светом. Таков метод обретения просветления. В бардо лучше всего не воспринимать возникающие проявления с двойственной точки зрения, а пребывать в недвойственном присутствии, в полном осознании, не отвлекаясь. Это пребывание в Ясном Свете, в единстве пустоты и чистого осознания. Такая способность — еще и завершающий этап практики сновидений, предшествующий смерти: когда практикующий полностью воссоединяется с Ясным Светом, сновидения прекращаются.

Когда переживания в состоянии бодрствования непосредственно воспринимаются как сновидения, влечение прекращается. Высокая степень осознанности, которую нужно было развить, чтобы достичь этого уровня, сама собой переносится на ночные сновидения. Если в сновидениях развивается и укрепляется осознанность, она позднее проявляется в бардо. Если человек способен к полному и недвойственному осознанию в бардо, он достиг освобождения.

Применяйте практику сновидений непрерывно, и результаты проявятся во всех аспектах жизни. Плод полного осуществления практики — освобождение. Если практика не приводит к изменению восприятия жизни, если вы не стали более расслаблены, а напряжения и отвлечения не уменьшились, значит, следует посоветоваться с учителем, чтобы выяснить и преодолеть препятствия. Если нет

никаких ощущений продвижения по пути, нужно усилить свое намерение. Когда же знаки продвижения появились, радостно приветствуйте их и пусть они укрепят ваше намерение. Если есть понимание и практика, продвижение не заставит себя ждать.

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ

Сон

Следующие главы предполагают некоторое знакомство с основной тантрийской терминологией. В отличие от предыдущего материала по йоге сновидений, эти главы о йоге сна адресованы в первую очередь тем, кто уже является практиком Тантры или Дзогчена.

1 Сон и погружение в сон

Обычный процесс погружения в сон происходит, когда сознание покидает чувства: ум теряется в отвлечении, расплываясь в мысленных образах и думах, пока не растворится в темноте. Затем длится бессознательный период, после которого возникают сновидения. Из чередования бессознательных периодов и сновидений складывается обычный ночной сон.

Для нас сон — темнота, потому что в нем мы утрачиваем сознание. Он кажется лишенным переживаний, поскольку мы отождествляем себя с грубым умом, который во время сна прекращает деятельность. Период, когда наша личность исчезает, мы называем "погружение в сон". В сновидении мы обладаем сознанием, потому что движущийся ум активен и порождает эго сновидения, с которым мы себя отождествляем. Во сне же субъективного "я" не возникает.

Хотя мы называем сон бессознательным состоянием, темнота и отсутствие переживаний не являются его сущностью. Для чистого осознания, которое составляет нашу основу, никакого сна нет. Когда движущийся ум не затрагивают омрачения, сновидения или мысли, он растворяется в природе ума. Тогда возникает не сон неведения, а ясность, успокоенность и блаженство. Развив в себе способность пребывать в таком осознании, мы обнаруживаем, что сон полон света. Эта светоносность есть Ясный Свет, наша истинная природа.

Как я уже объяснял в предыдущих главах, сновидения возникают из кармических следов. Я сравнивал этот процесс с показом фильма, где используют свет и отснятую киноплёнку. Кадры на киноплёнке — это кармические следы, свет — освещающее их осознание, а проецируются сновидения на основу (*кунжи**). Йога сновидений развивает осознание образов сновидений. Однако в йоге сна нет ни киноплёнки, ни проекций. В йоге сна нет образов. Эта практика заключается в прямом постижении осознания осознанием — свет освещает сам себя. Это светоносность без каких бы то ни было образов. Позднее, когда практикующий обретает устойчивость в Ясном Свете, даже образы сновидений его не отвлекают и период сновидений тоже присутствует в Ясном Свете. Тогда эти сновидения называют сновидениями Ясного Света, которые отличаются от снов ясности. В сновидениях Ясного Света присутствует ничем не омраченный Ясный Свет.

Как только мы облакаем Ясный Свет в понятия или пытаемся его вообразить, истинный смысл его утрачивается. В Ясном Свете нет ни субъекта, ни объекта. В Ясный Свет невозможно войти, если происходит хоть какое-то отождествление с субъектом. На самом деле в Ясный Свет ничто не "входит": Ясный Свет — это основа, узнающая сама себя. Нет ни "вас", ни "его". Использование двойственного языка для описания недвойственности неизбежно приводит к парадоксу. Единственный путь узнать Ясный Свет — узнать его прямо.

2 Три разновидности сна

СОН НЕВЕДЕНИЯ

Сон неведения, который мы называем "глубокий сон", — это великая тьма. Можно подумать, что ей тысячи лет и даже больше: она есть сущность неведения, корень сансары. Сколько бы ночей мы ни спали в течение тридцати или семидесяти лет, мы не можем прекратить спать. Мы снова и снова возвращаемся в сон, будто он питает нас энергией, и он действительно питает. Неведение — пища сансары, и когда мы, сансарные существа, погружаемся в сон неведения, наша сансарная жизнь получает питание. Мы просыпаемся окрепшими, наше сансарное бытие выглядит освеженным. Это "великое неведение", ибо оно безмерно.

Мы переживаем сон неведения как пустоту, в которой нет ни ощущения своего "я", ни сознания. Представьте долгий утомительный день, дождливую погоду, плотный ужин и в завершение сон, в котором нет ни ясности, ни ощущения своего "я". Мы исчезаем. Врожденное неведение — первичная причина сна. Необходимые вторичные причины и условия его проявления связаны с телом и его усталостью.

САНСАРНЫЙ СОН

Вторая разновидность сна — сансарный сон, сон со сновидениями. Сансарный сон называют "великой иллюзией", потому что он кажется нескончаемым.

Сансарный сон похож на прогулку в центре города, где происходят разнообразные события: люди обнимаются, ссорятся, болтают и расходятся. В нем есть голод и богатство; люди, которые занимаются бизнесом, и люди, которые у них воруют. В нем есть свои красоты, трущобы и места, наводящие ужас. Проявления шести лок можно обнаружить в любом городе, а сансарный сон — это город сновидений, бескрайний мир умственной деятельности, порожденной кармическими следами прошлых деяний. В отличие от сна неведения, в котором грубый движущийся ум бездействует, сансарный сон требует участия грубого ума и отрицательных эмоций.

Поскольку именно тело влечет нас ко сну неведения, главная причина сновидений — деятельность эмоций. Вторичные причины — действия, в основе которых лежат влечение и неприязнь.

СОН ЯСНОГО СВЕТА

Третья разновидность сна, которой можно достичь с помощью йоги сна, — сон Ясного Света. Иначе его называют сном ясности. Он наступает, когда тело спит, но практикующий не теряет себя ни во тьме, ни в сновидениях, а пребывает в чистом присутствии.

В большинстве текстов Ясный Свет определяют как единство пустоты и ясности. Это чистое, пустое осознание, составляющее основу живого существа.

Определение "Ясный" относится к пустоте, матери, основе, кунжи. "Свет" относится к ясности, сыну, ригпа, чистому врожденному осознанию. Ясный Свет — это прямая реализация единства ригпа и основы, осознания и пустоты.

Неведение сравнивают с темным помещением, в котором вы спите. Осознание — светильник в этом помещении. Независимо от того, сколь долго помещение оставалось темным, час или миллион лет, в тот миг, когда вспыхнет светильник осознания, все помещение наполнится светом. В пламени присутствует будда, дхармакая. Этот свет — вы сами. Вы сами есть Ясный Свет. Он не объект вашего восприятия и не состояние ума. Если в темноте светоносное осознание полно блаженства, ясно, недвижно, без начала, без оценки, без центра и краев, — это ригпа, природа ума.

Если наблюдать мысль в осознании, не проявляя ни влечения, ни неприязни, она растворяется. Если мысль — объект осознания — растворяется, наблюдатель, или субъект, тоже растворяется. В известном смысле, если растворяется объект, то он растворяется в основе, а если растворяется субъект, он растворяется в ригпа. Это рискованное сравнение, поскольку можно подумать, будто существуют две вещи, основа и ригпа, но такое понимание было бы неверным. Они неразрывны, как вода и влажность. Их описывают как два аспекта одного и того же, чтобы облегчить нам понимание, чтобы связать учение с кажущейся дихотомией субъекта и объекта. Но истина заключается в том, что никогда не бывает объекта, отдельного от субъекта. Есть только иллюзия отдельности.

3 Практика сна и практика сновидений

Разница между практикой сновидений и практикой сна в чем-то сходна с разницей между практикой пребывания в покое (*шинэ*) с применением объекта и такой же практикой без объекта. Соответственно, в тантрийской практике йога сновидений применяется для зарождения мистического тела божества медитации (йидама), которое всё еще остается в области субъекта и объекта, а йога сна порождает ум божества — чистое недвойственное осознание. В известном смысле, практика сновидений в Дзогчене является вспомогательной практикой, потому что она всё еще работает с видением и образами, а в практике сна нет ни субъекта, ни объекта, а есть лишь недвойственное ригпа.

Когда учеников знакомят с практикой Дзогчена, обычно сначала дают практики с атрибутами. Только после появления некоторой устойчивости начинают давать практики без атрибутов. Это объясняется тем, что наше сознание склонно иметь дело с атрибутами, с объектами того субъекта, с которым мы себя отождествляем. Поскольку мы постоянно отождествляем себя с деятельностью ума, вначале наша практика должна дать уму нечто такое, за что он мог бы ухватиться. Если нам говорят: "Просто будьте пространством", — наш обычный ум не может понять смысл этого выражения, потому что ему не за что ухватиться. Он пытается создать образ пустоты, чтобы отождествиться с ней, но это не практика. Если же мы скажем: нужно что-то визуализировать, затем растворить и так далее, ум получает удовлетворение, потому что ему есть о чем думать. Мы используем оперирующий понятиями ум и объекты осознания, чтобы подвести ум к осознанию без атрибутов, к чему и должна прийти практика.

Например, нам велят вообразить, что тело растворяется, — это звучит доходчиво, мы можем такое представить. После растворения наступает момент, когда ухватиться не за что, и это создает ситуацию, в которой подготовленный практик может узнать ригпа. Это похоже на обратный счет от десяти: десять, девять, восемь — пока не дойдем до нуля. В нуле не за что ухватиться. Это тигле пустого пространства, но движение приводит нас к нему. Обратный счет до пустоты похож на использование практики с атрибутами с целью подвести к пустоте практики без атрибутов.

В практике сна нет никаких образов, поэтому нет ничего, на чем можно было бы сосредоточиться. Практика и цель одинаковы: пребывать в нераздельном единстве ясности и пустоты, за пределами двойственного разделения воспринимающего и воспринимаемого. Здесь нет ни качеств, ни подъема или спуска, ни внутри или снаружи, ни верха или низа, ни времени или границ. Нет никаких различий вообще. Поскольку здесь, в отличие от сновидений, нет никакого объекта, за который ум мог бы ухватиться, йога сна считается более трудной, чем йога сновидений. Начать осознать в сновидении — значит распознать сновидение: оно является объектом осознания. В практике же сна не субъект распознает объект, а происходит недвойственное распознавание чистого осознания, Ясного Света, самим

осознаванием. Сознания органов чувств не функционируют, поэтому не функционирует и ум, который опирается на чувственное восприятие. Ясный Свет — это видение без глаз, без объекта и без того, кто видит.

Это аналогично тому, что происходит после смерти: труднее освободиться в первом бардо, изначально чистом (*кадаг*) бардо, чем в последующем, бардо Ясного Света (*одсэл*), в котором возникают образы. В момент смерти есть период полного растворения субъективного восприятия в основе, который предшествует появлению видений бардо. В этот период нет субъективного "я", подобно тому, как дневное переживание заканчивается погружением в сон. Мы исчезаем. Затем во сне появляются сновидения, а в бардо — образы бардо, и, когда начинается их восприятие, сила кармических склонностей создает чувство "я", которое ощущает объекты восприятия. Вновь захваченные двойственностью, мы или пребываем в сансарном сновидении, если спим, или движемся к новому перерождению, если находимся в бардо.

Реализовав практику сна, мы сможем обрести освобождение в изначально чистом бардо. Если же мы не реализовали практику сна, то встретимся со сменяющимися эту стадию видениями бардо, где, скорее всего, и обретем освобождение, если реализовали практику сновидений. Если же мы не реализовали ни практику сна, ни практику сновидений, то будем продолжать блуждания в сансаре.

Следует самому решить, какая из этих практик вам больше подходит. Учение Дзогчен всегда подчеркивает важность понимания самого себя, знания своих способностей и недостатков и применения этого знания в практике с наибольшей пользой. Как известно, только для считанных людей практика сна может быть легче, чем практика сновидений. Поэтому я всегда советую начинать с практики сновидений. Если ваш ум всё еще одержим привязанностью, имеет смысл начать с йоги сновидений, где ум может ухватиться за само сновидение. После того, как вы обретете устойчивость в ригпа, возможно, будет легче реализовать практику сна, поскольку в ней, в отличие от практики сновидений, имеется сильное ощущение непривязанности, того, что вы не являетесь субъектом. Я советую начинать с йоги сновидений еще и по той причине, что обычно практикующему требуется гораздо больше времени, чтобы обрести осознание во сне, чем в сновидении. Если же долго практиковать без видимых результатов, это может повергнуть в уныние, что станет препятствием на пути. Приобретя некоторый опыт в любой из йог, полезно продолжать и укреплять практику.

В конечном счете, обе йоги приводят друг к другу. Если практика сновидений полностью реализована, во снах будет проявляться недвойственное осознание — ригпа. Это породит множество сновидений ясности, а в конце концов — растворение сновидений в Ясном Свете. Таков еще один плод практики сна. Если же есть продвижение в йоге сновидений, сны становятся естественно осознанными и спонтанно возникают сновидения ясности. Тогда осознанные сновидения можно использовать для развития гибкости ума, как описано выше. Для окончательного

успеха в любой из практик требуется в течение дня распознавать и укреплять чистое присутствие — ригпа.

ЧАСТЬ ПЯТАЯ
Практика йоги сна



Дакини Салчже Дудалма

1 Дакини Салчже Дудалма

"Материнская тантра" учит, что существует дакини — защитница и охранительница священного сна. Полезно устанавливать связь с её сущностью, одновременно являющейся природой практики, чтобы она могла благословить и направить переход от сна бессознательного к сну сознательному. Ее зовут Салчже Дудалма (gsal byed gdos bral ma), что переводится как "та, кто проясняет вне понятий". Она — светоносность, которая кроется во тьме обычного сна.

В самой практике сна она не имеет образа, но, засыпая, мы представляем ее в виде яркого светящегося шара, тигле. Мы представляем свет, а не образы, такие как слоги в йоге сновидений, потому что действуем на уровне энергии, где нет формы. Мы стараемся растворить все противопоставления, например, "внутри и снаружи", "я и другие". Когда мы представляем некий образ, ум привычно думает о нем как о чем-то отличном от себя, нам же нужно выйти за пределы двойственности. Эта дакини — олицетворение Ясного Света. Она — это мы, уже пребывающие в своем чистом состоянии: ясном и светоносном. Мы становимся ею в практике сна.

Установив связь с Салчже Дудалмой, мы соединяемся с собственной сокровенной природой. Можно укрепить связь с этой дакини, вспоминая ее как можно чаще. Днем ее можно представлять как образ *самбхогакаи**: чисто белого цвета, светящуюся и прекрасную. Ее прозрачное тело соткано из света. В правой руке — кривой нож, а в левой — чаша из верхушки черепа. Она пребывает в сердечном центре, восседая на белом лунном диске, покаящемся на золотом солнечном диске, который, в свою очередь, лежит на прекрасном синем четырехлепестковом лотосе. Как в гуру-йоге, представляйте, что вы растворяетесь в ней, а она в вас, пока ее и ваша сущности не станут едины.

Где бы вы ни были, она всегда с вами, пребывает в вашем сердце. Когда вы едите, поднесите ей свою пищу. Когда пьете, поднесите свое питье. С ней можно разговаривать. Если вы находитесь там, где можете ее услышать, пусть она беседует с вами. Это не значит, что нужно дойти до помешательства. Просто можно использовать свое воображение. Если вы читали книги по Дхарме и слушали беседы на эти темы, представьте, что она дает вам учения, которые вы уже знаете. Пусть она напоминает вам сохранять присутствие, отсекал неведение, проявлять сострадание, быть внимательными, противостоять отвлечению. Ваш учитель и друзья не всегда бывают рядом, а эта дакини всегда с вами. Пусть она будет вашей постоянной спутницей и наставницей в практике. В конце концов вы обнаружите, что эта связь начинает становиться реальной. Дакини воплощает в себе ваше понимание Дхармы и посылает его обратно вам. Когда вы вспоминаете ее присутствие, помещение, где вы находитесь, кажется более светлым, а собственный ум — более ясным. Она учит вас, что свет и ясность, которые вы ощущаете, — это Ясный Свет, который на самом деле и есть вы сами. Приучите себя к тому, чтобы даже чувство покинутости и возникновение отрицательных эмоций автоматически

напоминали вам о ней, и тогда омрачение и ловушки эмоций будут помогать вам вернуться к осознанию, как храмовый колокол, возвещающий начало практики.

Если такая связь с дакини выглядит слишком чуждой или странной, возможно, вы захотите перевести ее в область психологии. Это вполне уместно. Можно думать о ней как об отдельном существе или как о символе, который вы применяете, чтобы направлять свое внимание и ум. В любом случае, преданная вера и постоянство — могучие помощники на духовном пути. Эту практику можно выполнять и со своим йидамом, если вы занимаетесь практикой йидама, или с любым божеством либо просветленным существом: на практику оказывают влияние лишь ваши усилия, а не форма. Тем не менее, полезно знать, что "Материнская тантра" связывает с этой практикой именно Салдже Дудалму. Множество йогов на протяжении веков использовали в практике ее образ и энергию. Связь с силой этой линии передачи может послужить огромной поддержкой.

Воображение — очень мощный фактор. Оно способно и привязать вас на всю жизнь к страданиям сансары, и сделать реальным диалог с дакини. Зачастую практикующие относятся к Дхарме как к чему-то закостенелому, но это не так. Дхарма гибка, и столь же гибок должен быть ум. Вы должны сами позаботиться о том, как использовать Дхарму для продвижения к реализации. Вместо того чтобы рисовать в воображении события предстоящего дня или то, как вы ругались с начальником, или предстоящий вечер с любимым человеком, — полезнее представить присутствие этой прекрасной дакини, воплощающей высший плод практики. Очень важно зародить сильное намерение, необходимое для реализации практики, и установить прочную связь со своей истинной природой, которую олицетворяет дакини. Как можно чаще обращайтесь к ней с молитвой о сне Ясного Света. С каждым разом ваше намерение будет все больше укрепляться.

В результате вам предстоит стать единым целым с дакини, но это не означает, что вам нужно, как в тантрийской практике, принять ее облик. Это значит пребывать в природе ума, ежемгновенно быть самим ригпа. Пребывание в естественном состоянии есть наилучшая подготовка к практике и сама практика.

2 Предварительная практика

Стресс и напряжение, с которыми человек отходит ко сну, будут сопровождать его и во сне. Поэтому по возможности старайтесь ввести ум в состояние ригпа. Если это не удастся, удерживайте ум в теле, в центральном канале, в сердце. Предварительные практики, рекомендуемые для йоги сновидений, применимы и для йоги сна. Примите прибежище в ламе, йидаме и дакини или выполните девять очистительных дыханий и гуру-йогу. Как минимум подумайте о хороших вещах, которые способствуют укреплению веры и практики, например, о зарождении сострадания. Это может сделать каждый. Помолитесь о сне Ясного Света. Если перед сном вы обычно делаете другие практики, можно выполнять их и дальше.

Свеча или ночник, оставленные гореть на ночь, помогают сохранить в уме некоторую бдительность. Если спать при свете, ощущения будут иными, и эту разницу можно использовать для поддержания осознания. Пользуясь свечами, примите предосторожности против пожара.

Свет не только помогает сохранять бдительность — он символизирует дакини Салчже Дудалму. Ясность и яркость света ближе ее сущности, чем все остальные явления мира образов. Включив лампу, представьте, что свет в комнате — это дакини, окружающая вас своей сущностью. Пусть внешний свет соединит вас со светом внутренним, с той светоносностью, которой вы являетесь. Связь практики с переживанием света материального мира приносит пользу, задавая относительно уму направление, опору, когда он движется к растворению в чистом осознании. Внешний свет может послужить мостом между опирающимся на понятия миром форм и свободным от понятий прямым переживанием того, что не имеет формы.

Другая предварительная практика, которую иногда используют, заключается в том, чтобы воздерживаться от сна одну, три или даже пять ночей. Это изнуряет относительный ум. По традиции эту практику обычно выполняют тогда, когда учитель рядом. После бессонного периода, когда практикующий наконец засыпает, учитель время от времени будит его ночью и задает вопросы: "Находился ли ты в осознании? Видел ли сны? Не впал ли в сон неведения?"

Если хотите попробовать, договоритесь с опытным практиком, которому вы доверяете. После ночи, проведенной без сна, — для начала лучше не спать только одну ночь, — если можно, попросите сделать вам массаж, чтобы расслабить тело и открыть каналы. Затем ночью пусть вас разбудят три раза и зададут упомянутые выше вопросы. После каждого пробуждения выполняйте практику, о которой речь пойдет дальше, и засыпайте снова. Иногда относительный ум настолько переутомляется, что становится очень спокойным. После этого легче оказаться в состоянии Ясного Света.

3 Практика сна

Как и в йоге сновидений, практику сна выполняют в периоды бодрствования четыре раза за ночь. Но в йоге сна все четыре занятия одинаковы.

Лягте в позу льва, как объяснялось в главе о практике сновидений: мужчины на правый бок, женщины — на левый. Представьте в сердечном центре четыре синих лепестка лотоса. Посередине находится дакини Салчже Дудалма, которую мы визуализируем в виде ее сущности, ясного, яркого шара чистого света, тигле, прозрачного, как безупречный хрусталь. Это тигле, ясное и само по себе не окрашенное ни в какой цвет, отражая синеву лепестков, испускает бледно-голубые лучи. Полностью объедините свое присутствие с сияющим тигле до такой степени, чтобы самим стать сияющим голубым светом.

На каждом из четырех синих лепестков находится тигле. Всего, вместе с центральным, их пять. Перед вами желтое тигле, представляющее восток, слева, на севере, зеленое тигле. Сзади — красное тигле запада, а справа — синее тигле юга. Эти тигле символизируют четырех дакини в их светоносной сущности, цветном свете. Не нужно представлять их в иных образах, чем сияющие шары. Четыре тигле — словно свита Салчже Дудалмы. Ощутите, что находитесь под защитой всех этих дакини, постарайтесь по-настоящему почувствовать присутствие их любви, пока не испытаете чувство защищенности и не расслабитесь.

Молитесь дакини о том, чтобы у вас был сон Ясного Света, а не сновидения или сон неведения. Пусть ваша молитва станет горячей и преданной. Молитесь снова и снова. Молитва поможет усилить преданность и намерение. Никогда не лишне напомнить, что сильное намерение — основа практики. Развитие преданности помогает намерению стать более целеустремленным и достаточно сильным, чтобы пробиться сквозь слои неведения, скрывающие сияние Ясного Света.

ПОГРУЖЕНИЕ В СОН

Переживание погружения в сон непрерывно, но, чтобы облегчить осознание этого процесса, его можно разделить на пять этапов. В левой колонке приведенной ниже таблицы перечислены последовательные стадии разъединения чувств и их объектов, пока не наступит абсолютное "отсутствие видения", то есть полное отсутствие чувственного восприятия.

Стадии прекращения работы чувств			
Чувственное восприятие	Тиглэ		
	Цвет	Направление	Положение
А) Видение есть	желтый	восток	впереди
Б) Видение уменьшается	зеленый	север	слева
В) Видение идет на убыль	красный	запад	сзади
Г) Видение прекращается	Синий	юг	справа
Д) Видение отсутствует	светло-голубой	центр	центр

Обычно личность опирается на мир чувств. Когда этот мир исчезает во сне, опора сознания рушится, в результате чего человек "засыпает", то есть теряет сознание. В йоге сна, когда контакт с внешним миром нарушается, в качестве опоры сознания используют тигле. По мере последовательного исчезновения чувственных впечатлений практикующий поочередно объединяется с пятью тигле, пока, с полным исчезновением внешнего мира, субъект не растворится в чистом недвойственном сиянии Ясного Света. Переход от одного тигле к другому должен происходить как можно более плавно, согласуясь со сплошным и непрерывным движением погружения в сон.

а. После того как вы легли, приняв нужную позу, чувственное восприятие остается полным: вы видите, слышите, осязаете постель и т. д. Это период видения. Условное "я" держится на чувственном восприятии. Начните переносить эту опору в чистое сознание, которое символизируют тигле. Первый шаг — соединить осознание с передним тигле, с чудесным теплым желтым светом, в котором начинает растворяться оперирующий понятиями ум.

б. Когда глаза закрыты, контакт с объектами чувств начинает ослабевать. Это второй этап, на котором видение убывает. По мере утраты внешней опоры перемещайте осознание в левое, зеленое тигле. Пусть с убыванием чувственного восприятия ваша личность начинает растворяться.

в. Когда чувственное восприятие станет более приглушенным, перенесите осознание в заднее, красное тигле. Процесс отхода ко сну общеизвестен: чувства притупляются и затуманиваются, ощущения постепенно исчезают. Обычно, когда исчезают внешние опоры личности, вы теряете ощущение самого себя, но в данном случае вы учитесь существовать без всяких опор.

г. Когда чувственное восприятие почти угаснет, перенесите осознание в правое, синее тигле. В этот период всякое чувственное восприятие прекращается. Все чувства охватывает покой, и контакта с внешним миром почти не остается.

д. Наконец, когда тело полностью погрузилось в сон и все контакты с чувствами утрачены, осознание полностью сливается с центральным, светло-голубым тигле. К этому моменту, если вы все делали правильно, тигле не будет объектом осознания. Вы не визуализируете синий свет и не определяете местонахождение переживания — вы становитесь самым синим светом, и в нем вам предстоит пребывать во время сна.

Обратите внимание, что эти пять стадий относятся только к постепенному прекращению чувственного восприятия, а не к внутренним психическим проявлениям. Обычно спящий человек проходит эти стадии бессознательно, а с помощью данной практики процесс должен стать осознанным. Стадии этого процесса не должны быть четко разграничены. Когда сознание отделяется от чувств, позвольте осознанию плавно переходить с одного тигле на другое, пока не останется только недвойственное осознание — Ясный Свет в центральном тигле. Всё происходит так, будто тело, кружась по спирали, соскальзывает в сон, а сами вы, тоже по спирали, погружаетесь в Ясный Свет. Нужно не опираться на рассудочное решение переходить от одного тигле к другому и не стараться форсировать этот процесс, а предоставить намерению разворачивать процесс в переживании.

Если посреди практики вы полностью проснетесь, начните снова. Не нужно слишком строго следить за формой практики. Не имеет значения и то, быстро или медленно она протекает. Одни люди засыпают долго, а другие — едва голова коснется подушки. Но те и другие проходят через одно и то же. Игла пронзает стопку из пяти лоскутов тонкой ткани почти мгновенно, но, тем не менее, есть пять отдельных моментов, когда игла проходит сквозь каждый из них по очереди. Не нужно слишком скрупулезно разбирать каждую стадию или разбивать процесс на пять частей. Визуализация — только опора для осознания, которая нужна вначале. Следует понять суть практики и применять ее, а не углубляться в детали.

На собственном опыте я обнаружил, что практика эффективна и тогда, когда тигле следуют в обратном порядке. В таком случае вы визуализируете перед собой желтое тигле, символизирующее землю, справа — синее тигле, символизирующее воду, сзади — красное тигле, символизирующее огонь, слева — зеленое тигле, символизирующее воздух, и, наконец, в центре — светло-голубое тигле, символизирующее пространство. Эта последовательность соответствует тому, как происходит растворение элементов во время смерти. Вы можете поэкспериментировать, чтобы определить, какая последовательность для вас более эффективна.

Как и в практике сновидений, лучше всего просыпаться три раза за ночь, с интервалом приблизительно два часа. Когда вы уже приобрели опыт, можно использовать естественные моменты пробуждения ночью, а не устраивать три периода бодрствования по расписанию. В каждый момент пробуждения повторяйте одну и ту же практику. При каждом пробуждении наблюдайте, каково переживание

сна, от которого вы только что пробудились: не потеряли ли вы в нем всякое осознание, погрузившись в сон неведения; не смотрели ли вы сновидения, забывшись в сансарном сне, или же вы пребывали в Ясном Свете, в чистом недвойственном осознании?

4 Тигле

В зависимости от контекста слово *тигле* имеет много разных значений. В контексте данной практики это маленький шар света, символизирующий конкретное качество сознания, а если речь идет о центральном тигле — чистое ригпа. В конечном счете осознание должно быть устойчивым и не зависеть ни от какого объекта, но пока способность к этому еще не развилась, в качестве полезной опоры используют свет. Свет ярок и ясен и, хотя он всё еще относится к миру форм, он менее материален, чем любая другая видимая форма. Визуализация тигле — это мост, костыль, полезный до тех пор, пока не будет оставлен даже воспринимаемый свет и практикующий не сможет пребывать в свободном от образов, пустом осознании, в светоносности, которая есть сущность света.

Представляя тигле на четырех лепестках в сердечной чакре, не нужно стараться определить их точное анатомическое местоположение. Главное — ощущать центр тела в области сердца. Используйте осознание и воображение, чтобы найти нужное место: место, где присутствует истинное переживание.

Цвета тигле выбраны не случайно. Цвет воздействует на качество сознания, а света разного цвета призваны пробуждать соответствующие им качества, которые нужно объединить с практикой. Это во многом напоминает то, как нужные чакры, цвета и слоги обеспечивают ход йоги сновидений. По мере перехода от одного тигле к другому — желтому, зеленому, красному, синему — можно ощущать разные качества в той степени, в какой позволяет наша чувствительность к различиям.

Это не практика преобразования, в которой мы преобразуем свою личность: в йоге сна личность начисто исчезает. Дело не в том, чтобы сохранять визуализацию, как это могло бы быть в тантрийской практике. Но уму нужно за что-то держаться, и, если не будет света, он хватится за что-нибудь другое.

Пока у нас нет переживания ригпа, трудно представить, как можно продолжать осознавать, когда нет ни субъекта, ни объекта осознания. Обычно сознание требует объекта — именно это мы имеем в виду, когда говорим, что сознание "опирается" на форму или атрибут. Практики, в которых визуализируемый объект или субъект-личность растворяются, приучают практикующего сохранять осознание, когда двойственные опоры сознания исчезают. Они подготавливают нас к йоге сна, но это не сама йога сна. Даже "практика" есть опора, а в настоящей йоге сна нет никакой опоры и нет никакой практики: когда ум, держащийся за опору, растворяется в основе, йога или реализована, или нет.

5 Продвижение

Обычно, когда человек едет знакомой дорогой, осознание настоящего момента теряется. Даже во время ежедневной поездки на работу и обратно, которая длится минут сорок пять — час, мы ни на что не направляем сильного осознания. Водитель действует автоматически, погрузившись в мысли о работе или в мечты об отпуске или думая о пришедших счетах и семейных планах.

Потом он становится практиком и решает по дороге домой сохранять как можно больше присутствия, использовать это время как благоприятную возможность укрепить ум, готовя его к практике. Сделать это очень трудно из-за привычки отвлекаться. Ум всё время где-то витает. Практик возвращает его обратно: к ощущению рулевого колеса, цвета травы на обочине автострады, — но это длится лишь минуту, пока деятельность ума снова не отвлечет внимание.

То же самое и в практике медитации. Ум останавливают на изображении божества, на букве А, на дыхании, но через минуту он снова где-то блуждает. Может уйти много времени, даже многие годы, пока не удастся непрерывно сохранять присутствие в течение получаса.

Когда приступают к практике сновидений, в ней наблюдается такая же последовательность. Большинство сновидений — это периоды полного отвлечения: сны забываются, едва закончившись. Благодаря практике возникают моменты осознания, которые постепенно продлеваются, становясь периодами осознанного присутствия в сновидении. Но и тогда осознание может исчезнуть и следующее сновидение может быть лишено осознания. Продвижение происходит, оно несомненно и ощутимо, но требует упорства и твердого намерения.

Практика сна зачастую продвигается еще медленнее. Но если на эту практику потрачено много времени, а никакого продвижения нет: ни возрастания присутствия, ни ощутимых положительных перемен в жизни, — лучше не мириться с таким положением дел. Делайте очистительные практики, проверьте чистоту самаи и исправьте ее нарушения или работайте с праной и внутренней энергией. Могут понадобиться и другие практики для очищения препятствий, которые послужат основой для реализации йоги сновидений и йоги сна.

Практик похож на виноградную лозу, которая может расти только тогда, когда есть опора. Внешние обстоятельства оказывают сильное влияние на вашу жизнь, поэтому старайтесь жить в таких местах и с такими людьми, которые не отвлекают от практики, а поддерживают ее. Полезно читать книги по Дхарме, практиковать медитацию совместно с другими, посещать учения и держать связь с другими практикующими. Практикующие обязаны честно оценивать свою практику и ее результаты. Если этого не делать, то вполне может получиться, что вы потратите много лет впустую, веря, что движетесь к цели, хотя самом деле никакого продвижения нет.

6 Препятствия

Йога сна распространяется не только на период сна. Это практика непрерывного пребывания в недвойственном осознании в течение всех четырех состояний: бодрствования, сна, медитации и смерти. Поэтому упоминаемые ниже препятствия, в сущности, есть единое препятствие, которое уводит нас от Ясного Света в двойственное сансарное переживание. Вот эти препятствия:

1. Потеря присутствия естественного Ясного Света дня при отвлечении явлениями, связанными с чувствами или умом.
2. Потеря присутствия Ясного Света сна при отвлечении сновидениями.
3. Потеря присутствия Ясного Света самадхи (во время медитации) при отвлечении мыслями.
4. Потеря присутствия Ясного Света смерти при отвлечении видениями бардо.

1. Потеря присутствия естественного Ясного Света дня. Препятствия, действующие во время состояния бодрствования — это внешние видимые проявления. Мы увлекаемся переживаниями, образами объектов чувств. Раздался звук — и мы последовали за ним, донесся запах — и мы размечались о свежесдобитом хлебе, ветер пощекотал шею волосами — и мы потеряли не имеющее центра осознание-ригпа и стали переживать ощущение. Если мы пребываем в ясности ригпа, переживание совсем другое. Раздается звук, но мы нераздельны с тишиной, которая в нем заключена, и не теряем присутствия. Перед нами что-то появляется, но наше спокойствие прочно, и мы пребываем в непоколебимости ума. Способ преодолеть препятствие внешних проявлений заключается в том, чтобы развить устойчивость в естественном Ясном Свете.

Естественный Ясный Свет — это Ясный Свет дня, он одинаков с Ясным Светом ночи. Зная Ясный Свет дня, мы сможем обнаружить Ясный Свет и во время сна. Практика заключается в том, чтобы соединять Ясный Свет состояния бодрствования с Ясным Светом сна и с Ясным Светом самадхи до тех пор, пока не станем непрерывно пребывать в чистом ригпа.

2. Потеря присутствия Ясного Света сна. Препятствие, мешающее реализовать Ясный Свет сна — это сновидение. Когда возникает сновидение, мы реагируем на него с двойственных позиций и начинаем играть вымышленную роль субъекта в мире объектов. Это препятствие похоже на первое, но здесь оно скорее внутреннее, чем внешнее. Говорят, что образы заслоняют Ясный Свет, однако дело не в том, что сновидение на самом деле заслоняет ясность, а в том, что мы отвлекаемся от ясности. Вот почему, начиная практику, мы молимся, чтобы не погрузиться ни в сон неведения, ни в сон со сновидениями. Когда достигнута достаточная устойчивость, сновидения уже не отвлекают нас, а плодом становится сновидение Ясного Света.

3. Потеря присутствия Ясного Света самадхи. Ясный Свет самадхи — это Ясный Свет медитации, или Ясный Свет сознания. Это ригпа в практике медитации. На начальных стадиях практики Ясный Свет самадхи заслоняют мысли. Достигнув устойчивого ригпа на протяжении практики, можно учиться объединять мысли с ригпа. А до этого мы хватаемся за мысли, как только они появляются, или гоним их от себя и отвлекаемся от ригпа.

Не следует принимать эти слова за утверждение, будто Ясный Свет медитации можно обнаружить только после многолетних занятий практикой. В жизни нередко возникает возможность обнаружить естественный Ясный Свет — в сущности, его можно обнаружить в любой момент. Вопрос только в том, знакомы ли вы с ним и сумеете ли его обнаружить.

4. Потеря присутствия Ясного Света смерти. Ясный Свет смерти заслоняют видения бардо. Ясность ригпа утрачивается, когда нас отвлекают видения, возникающие после смерти, и мы вступаем в двойственные отношения с ними. Как и остальные три препятствия, эта потеря не грозит, если иметь достаточную устойчивость в Ясном Свете.

Бардо не должно заслонять Ясный Свет смерти. Мысли не должны заслонять Ясный Свет самадхи. Сновидения не должны заслонять Ясный Свет сна. Внешние объекты не должны заслонять естественный Ясный Свет. Если нас омрачают эти четыре препятствия, нам не удастся выйти из сансары и мы снова попадем в ее ловушку. Реализовав практики сна и сновидений, мы сумеем превратить эти омрачения в путь.

Практика сна не ограничена только периодом сна. Эта практика служит для объединения всех состояний — бодрствования и сна, сновидений и бардо — с Ясным Светом. Если это объединение произошло, плодом будет освобождение. В присутствии ригпа могут возникать как мистические переживания и прозрения, так и обычные мысли, чувства и переживания. Если они возникнут, предоставьте им спонтанно самоосвободиться, растворившись в пустоте и не оставив никакого кармического следа. В этом случае все переживания будут прямыми, непосредственными, живыми и удовлетворяющими.

7 Поддерживающие практики

Здесь приведены описания практик, большей частью взятые из наставлений "Материнской тантры", которые служат опорой главной практики сна.

УЧИТЕЛЬ

Чтобы поддержать практику сна, зародите в себе сильную преданность своей истинной природе. Представьте учителя у себя на макушке и почувствуйте связь с ним и преданность ему. Связь с учителем должна быть очень чистой и опираться на чистую преданность. Представляя учителя, не ограничивайтесь лишь визуализацией его образа: зародите в себе сильную преданность и по-настоящему почувствуйте присутствие учителя. Молитесь горячо и искренне. Затем растворите учителя в свете, который входит в вашу макушку и нисходит в сердце. Представьте, что учитель пребывает там, в вашем сердечном центре, а затем ложитесь спать

На самом деле ощущение близости с учителем — это ощущение близости с собственной природой. Это поддержка гуру.

ДАКИНИ

На сияющем лотосе в сердце, на лунном диске, который лежит на солнечном диске, покоящемся на лотосе, пребывает дакини Салчже Дудалма. Она ясная, прозрачная и сияющая, как яркий свет. Остро ощутите ее присутствие, почувствуйте ее сострадание и заботу. Она охраняет вас, помогает вам, ведет вас. Она — ваша союзница, на которую вы можете целиком положиться. Она — сущность Ясного Света, ваша цель, просветление. Зародите в себе любовь, доверие и уважение к ней. Она — просветление, которое приходит с реализацией. Сосредоточившись на ней и молясь ей, погружайтесь в сон.

ПОВЕДЕНИЕ

Удалитесь в спокойное место, где нет других людей. Вымажьте тело пеплом. Примите плотную пищу, которая помогает преодолеть болезни ветра. Затем начните неистово носиться, полностью выплескивая наружу то, что накопилось внутри, всё, что препятствует и отвлекает. Вокруг никого нет, и можно позволить себе бурно проявлять свои чувства. Пусть этот катарсис очистит и расслабит вас. Высвободите все свои напряжения. Горячо молитесь учителю, йидаму, дакини и Древу Прибежища, молитесь с жаром, прося переживания Ясного Света. Затем усните в этом пробуждающем переживании.

МОЛИТВА

Если вам не удастся получить переживания Ясного Света дня, медитации и сна, снова и снова молитесь о достижении этих результатов. Часто забывают о простой силе желания и молитвы. Мы считаем, что молитва — это нечто из ряда вон

выходящее, обращенное к какой-то невероятной силе, внешней по отношению к нам. Но это вовсе не так. Самое главное — молясь, остро ощущать намерение и желание, вкладывать в молитву всю душу.

Вероятно, первоначально, когда люди желали друг другу спокойной ночи или доброго утра, или хорошего сна, в этих словах заключалась какая-то сила, какое-то чувство. Ныне это просто привычные фразы, которые мы бормочем механически, не вкладывая в них особых чувств или смысла. Мы используем те же самые слова, произносим их тем же тоном, но они не обладают никакой силой. Постарайтесь, чтобы с молитвой не произошло то же самое. Знайте, что молитва обладает силой, но она кроется не в словах, а в чувстве, которое вы вкладываете в молитву. Зародите в себе намерение, сделайте его сильным и вложите в молитву.

РАСТВОРЕНИЕ

Выполнение этого упражнения может дать ощущение того, как следует сосредоточиваться в практике. В начале практики есть свет и тот, кто этот свет воспринимает, но намерение состоит в том, чтобы сделать их едиными.

Полностью расслабьтесь. Закройте глаза и начните с четкой визуализации в сердечном центре бледно-голубого тигле размером с отпечаток большого пальца. Постепенно дайте ему расшириться и стать более рассеянным. Видеть свет тигле — хорошо, но важнее его ощущать. Пусть свет лучится из вашего сердца. Прекрасный голубой свет сияет, растворяя всё, чего ни коснется. Растворите комнату, в которой находитесь, дом, город, область, страну. Растворите весь мир, солнечную систему, всю вселенную. Растворяется всё, чего бы ни коснулся ум, будь то место, человек, вещь, мысль, образ или чувство. Растворяются три мира: мир желания, мир форм и мир без форм. Когда всё внешнее растворится в свете, пусть свет вернется к вам. Пусть он растворит ваше тело, так что оно превратится в голубой свет и сольется с голубым светом вокруг вас. Затем растворите свой ум — каждую мысль, каждый психический процесс. Растворите все проблемы своей жизни. Слейтесь со светом. Станьте светом. Теперь нет ни внутреннего, ни внешнего, ни вас, ни не-вас. Нет ощущения материального мира и себя. Есть только светоносность в пространстве сердца, которое теперь стало всеобъемлющим пространством. Переживания всё ещё возникают, но пусть всё, что возникает, само собой растворяется в голубом свете. Пусть это происходит без усилий. Есть только свет. Затем постепенно растворите даже этот свет в пространстве.

Именно здесь вы должны пребывать во время сна.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ И ВБИРАНИЕ

Это похожая, но более формальная практика, предназначенная для поддержки йоги сна. Представьте, что на выдохе из обеих ноздрей выходят тысячи синих ХУМов. Они зарождаются в сердце и поднимаются по каналам, чтобы выйти через ноздри вместе с дыханием. Распространяясь и наполняя всё пространство и все измерения,

они растворяют всё, что бы им ни встретилось. Их сияние освещает все пространство. На вдохе свет ХУМов возвращается, освещая и растворяя тело и ум, пока не останется ни внутреннего, ни внешнего. Выполняйте эту визуализацию до тех пор, пока не останется только распространяющийся и возвращающийся свет ХУМов. Растворитесь в этом свете и пребывайте в недвойственном состоянии. Выполняйте эту практику на двадцать один выдох и вдох или больше, если сумеете. Практикуйте так в течение дня как можно чаще.

Ум любит выкидывать трюки. Его излюбленный трюк — объявить себя субъектом, а всё остальное считать отдельным от этого субъекта. В данной практике всё, что воспринимается как отдельное от вас самих, на выдохе растворяется. А тот, кто воспринимает, растворяется на вдохе. Наружное и внутреннее обретают сияние и ясность и сливаются друг с другом, становясь неотличимыми. Всякий раз, когда ум находит лазейку в отвлечение, пусть осознание последует за ним синими ХУМами. Если ум потянется к объекту, растворите объект, превратив его в свет. Когда ум возвращается и фокусируется на самом себе как на субъекте, растворите и его. В довершение всего можно растворить даже ощущение вещественности, ощущение "здесь и там", субъекта и объектов, вещей и сущностей.

Обычно такая разновидность практики считается вспомогательной для зарождения переживания Ясного Света, но она полезна и для того, чтобы продлить переживание, когда оно уже найдено, и для поддержания непрерывности переживания.

8 Объединение

Когда ригпа найдено, нужно объединить с ним всю свою жизнь. Таково назначение практики. Жизнь должна принять какую-то форму: если мы не придадим ей форму, она примет форму, продиктованную кармой, которая нам может не слишком понравиться. Когда практика всё больше объединяется с жизнью, может происходить много положительных перемен.

ОБЪЕДИНЕНИЕ ЯСНОГО СВЕТА С ТРЕМЯ ЯДАМИ

Ясный свет следует объединить с тремя коренными ядами: неведением, желанием и ненавистью.

Йога сна служит для объединения первого из ядов, неведения, с Ясным Светом.

Объединение желания с Ясным Светом похоже на обнаружение Ясного Света во сне. Когда мы погружаемся во тьму сна, Ясный Свет скрыт от нас. Когда нас охватывает желание, наша истинная природа тоже скрыта от нас, однако сон неведения полностью заслоняет всё, даже чувство своего "я", а желание заслоняет ригпа только в особых обстоятельствах. Оно способствует глубокому разделению субъекта и объекта желания. Само по себе "хотение" есть сужение сознания, возникающее от чувства недостатка, которое не покидает нас до тех пор, пока мы не станем пребывать в своей истинной природе. Самое чистое желание — это жажда целостности и завершения полной реализации ригпа, но, поскольку у нас нет непосредственного знания природы ума, мы направляем желание на другие вещи.

Если непосредственно наблюдать желание, а не привязываться к его объекту, то желание растворяется. А если мы способны пребывать в чистом присутствии, то и желающий субъект, и объект желания растворяются в своей пустой сущности и нам открывается Ясный Свет.

Кроме того, как метод практики можно использовать удовлетворение желания. Соединение пустоты и ясности несет в себе радость. В тибетской иконографии его символизируют образы *яб-юм*, соединяющихся мужских и женских божеств. Эти образы олицетворяют недвойственное единство мудрости и метода, пустоты и ясности, кунжи и ригпа. Радость единства присутствует в любом соединении того, что кажется двойственным, в том числе и в соединении желающего субъекта и желаемого объекта. В тот миг, когда желание удовлетворено, оно прекращает существовать, и кажущаяся двойственность желающего субъекта и объекта его желания рушится. Когда рушится двойственность, перед нами предстает, становится явной, основа, кунжи, хотя обычно сила наших кармических привычек переносит нас в следующее проявление двойственности, оставляя в нашем переживании какой-то просвет, — скорее, момент бессознательности, чем переживание ригпа.

Например, существует практика сексуального соединения мужчины и женщины. Обычно переживание оргазма — это ощущение приятного ухода от

действительности, почти беспамятство, это исчерпание желания и беспокойства, которое происходит благодаря удовлетворению желания. Но, если сохранять полное осознание, можно не теряться в этом блаженстве, а объединить его с осознанием. Если не разделять переживание на субъект-наблюдатель и наблюдаемое ощущение, можно использовать эту ситуацию, чтобы обнаружить сокровенную суть. Обычный движущийся ум на миг исчезает, обнажая лежащую в основе пустоту. Объединяя этот миг с осознанием, мы тем самым получаем объединение пустоты и блаженства, которому уделяет такое внимание учение Тантры.

Есть много подобных ситуаций, в которых мы обычно забываемся, но которые, тем не менее, могут стать мгновениями, в которые мы обнаруживаем свою истинную природу. Мы забываемся не только при оргазме или другом сильном переживании блаженства. Ощущая даже небольшое удовольствие, мы обычно теряем присутствие и привязываемся к приятному ощущению или его объекту. Вместо этого можно упражняться в том, чтобы само удовольствие напоминало нам о необходимости идти к полному осознанию, применять осознание к текущему моменту, к телу, к чувствам и избавляться от отвлечения. Это лишь один из способов объединять желание с Ясным Светом. Он не ограничивается только какой-либо конкретной категорией переживания, а применим в любой двойственной ситуации, где есть субъект и объект. Если использовать удовольствие как врата к практике, оно не проходит впустую и нет нужды от него отказываться. Когда субъект и объект растворяются в Ясном Свете, мы переживаем единство пустоты и ясности — и это радость.

Такой же подход применяется и по отношению к ненависти или неприязни. Если мы не поддаемся гневу, не отождествляемся с ним, не принимаем в нем участия, а наблюдаем его, то двойственная одержимость объектом гнева исчезает, и гнев растворяется в пустоте. Если в этой пустоте сохраняется присутствие, то исчезает и субъект. Присутствие в таком пустом пространстве есть Ясный Свет.

Выражение "наблюдение в чистом присутствии" означает не то, что мы остаемся тем же разгневанным "я", наблюдающим гнев, а то, что мы есть само ригпа, пространство, в котором этот гнев проявляется. Если наблюдать гнев таким образом, он растворяется в пустой сущности. То, в чем он растворяется, — пространство, и ему соответствует определение "Ясный". Кроме того, есть присутствие, и ему соответствует определение "Свет". Объединение гнева с пустотой и присутствием происходит потому, что гнев больше не омрачает Ясный Свет. Если наблюдать мысли именно так и если при этом исчезают и наблюдатель, и наблюдаемое, то возникает переживание ригпа.

Дзогчен ничего не усложняет. В текстах Дзогчена часто встречаются слова: "Я так прост, что ты не можешь меня понять. Я так близок, что ты не можешь меня увидеть". Глядя вдаль, мы теряем осознание того, что близко. Заглядывая в будущее, мы теряем настоящее. Такое происходит во всех областях переживания.

У тибетцев есть пословица: "Чем больше мудрости, тем меньше мыслей". Здесь имеется в виду двусторонний процесс. По мере того, как практика становится яснее и устойчивее, мысли всё меньше властны над переживанием. Некоторые боятся этого, боятся, например, что, избавившись от гнева, не будут бороться с творящимся в мире злом, будто их может побудить к этому только гнев. Но это не так. Мы — практики и должны нести ответственность за свою относительную жизнь. Когда случается что-то плохое, это должно нас беспокоить, когда мы видим зло, оно должно получить отпор. Но если мы не видим ничего плохого, не нужно его искать. Лучше пребывать в естественном состоянии. Если в нас есть гнев, нужно с ним работать. Но если гнева нет, мы не теряем ничего важного.

Я встречал немало людей, которые говорили, что они дзогченпа, практики Дзогчена, и всегда всё объединяют. Есть еще одна тибетская пословица: "На крутых и опасных перевалах близ границы с Непалом я молюсь Трем Драгоценностям, а спускаясь в прекрасную цветущую долину, распеваю песенки". Легко говорить, что мы едины со всем, если всё спокойно. Когда же разыгрываются страсти, это становится настоящим испытанием: Дзогченпа мы или нет? В практике Дзогчена всё чётко. Мы можем сами определить, насколько едины с практикой, просто обратив внимание на то, как мы реагируем на возникающие в нашей жизни ситуации. Когда от вас уходит человек, которого вы нежно любите, куда деваются красивые слова об объединении? Мы испытываем страдания, но даже их следует объединять с практикой.

ОБЪЕДИНЕНИЕ С ЦИКЛАМИ ВРЕМЕНИ Практику традиционно излагают с позиции воззрения, медитации и поведения. В данном разделе речь идет о поведении. Поведение рассматривается в аспекте внешнего, внутреннего и тайного объединения с периодами времени.

Обычно в течение дня мы растрчиваем энергию и присутствие. В противовес этому, продвигаясь в практике, мы учимся использовать течение времени так, чтобы оно приближало нас к более устойчивому переживанию Ясного Света.

Внешнее объединение: объединение Ясного Света с циклом дня и ночи. Для удобства практики двадцатичетырехчасовой цикл дня и ночи делят на периоды, которые можно использовать как поддержку для развития непрерывности чистого присутствия — Ясного Света. В старину люди придерживались расписания, установленного естественным циклом дня и ночи, но теперь всё иначе. Если ваш режим дня имеет свои особенности, — например, вы работаете ночью, — то приспособьте учение к своим обстоятельствам. Хотя на самом деле время суток воздействует на нас энергетически, не нужно думать, что положение солнца предопределяет переживания, которые описываются в наставлениях. Напротив, считайте эти периоды дня метафорами внутренних процессов. В "Материнской тантре" четыре периода называются так:

1. Растворение явлений в основе.

2. Сознание, достигающее нирваны.
3. Пробуждение врожденного осознания.
4. Уравнивание двух истин в состоянии бодрствования.

1. Растворение явлений в основе. Первым периодом считается время между закатом солнца и отходом ко сну, то есть вечер. В течение этого периода всё словно меркнет. Объекты чувств становятся нечеткими, и чувственное восприятие сужается. Органы чувств работают слабее. В "Материнской тантре" используется сравнение с множеством малых рек, устремляющихся к морю: внешние явления, чувства, условное "я", мысли, эмоции и сознание — всё движется к растворению в сне, в основе.

Чтобы прочувствовать этот происходящий вечером процесс, можно использовать воображение. Вместо того чтобы приближаться к погружению во тьму, стремитесь к великому свету своей истинной природы. Не расплыйтесь, а, разлившись реками и притоками переживания, устремитесь к целостности ригпа. Обычно мы связаны с реками, которые оскудевают, практика же заключается в том, чтобы сохранять связь с морем, которое наполняется. Всё движется к безбрежному, спокойному, сияющему морю Ясного Света. С приближением ночи устремляйтесь к полноте недвойственного осознания, а не к бессознательности.

Это первый из четырех периодов.

2. Сознание, достигающее нирваны. Второй период начинается, когда вы засыпаете, и заканчивается, когда вы пробуждаетесь утром — в соответствии с традицией, на рассвете. Представьте этот период, его покой, тишину. В тексте говорится, что с наступлением полной темноты появляется свет. То же самое происходит и в тёмном ритрите: вначале там совершенно темно, но вскоре всё наполняется светом.

Постарайтесь во время сна сохранять присутствие, полностью объединившись с Ясным Светом. После растворения внешних проявлений в основе то же самое происходит с мыслями и чувствами: если вы пребываете в присутствии, это почти равносильно вхождению в нирвану, где исчезают все сансарные переживания. Она полостью пуста, и всё же в ней присутствует блаженство. Если обретена такая реализация, то это единство блаженства и пустоты. Это способность видеть свет во тьме.

Отсюда вовсе не следует, что нужно дожидаться сна, чтобы получить переживание Ясного Света. Постарайтесь пребывать в Ясном Свете даже перед тем, как заснуть. Если возможно, оставайтесь в ригпа даже выполняя визуализации йоги сна.

Это второй период, в котором чувства и сознание подобны мандале чистого неба. Созерцайте в этом состоянии как можно дольше, до самого утра.

3. *Пробуждение врожденного осознания.* Третий период начинается, когда вы пробуждаетесь ото сна, и продолжается до тех пор, пока ум не станет полностью активным. В тексте говорится, что этот период длится от рассвета до появления солнечного диска из-за горизонта. Представьте особенности этого периода: в темном небе появляются первые проблески света, который разливается все шире. Тишина наполняется звуками деятельности, пением птиц, шумом дорожного движения, голосами людей. Во внутреннем аспекте это переход от покоя сна к полной активности дневной жизни.

Учения советуют вставать рано утром. По возможности пробуждайтесь не в состоянии относительного ума, а в природе ума. Наблюдайте, не отождествляясь с наблюдателем. Сделать это бывает немного легче в первый момент пробуждения, поскольку оперирующий понятиями ум еще не полностью проснулся. Развивайте в себе намерение пробуждаться в чистом присутствии.

4. *Уравнивание двух истин в состоянии бодрствования.* Четвертый период начинается, когда вы полностью погружаетесь в дневные заботы, и заканчивается с заходом солнца. Это дневной период, время активности, занятий делами и общения с другими людьми. Это полное погружение в окружающий мир, в образы, язык, ощущения, запахи и т. д. Чувства полностью активны и заняты своими объектами. И все же следует стараться постоянно пребывать в чистом присутствии ригпа.

Отдавшись впечатлениям, вы попадаете в мир, полный неразрешимых проблем. Если же вы пребываете в природе ума, отпадает всякая необходимость задавать вопросы или отвечать на них. Пребывание в глубоком недвойственном присутствии разрешает все вопросы. Знание одного этого отсекает все сомнения.

Таков четвертый период, в котором относительная и абсолютная истины уравниваются в единстве ясности и пустоты.

Внутреннее объединение: объединение Ясного Света и цикла сна. Описываемая в этом разделе последовательность похожа на ту, о которой говорилось в предыдущем разделе. Однако здесь речь идет не о двадцатичетырехчасовом цикле, а о развитии непрерывности присутствия в течение цикла из одного периода бодрствования и одного периода сна, будь то краткий дневной сон или сон в течение всей ночи. Прежде чем лечь спать, нужно вспомнить, что нам предоставляется возможность практиковать. Это пойдет на пользу и практике, и здоровью. Если практика кажется тяжелым бременем, лучше не делать ее, пока не появится вдохновение и радостное побуждение.

Здесь тоже есть четыре периода:

1. Перед погружением в сон
2. После погружения в сон

3. После пробуждения и перед полным погружением в деятельность внешнего мира
4. Период активности перед следующим периодом сна.

1. Перед погружением в сон. Этот промежуток времени продолжается с того момента, когда вы легли, и до прихода сна. Все переживания растворяются в основе: реки впадают в море.

2. После погружения в сон. В "Материнской тантре" этот период сравнивается с дхармакаей. Ясным Светом. Внешний мир чувств пуст, но осознание остается.

3. После пробуждения. Ясность присутствует, а хватающийся за объекты ум еще не проснулся. Этот период подобен совершенной самбхогакае, в нем есть не только пустота, но и полная ясность.

4. Период активности. Тот миг, когда хватающийся за объекты ум становится активным, похож на проявление нирманакаи. Начинаются деятельность, мышление и другие явления относительного мира, но Ясный Свет всё еще сохраняется. Мир переживания появляется в недвойственности ригпа.

Тайное объединение: объединение Ясного Света и бардо. Эта практика посвящена объединению Ясного Света с бардо: промежуточным состоянием, наступающим после смерти. Можно провести параллель между процессом погружения в сон и смертью. Здесь мы тоже говорим о четырех стадиях, похожих на те, которые рассматривались в предыдущем разделе:

1. Растворение
2. Возникновение
3. Переживание
4. Объединение

1. Растворение. На первом этапе смерти, когда начинают распадаться элементы тела, чувственное восприятие исчезает, энергии внутренних элементов высвобождаются, эмоции прекращаются, жизненная сила и сознание растворяются.

2. Возникновение. Это первое бардо, наступающее после смерти, изначально чистое (*кадаг*) бардо. Оно похоже на момент погружения в сон и обычно бывает периодом бессознательности. На этой стадии реализовавший йогин способен отпустить все двойственные представления и освободиться прямо в Ясный Свет.

3. Переживание. Затем возникает бардо переживания видений, бардо Ясного Света. Его можно сравнить с переходом от пустоты сна к сновидению, когда сознание проявляется в разных образах. Большинство людей отождествляют себя с одной

стороной переживания, создавая двойственное "я", и двойственно реагируют на призрачные объекты, предстающие перед сознанием, точно так же, как это происходит в сансарном сне. В этом бардо подготовленный и реализовавший йогин тоже может достичь освобождения.

4. Объединение. Далее идет бардо бытия (*сидпэй бардо*). Подготовленный практик объединяет относительную реальность с недвойственным ригпа. Здесь опять-таки происходит уравнивание двух истин, относительной и абсолютной. Если такая способность не была развита, человек отождествляет себя с иллюзорным относительным "я" и устанавливает двойственные отношения с проекциями ума, составляющими зрительные впечатления. Следствие — перерождение в одном из шести миров.

Эти четыре периода являются стадиями процесса умирания. Нам нужно знать о них, чтобы суметь установить связь с Ясным Светом. Приближаясь к смерти, следует по возможности пребывать в ригпа, пока чувственное восприятие не начнет растворяться. Не дожидайтесь вхождения в бардо. Например, когда слуха уже нет, а зрение осталось, — это сигнал быть в полном присутствии, а не отвлекаться другими чувствами. Целиком отдайтесь ригпа — это наилучшая подготовка к предстоящему.

Все практики сна и сновидений в равной степени являются подготовкой к смерти. Смерть — это распустье: каждый умирающий идет по тому или иному пути. То, что с ним происходит, зависит от устойчивости его практики, от его способности полностью пребывать в ригпа. Даже при внезапной смерти, скажем, в автокатастрофе, всегда есть момент, когда можно распознать — хотя и с большим трудом, — что пришла смерть. Как только это стало ясно, следует постараться объединиться с природой ума.

Многие люди испытали переживания на пороге смерти. Они рассказывают, что после этого страх смерти проходит. Так бывает потому, что они пережили этот момент, знакомы с ним. Когда мы думаем о моменте смерти, мы переживаем не реальность, а фантазию, которая содержит больше страха, чем реальный момент. Когда страх уходит, объединиться с практикой становится легче.

Три объединения: заключение.

Во всех трех ситуациях: в двадцатичетырехчасовом цикле, в цикле сна и бодрствования и в процессе смерти — присутствует одинаковая последовательность. Сначала растворение, затем дхармакая, пустота, затем самбхогакая, ясность, затем нирманакая, проявление. Главное — всегда пребывать в недвойственном присутствии.

Разделение процессов — как в йоге сна и сновидений — нужно просто для того, чтобы привлечь наше осознание к текущему моменту, дать представление о том,

чего следует ожидать, приучить использовать неизбежные переживания как опору практики чистого присутствия.

Поведение связано с внешним ходом времени. В естественном состоянии ума, если только мы не отходим от него, не бывает никакого перерыва. Чтобы связать все переживания с практикой, сохраняйте осознание. Разумеется, вторичные обстоятельства могут быть полезны для практики — именно поэтому время выступает в качестве вторичного обстоятельства. Благоприятными периодами могут быть раннее утро или день после бессонной ночи, или когда мы переутомлены, или когда совершенно спокойны. Есть много факторов, способствующих объединению: например, момент облегчения после того как, испытав настоятельную потребность пойти в туалет, мы его посетили. К ним относится и переживание оргазма, и тот момент, когда, изнемогая под тяжестью ноши, мы, наконец, сбрасываем ее и отдыхаем. Если делать всё с осознанием, то даже каждый выдох может стать опорой переживания ригпа. Бывает много моментов, когда мы частично бодрствуем, а частично нет. Нам нужно прийти к тому, что всегда бодрствует, — тогда мы сможем пробудить то, что утомлено и дремлет. Когда мы отождествляем себя с тем, что утомилось и засыпает, наша пробужденность скрыта от нас. Но на самом деле облака никогда не смогут заслонить свет солнца: это может сделать только тот, кто на него смотрит.

9 Непрерывность

Привычно отождествляя себя с построениями ума, мы не обнаруживаем Ясного Света во время сна. По этой же самой причине наша жизнь наяву полна отвлечением, призрачна и туманна. Вместо того чтобы переживать чистое, недвойственное ригпа, мы увязаем в переживаниях своих фантазий и проекций ума.

И все же осознание непрерывно. Даже во сне, если кто-то тихо окликнет нас по имени, мы услышим и ответим. А в течение дня, пусть даже максимально отвлекаясь, мы продолжаем осознавать окружающее: не падаем без чувств и не натываемся на стены. В этом смысле присутствие есть всегда, но это осознание, хотя и непрерывное, затуманено и омрачено. Пробившись сквозь пелену неведения ночью, мы входим в сияющий Ясный Свет. А если мы пробиваемся сквозь заблуждения и смутные фантазии относительного ума наяву, то обнаруживаем под ними то же самое чистое осознание, неотъемлемое от природы будды. Отвлечения нашей дневной жизни и бессознательное состояние сна — это две грани одного и того же неведения.

Единственные ограничения практики — те, что создаем мы сами. Лучше всего не разделять практику на периоды медитации, сновидений, сна и т. д. В идеале мы должны полностью пребывать в ригпа в любой момент бодрствования и сна. Но пока это не достигнуто, следует практиковать постоянно. Дело не в том, что мы должны выполнять все практики, которые только знаем. Экспериментируйте с практиками, старайтесь понять их суть и методы, а затем выясните, какие практики по-настоящему способствуют развитию, и выполняйте их, пока не достигнете устойчивости в ригпа. Составные части практики — это временные, вспомогательные средства. Как только человек непосредственно постигает Ясный Свет и пребывает в нем, поза, подготовка, визуализация, даже сам сон становятся неважны. Переживание Ясного Света достигают с помощью методов практики, но, когда оно обретено, в практике уже нет необходимости. Есть только Ясный Свет.

ЧАСТЬ ШЕСТАЯ

Уточнения

Здесь для укрепления понимания практики дан дополнительный комментарий, касающийся как йоги сновидений, так и йоги сна.

1 Контекст

В Тантре и Дзогчене чрезвычайно важна связь между учителем и учеником. Ученик должен получить от учителя передачу и наставления, а затем развить некоторую устойчивость в ригпа. Без этого трудно понять коренные принципы духовного пути, поскольку они будут оставаться лишь умозрительными представлениями. Природа ума — за пределами понятий. Не поняв умом, трудно получить переживание, но если нет переживания, учения могут стать для практикующего только абстрактной философией или догмой. Это всё равно что изучать медицину, но не видеть собственной болезни. Если знание не применять, оно становится бесполезным. Нет никакого толку воображать, что находишься в состоянии ригпа, или думать, что знаешь Ясный Свет. Знать воззрение и пребывать в нем — это не просто размышлять и беседовать об учении, а по-настоящему жить в переживании того, о чем говорится в учении. Практикующий узнаёт, что такое ригпа, став самим ригпа, и обнаруживает мудрость за пределами оперирующего понятиями ума, открыв, что его собственная истинная природа и есть эта мудрость.

Тем не менее, правильно поняв умом контекст йоги сновидений и йоги сна, можно легче ориентироваться в практике, избегать ошибок и подготовиться к познанию плодов практики. Имея ясное понимание, можно сверить свое переживание с учением, которое дал учитель в ходе продолжающихся взаимоотношений с учеником, какими бы несчастными ни были их встречи.

2 Ум и ригпа

Освобождение от неведения и страдания происходит тогда, когда мы распознаём свою истинную природу и пребываем в ней. Распознаёт её не оперирующий понятиями ум, а основа ума, природа ума, ригпа. Наша необходимая задача — на практике различить оперирующий понятиями ум и чистое осознание, природу ума.

УМ, ОПЕРИРУЮЩИЙ ПОНЯТИЯМИ

Оперирующий понятиями, или движущийся ум — это привычный ум повседневных впечатлений, постоянно занятый мыслями, воспоминаниями, образами, внутренними диалогами, суждениями, соображениями, эмоциями и фантазиями. Это тот самый ум, который обычно отождествляется с понятиями "я" и "мое переживание". Его основная деятельность сосредоточена на двойственном видении бытия. Он принимает на себя роль субъекта в мире объектов. Он хватается за одну часть впечатления и отталкивает от себя другую. Он всегда реагирует, подчас очень бурно, но, даже когда он чрезвычайно спокоен и тонок, — например, во время медитации или сильного сосредоточения — он сохраняет внутреннюю позицию субъекта, наблюдающего свое окружение, и никогда не отходит от двойственности.

Ум, оперирующий понятиями, не ограничен языком и представлениями. Язык со своими существительными и глаголами, подлежащими и дополнениями неизбежно подвержен двойственности, но оперирующий понятиями ум действует в нас еще до появления языка. В этом смысле таким умом обладают даже животные, а также младенцы или те, кто от рождения не способен владеть языком. Он — следствие кармических склонностей, которые присутствуют в нас еще до появления чувства "я", даже до того, как мы появились на свет. Его характерная особенность заключается в том, что он подсознательно разделяет всё переживание надвое, начиная с разделения на субъект и объект, "я" и "не-я".

В "Материнской тантре" этот ум называется "ум активного проявления". Это ум, возникновение которого зависит от движения кармической праны и который проявляется в виде мыслей, понятий и других видов психической деятельности. Если оперирующий понятиями ум полностью успокаивается, он растворяется в природе ума и не возникает, пока деятельность не воссоздаст его снова.

Действия движущегося ума бывают благими, неблагими и нейтральными. Благие действия способствуют переживанию природы ума. Нейтральные действия нарушают связь с природой ума. Неблагие действия создают помехи и приводят к еще большей потере связи с природой ума. В учениях подробно разбираются различия между благими и неблагими действиями, например, между щедростью и жадностью и так далее. Но самое явное отличие таково: одни действия приводят к большей связи с ригпа, а другие — к отходу от ригпа.

Это, ограниченное двойственностью субъекта и объекта, возникает из движущегося ума. Из этого же ума возникают и все страдания: оперирующий понятиями ум усердно трудится и в итоге получает именно это. Мы живем в воспоминаниях о прошлом и фантазиях о будущем, отрезанные от прямого переживания света и красоты жизни.

НЕДВОЙСТВЕННОЕ ОСОЗНАВАНИЕ — РИГПА

Исходная реальность ума — это чистое недвойственное осознание, ригпа. Его сущность едина с сущностью всего, что есть. В практике его не следует путать даже с самыми тонкими, самыми спокойными и самыми открытыми состояниями движущегося ума. Неузнанная, природа ума проявляется как движущийся ум. Если же узнать её непосредственно, она становится и путем к освобождению, и самим освобождением.

В учении Дзогчен как символ ригпа часто используют зеркало. Зеркало отражает всё без разбора, без предпочтений и оценок. Оно отражает прекрасное и уродливое, большое и малое, благое и неблагое. Для того, что может отражаться в зеркале, нет никаких рамок или ограничений, но само зеркало остается незапятнанным и незатронутым, что бы в нем ни отразилось. Кроме того, оно отражает всё непрерывно.

Точно так же ригпа отражает все явления мира переживаний: мысли, образы, эмоции, привязанность и ее объекты, каждый из видимых субъектов и объектов, каждое переживание. Сам оперирующий понятиями ум тоже пребывает в ригпа. И жизнь, и смерть протекают в природе ума, но сама она не рождается и не умирает, как отражения в зеркале приходят и уходят, не создавая и не разрушая зеркало. Отождествляя себя с оперирующим понятиями умом, мы живем как одно из отражений в зеркале, реагируя на другие отражения, мучаясь от заблуждений и страданий, бесконечно рождаясь и умирая. Мы принимаем отражения за действительность и проводим всю жизнь в погоне за иллюзиями.

Когда ум свободен от влечения и неприязни, он сам собой расслабляется в никем не созданном ригпа. Тогда больше нет отождествления себя с отражениями в зеркале, и мы можем без усилий принимать всё, что возникает в переживании, правильно понимая каждый момент. Если возникает ненависть, зеркало наполнено ненавистью. Когда возникает любовь, зеркало наполняется любовью. Для самого зеркала ни любовь, ни ненависть не имеют никакого значения: то и другое есть в равной степени проявление его неотъемлемой способности отражать. Это называют зеркалоподобной мудростью: когда мы распознаём природу ума и развиваем способность пребывать в ней, никакие эмоциональные состояния нас не отвлекают. Напротив, все состояния и все явления, даже гнев, ревность и т. д., освобождаются в чистоту и ясность, то есть в свою сущность. Пребывая в ригпа, мы пресекаем карму в самом корне и освобождаемся от оков сансары.

Устойчивое пребывание в ригпа облегчает осуществление других духовных устремлений. Если ты свободен от привязанности и неудовлетворенности, становится легче делать добро; если не поглощен самим собой, легче проявлять сострадание; если не держишься за ложные и ограниченные представления, легче практиковать преобразование.

В "Материнской тантре" природа ума названа "изначальным умом". Она подобна океану, в то время как обычный ум подобен рекам, озерам и ручейкам, которые обладают природой океана и возвращаются к нему, но временно существуют как отдельные водные пространства. Движущийся ум сравнивают также с пузырями на поверхности океана изначального ума, которые постоянно образуются и пропадают в зависимости от силы кармических ветров. Но природа океана никогда не меняется.

Ригпа спонтанно возникает из основы. Деятельность ригпа — это непрекращающееся проявление. Все явления возникают, не нарушая ригпа. Плод полного пребывания в природе ума — три Тела (кай) Будды: дхармакая, то есть свободная от мышления сущность, самбхогакая — непрерывное проявление и нирманакая — неомраченная деятельность сострадания.

Ригпа основы и ригпа пути

В контексте практики различают два вида ригпа. Хотя это лишь умозрительное разделение, оно облегчает понимание наставлений. Первое, ригпа основы, — это всепроникающее исходное осознание основы (*кябриг*). Таким осознанием обладают все наделенные умом живые создания — и будды, и сансарные существа, — поскольку именно из этого осознания происходят все виды ума.

Второе — это проявляющееся врожденное осознание пути (*самриг*), которое представляет собой всеобъемлющее осознание, переживаемое отдельным живым существом. Его называют ригпа пути, потому что под ним подразумевается прямое переживание ригпа, которое появляется у йогин, когда они входят в практику Дзогчена и получают введение, посвящение и передачу. Это значит, что реализация ригпа в переживании приходит только после того, как практикующий получит введение в ригпа.

Потенциальная возможность проявления ригпа пути заключается в том, что ум каждого из нас происходит из изначального осознания основы. Когда изначальное осознание постигается непосредственно, мы называем его врожденным осознанием — это и есть то самое ригпа пути, которым обладает йогин. В этом контексте мы называем изначальное чистое осознание словом *ригпа*, а ригпа, которое возникает на пути, — *рангриг*. Первое можно сравнить со сливками, а второе со сбиваемым из них маслом, в том смысле, что состав у них один и тот же, но, чтобы сбить масло, необходимо что-то приложить. Таково проявляющееся ригпа, или ригпа пути: мы входим в него, а затем выходим и попадаем обратно в движущийся ум. В нашем переживании оно то вспыхивает, то угасает. Но ригпа

присутствует всегда: изначальное ригпа основы есть присутствие, а не возникновение или прекращение — сознаём мы это или нет.

3 Основа — кунжи

Кунжи — основа всего бытия: и материи, и сознания всех живых существ, нераздельное единство пустоты и ясности. Эти две категории также называют "Ясный Свет". Это тот же самый Ясный Свет, о котором идет речь в йоге сна. (В учении Дзогчен выражение *кунжи* несет в себе иной смысл, чем в принадлежащей к Сутре школе читтаматра, где кунжи, или *алаявиджняна*, обозначает нейтральное и непробужденное сознание, которое содержит в себе все категории мыслей и кармических следов).

Сущность кунжи — пустота (шуньята). Это ничем не ограниченное, абсолютное пространство. Оно пусто от каких-либо сущностей, от бытия, от понятий и границ. Это пустое пространство, которое кажется нам внешним, пустое пространство, вмещающее объекты, и пустое пространство ума. В кунжи нет ни "внутри", ни "снаружи", о нем нельзя сказать, что оно существует (потому что оно есть ничто) и что оно не существует (потому что оно есть сама реальность). Оно безгранично, его нельзя ни уничтожить, ни создать, оно не рождается и не умирает. Описать кунжи можно только языком парадоксов, поскольку оно — вне двойственности и понятий. Любые лингвистические построения, которые пытаются его передать, заведомо ошибочны и могут лишь намекать на то, чего не могут объять.

На уровне отдельного живого существа аспект ясности или света кунжи — это ригпа, чистое осознание. Кунжи подобно небу, но оно не то же самое, что небо, которое лишено опознавания: кунжи — не только пустота, но и осознание. Здесь имеется в виду отнюдь не то, что кунжи — это субъект, осознающий некий объект, а то, что осознание есть пустота. Пустота есть ясность, а ясность есть пустота. В кунжи нет ни субъекта, ни объекта, ни какой-либо иной двойственности или различения.

Когда вечером заходит солнце, мы говорим, что наступает темнота. Эта темнота существует только для наблюдателя. Пространство же всегда ясно, оно не меняется с восходом или заходом солнца. Пространство не бывает темным или светлым. Свет и тьма существуют только для нас, наблюдателей. Темнота присутствует в пространстве, но не затрагивает его. Если зажечь светоч осознания, он озарит для нас пространство кунжи, основы, но само кунжи никогда не было темным. Темнота — это следствие омрачений: наше осознание было окутано тьмой невежественного ума.

СОЗНАНИЕ И МАТЕРИЯ

Сущность и сознания, и материи — кунжи. Так почему же материя лишена осознания? Почему живые существа могут стать просветленными, а материя — нет? В Дзогчене это объясняют на примере хрусталя и куска угля, где хрусталь символизирует ум, а уголь — материю. Когда светит солнце, как бы оно ни освещало уголь, он не способен излучать свет. У него нет такой способности, как у материи нет врожденного осознания, способного отражать. Когда же свет солнца

попадает на хрусталь, он отражает свет, потому что обладает врожденной способностью это делать — такова его природа. Эта способность проявляется в виде разноцветных лучей света. Так и живые существа обладают даром врожденного осознания. Ум живого существа отражает свет изначального осознания, и его потенциальная способность проявляется или как проекции ума, или как чистый свет ригпа.

4 Познание

Буддийская Сутра учит, что обычный человек не может постичь пустоту посредством прямого восприятия, но должен полагаться на познание, основанное на логических умозаключениях. В традиции Сутры всегда были очень распространены дискуссии о том, как применять аналитические методы и логику для познания пустоты, но почти ничего не говорится об узнавании природы ума посредством чувств. Согласно Сутре, только йогин, достигший третьего пути, пути прозрения, обладает прямым йогическим восприятием пустоты, и на этом этапе его уже не причисляют к обычным существам.

В Дзогчене другая точка зрения. Это учение не только говорит нам, что пустоту и ясность природы ума можно непосредственно постичь чувствами, но и утверждает, что можно выполнить эту духовную задачу легче и надежнее если использовать чувства, а не рассудочный ум. Чувства — это непосредственные врата в прямое восприятие, которое очень близко к чистому осознанию, пока в него не вмешается ум. В некоторых комментариях к Сутре критикуют Дзогчен, утверждая, что практикующие Дзогчен слишком увлекаются видениями света и другими видениями, которые могут быть даже у обычных существ. Но именно так и должно быть. Природа ума, которую мы распознаём, присутствует во всех существах.

Зачастую, когда наше понимание опирается на интеллект, нас удовлетворяют умственные представления. Бывает, услышав какие-то высказывания, мы воображаем, что поняли их смысл даже без прямого переживания того, на что указывают слова. Не умея опираться на прямое постижение истины, скрывающейся за представлением, мы сверяемся с созданными нами моделями того, что желаем понять. Но так можно легко заблудиться в дебрях движущегося ума. Это все равно что принимать географическую карту за реальную местность или палец, указывающий на луну, за саму луну. Даже если в итоге мы получим весьма впечатляющее описание истины, пребывать в этой истине мы не будем.

Природу ума можно воспринять посредством сознания глаз, сознания ушей, сознания носа и так далее. Мы видим благодаря глазам, но сами глаза не видят. Мы слышим благодаря ушам, но само ухо не слышит. Таким же образом природу ума можно воспринять благодаря сознанию глаз, но переживает ее не само сознание глаз.

То же самое относится и ко всем остальным видам прямого восприятия. Образ, полученный с помощью сознания глаз, и образ, о котором рассудочный ум думает как о полученном сознанием глаз, — различны. Тот образ, который воспринят непосредственно сознанием глаз, ближе к исходной реальности, чем модель этого восприятия, которая имеется в рассудочном уме. Ум не способен к прямому восприятию: он распознаёт объекты только с помощью проецируемых мысленных образов и с помощью языка, который сам основан на логике.

Например, сознание глаз воспринимает явление, которое мы называем "стол". То, что он воспринимает — не стол, а живое чувственное переживание света и цвета. Оперирующий понятиями ум не воспринимает прямо чистые живые явления, из которых складывается переживание сознания глаз. Вместо этого он создает мысленный образ того, что переживает сознание глаз. Он заявляет, что видит стол, но видит лишь мысленный образ стола. Таков ключевой пункт, где расходятся оперирующий понятиями ум и прямое восприятие. Если закрыть глаза, стол нельзя будет воспринять непосредственно, и эта совокупность явлений уже не будет составлять часть непосредственного впечатления, однако ум может по-прежнему проецировать образ стола, который будет отличаться от непосредственно воспринимаемых явлений. Для ума не обязательно присутствие чувственного восприятия: он может существовать в собственных построениях.

Хотя для нас как людей такая способность оперирующего понятиями ума моделировать прямое восприятие имеет неоценимое значение, она же становится причиной одного из самых существенных препятствий в практике. Перед прямым переживанием природы ума и после него относительный ум пытается превратить это переживание в понятие. Как переживание ригпа вначале заслоняется образами, мыслями и двойственным отношением к объекту переживания, так и превращение ригпа в понятие становится преградой. Мы можем думать, что познаём природу ума, тогда как на самом деле воспринимаем лишь то, что связано с понятием. Отсюда вовсе не следует, что само прямое чувственное переживание и есть природа ума. Даже при очень чистом восприятии мы склонны незаметно отождествить себя с воспринимающим субъектом и переживание остается двойственным. Однако в самый первый момент соприкосновения осознания с объектом чувств присутствует обнаженная природа ума. Например, когда мы внезапно чем-то поражены, есть миг, в котором все чувства открыты: мы не отождествляем себя ни с тем, кто воспринимает, ни с восприятием. Обычно такой момент сродни беспамятельству, потому что грубый движущийся ум, с которым мы себя отождествляем, в этот миг бывает парализован. Если же сохранить осознание этого момента, не будет ни воспринимающего, ни воспринимаемого, ни мысли, ни мышления, ни реакции субъекта на объект, а только чистое присутствие, только открытое недвойственное осознание. Это и есть природа ума. Это и есть ригпа.

5 Распознавание ясности и пустоты

Переживание недвойственного осознания ригпа — вещь замечательная. Это свобода от метаний неугомного сансарного ума. Не безразличное оцепенение, а совсем наоборот. Это чистая пробужденность. Это свет — бескрайний, сияющий и полный блаженства. Когда мы уже не поглощены эгоистическими устремлениями, исходящими от мятущегося иллюзорного "я", его желаний и антипатий, мир предстает в чистоте естественного состояния, во всей своей живой, незамутненной красе. Для практикующего, который достиг устойчивого ригпа, все переживания предстают как украшение природы ума, а не проблемы или грезы.

Однако узнавание ригпа — переживание, несравнимое ни с ощущениями от принятия наркотика, ни с какими бы то ни было высокими переживаниями. Это не результат выполнения какого-то действия или изменения самого себя. Это не транс, не прозрение и не ослепительный свет. Это то, что у нас уже есть; то, чем мы уже являемся. Ожидая ригпа, его не найдешь. Ожидание связано с фантазией: мы не замечаем того, что уже присутствует. Чего можно ждать от пустоты? Ничего. Если есть ожидание, за ним последует только разочарование.

Переживание пустоты похоже на переживание пространства. При непосредственном постижении пространства само это постижение и есть светоносность. Это ригпа. Незнание его — это *маригпа*, неведение, наш сансарный ум. Аналогия с пространством очень удачна, потому что в пространстве ни за что не уцепишься. Хотя оно есть ничто, оно имеет ценность: в нем можно построить ступу или дом. Можно построить что угодно, если для этого есть пространство. Пространство — это чистая потенциальность. В нем нет ни верха, ни низа, нет деления на "внутри" и "снаружи", нет границ или ограничений. Всё это качества, которые мы приписываем пространству, а не качества самого пространства. О пространстве мало что можно сказать, поэтому обычно мы описываем его, исходя из того, чем оно не является. Это всё равно что пустота: хотя она представляет собой сущность всего, что есть, о ней ничего невозможно утверждать, потому что она выше всех качеств, атрибутов и ориентиров.

Нет ничего кроме того, что присутствует прямо сейчас, где бы мы ни были, что бы мы ни делали. Посмотрите вверх: вот она, сущность-пустота. Посмотрите налево, направо, назад, внутрь: сущность везде одна — пустота. Ригпа, природа нашего собственного ума, знает эту сущность и сама есть эта сущность. Иногда нам очень хочется духовного переживания. Это хорошо: мы можем зародить сострадание, выполнять визуализацию, практиковать щедрость или выполнять множество других практик. Можно работать с теоретическим аспектом пути или развивать в себе нужные качества. Но с ригпа работать нельзя. Если нам неведома основа, в которой мы находимся прямо сейчас, мы не сможем ее найти, пока не перестанем искать.

Есть уровень, где иллюзия не существует и никогда не существовала. Основа всего чиста и была чиста всегда. Это прямое знание всегда доступно, но неведомо

человеку. Вступая на путь, мы стремимся обрести это знание. Но такие попытки неизбежно связаны с мышлением и усилием, а все попытки, применение мышления и усилий, в известном смысле, мешают обрести ригпа. Ригпа можно найти, когда к этому не прилагается никаких усилий, даже усилия быть собой. Ригпа — это полное отсутствие усилий, оно ничем не сотворено и спонтанно самосовершенно. Это покой, в котором происходит деятельность; тишина, в которой раздаётся звук; бездумное пространство, в котором существует мысль. Необходимость прилагать усилия — это кармическое следствие неведения: стараясь понять, мы расплачиваемся за карму врожденного неведения. Но ригпа — вне кармы. Это осознание основы, а в основе присутствует и карма. Постигнув и реализовав ригпа, мы больше не отождествляем себя с кармическим умом.

То, что мы ищем, ближе к нам, чем собственные мысли, чем собственные переживания. Так что же мы имеем в виду, говоря о переживании Ясного Света? На самом деле это вовсе не переживание, а, скорее, пространство, в котором разворачиваются субъективные явления, сон, сновидения и переживания наяву. Скорее, можно сказать, что мы спим и видим сны в светоносности кунжи, сущности пробужденности, а не получаем переживание кунжи в себе. Только из-за своей ограниченной точки зрения мы считаем, что это получаемое нами переживание.

Когда движущийся ум растворяется в чистом осознании, в ригпа, мы видим свет, который был всегда, и понимаем, чем мы уже являемся. Мы можем думать, что это "наше переживание", что мы достигли этого благодаря практике. Но это пространство, в котором проявляется переживание, распознавая само себя. Это ригпа-сын, узнающий ригпа-мать; чистое осознание, узнающее само себя.

РАВНОВЕСИЕ

Обычно о Ясном Свете говорят, употребляя положительные выражения: пустота и ясность или открытость и светоносность. Хотя эти два аспекта представляют собой никогда не разделявшееся единство, для облегчения практики мы можем думать о них как о двух качествах, которые должны быть уравновешены.

Пустота без осознания подобна сну неведения: это пустое место, лишённое переживания, не содержащее в себе никаких различий, никаких сущностей и т. д., а кроме того, лишённое осознания. Ясность без пустоты подобна состоянию крайнего возбуждения, когда переживаемые явления принимают за некие материальные или мысленные сущности, которые покушаются на наше осознание с назойливостью лихорадочного бреда. Ночью такое состояние приводит к бессоннице. Крайности всегда вредны. Нам нужно их уравновесить, чтобы не потерять осознание и не увлечься иллюзией того, что всё возникающее в осознании реально и существует независимо.

РАЗЛИЧЕНИЕ

Ригпа никогда не утрачивается и никогда не бывает не самим собой. Самый корень нашего бытия — всеобъемлющее, самосущее, пустое изначальное осознание. Но каждый из нас должен задать себе вопрос: знает ли он это изначальное осознание непосредственно, или же движение относительного ума отвлекает его от этого осознания? И каждый должен ответить на этот вопрос сам: никто не подскажет нам ответ.

Когда мы участвуем во внутренних процессах, мы не в ригпа, потому что в ригпа нет никаких процессов. Процесс — это деятельность оперирующего понятиями движущегося ума, ригпа же свободно от усилий.

Ригпа — как небо ранним утром: чистое, бескрайнее, всеобъемлющее, ясное, пробужденное, свежее и спокойное. Хотя на самом деле ригпа не обладает никакими качествами или атрибутами, всё перечисленное — качества, с которыми учения рекомендуют сверять свое переживание.

6 Я

С древнейших времен и по сей день, в разных религиях и философских школах, слово "я" толкуют по-разному. В бонской традиции и в буддизме большое внимание уделяется учению об отсутствии "я", или его пустоте (шуньяте), представляющей собой абсолютную истину всех явлений. Не понимая пустоты, трудно в корне пресечь эго и обрести освобождение от его гнета.

Однако, читая книги о духовном пути, мы встречаем слова "самоосвобождение" и "самоосознание". И мы, безусловно, относим это "само" на свой счет. Мы можем спорить, доказывая другим отсутствие "я", но когда наша жизнь под угрозой или у нас что-то отбирают, то "я", которое мы объявляем несуществующим, может изрядно перепугаться или огорчиться.

Согласно Бону и буддизму, относительное "я" существует. В противном случае некому было бы создавать карму, страдать и искать освобождения. Независимо существующего "я" нет. Отсутствие независимого существования "я" означает, что нет никакой самостоятельной сердцевины, сущности, которая бы оставалась неизменной во все времена. Хотя природа ума действительно не меняется, ее не следует путать с некоей самостоятельной сущностью, с той частицей неразрушимого осознания, которое зовется "я". Природа ума — это не собственность отдельного человека и не сам человек. Это природа самой способности чувствовать, она одинакова для всех живых, то есть чувствующих, существ.

Вернемся к нашему примеру с зеркалом и отражениями. Говоря об отражениях, можно сказать: вот одно отражение, а вот другое. Они увеличиваются и уменьшаются, приближаются и удаляются, мы можем следить за ними в зеркале, как будто это независимые существа. Но отражения — не самостоятельные сущности: они представляют собой игру света, бестелесную иллюзию, проявляющуюся в пустой ясности зеркала. Они являются отдельными сущностями только потому, что наш относительный ум представляет их таковыми. Отражения — это проявления природы зеркала, как относительное "я" — проявление, которое возникает из пустой ясности основы бытия, кунжи, пребывает в ней и снова в ней растворяется. И относительное "я", с которым мы обычно себя отождествляем, и движущийся ум, который его порождает — текучи, подвижны, условны, невещественны, изменчивы, непостоянны и лишены независимого существования, подобно отражениям в зеркале. Вы можете убедиться в этом на примере собственной жизни. Представьте, что заполняете анкету о себе. Вы вписываете свое имя, пол, возраст, адрес, место работы, семейное положение, даете описание внешности. Вы выполняете тесты, выявляющие особенности вашего характера и показатель интеллекта. Вы излагаете, каковы ваши цели и мечты, чаяния, мысли, ценности, страхи.

Теперь вообразите, что всё это исчезло. Что останется? Отбросьте еще и своих друзей и дом, родину и одежду. Допустим, вы лишились способности говорить и мыслить с помощью языка. Потеряли свои воспоминания. Утратили чувства. Где ваше "я"? Может быть, это ваше тело? А что, если вы потеряете руки и ноги, будете жить с механическим сердцем и с аппаратом искусственного дыхания, у вас будет поврежден мозг и наступит утрата психических функций? В какой момент вы перестанете быть собой? Если и дальше снимать слои, составляющие личность, и иерархию ее атрибутов, то в какой-то момент не останется ничего.

Вы не то "я", каким были в годовалом возрасте или в десятилетнем, даже не то "я", каким были год назад. Нет ничего, что бы не менялось. С наступлением смерти уходят последние остатки того, что казалось неизменным "я". Возможно, переродившись, вы станете совсем другим существом, с другим телом другого пола, с другими умственными способностями. Дело не в том, что вы не являетесь личностью, — разумеется, вы ею являетесь, — а в том, что любая личность лишена собственного, независимого существования. Относительное "я" в корне зависимо и существует как нечто складывающееся из последовательных моментов, подобно потоку мыслей, которые нескончаемо возникают в ясности ума, или непрерывающемуся проявлению отражений в зеркале. Мысли существуют как мысли, но если их исследовать в медитации, они растворятся в пустоте, из которой возникли. То же самое происходит и с относительным "я": на поверку оно оказывается всего лишь ярлыком, навешиваемым на не поддающееся точному определению собрание постоянно меняющихся событий. Эти составляющие личность события сменяются так же непрерывно, как и мысли. Ошибочное отождествление себя с относительным "я", когда себя принимают за субъект, окруженный объектами — это фундамент двойственного видения и корень дихотомии, из которой вырастает бесконечное страдание сансары.

7 Парадокс относительного "я"

Если основа человека — чистое, пустое осознание, откуда берутся относительное "я" и движущийся ум? Вот пример из области всем нам известных переживаний. Когда мы видим сон, проявляется целый мир, в котором у нас могут быть всевозможные переживания. В сновидении мы отождествляем себя с одним субъектом, но там есть и другие существа, которые кажутся отдельными от нас и ведут свою жизнь, но воспринимаются столь же реальными, как и "я", за которое мы себя принимаем. Кроме того, есть и мнимый материальный мир: мы стоим на полу, можем есть, трогать предметы, наши чувства работают.

Проснувшись, мы понимаем, что сновидение было порождено нашим собственным умом. Оно происходит в уме и питается энергией ума. Но мы забылись в нем, реагируя на созданные умом образы так, будто они реальны и находятся вне нас. Наш ум способен породить сновидение и отождествить себя с одним из существ, которые он помещает в это сновидение, в то же время отграничиваясь от других. Мы можем отождествить себя и с такими субъектами, которые нисколько не похожи на нас, какими мы бываем в своей повседневной жизни.

Таким же образом мы, обычные существа, отождествляем себя с относительным "я", которое тоже является проекцией ума. Мы устанавливаем отношения с кажущимися объектами и сущностями, которые представляют собой дальнейшие проекции ума. Основа бытия (кунжи) обладает способностью проявлять всё, что есть, даже живых существ, которые отвлеклись от своей истинной природы, — так и наш ум может создавать в сновидении существ, которые кажутся отдельными от нас. Когда мы пробуждаемся, сновидение, представляющее собой наше относительное "я", растворяется в чистой пустоте и светоносной ясности.

Заключение

У тибетцев практики сновидений и сна не относятся к разряду широко известных. Обычно их не дают молодым практикам и не объясняют публично. Но всё меняется. Я даю такие учения, потому что на Западе многие проявляют интерес к сновидениям и сновидению, к работе со сновидениями. Обычно этот интерес лежит в области психологии. Давая эти учения, я надеюсь, что работа со сновидениями сможет вылиться в нечто более глубокое. Психологическая работа со сновидениями может принести в сансару больше счастья, и это хорошо. Однако этого мало, если цель заключается в полной реализации. И здесь особенно важна йога сна. Она полностью заключает в себе суть Великого Совершенства, Дзогчена, которую можно кратко выразить так: в каждое мгновение своей жизни — наяву, в сновидениях и во сне — пребывайте в чистом недвойственном осознании. Это верная дорога к просветлению, путь, который прошли все реализовавшие учителя. Вот в чем суть йоги сна.

Как же получить переживание Ясного Света? На мой взгляд, важно поразмышлять над этим вопросом, поскольку он связан с вашим отношением к учению. Сущность у всех учений одна. Я имею в виду ригпа, Ясный Свет. Сколько бы знаний вы ни приобрели, сколько бы текстов не изучили, сколько бы учений ни получили, — не понимая этой единой сущности, вы упускаете самое главное. У тибетцев есть такая поговорка: "Можно получить столько учений, что голова станет плоской (от прикосновения ритуального сосуда), но если не понимаешь сути, ничего не изменится".

Не имея прямого знания природы ума, очень трудно понять учение. Может показаться, что речь в нем идет о чем-то невозможном, потому что природа ума пребывает за пределами оперирующего понятиями ума, который не способен ее постичь. Пытаться постичь природу ума с помощью понятий — всё равно что пытаться постичь природу солнца, изучая тени: кое-что выяснить можно, но сущность остается неведомой. Вот зачем нужна практика — чтобы выйти за пределы движущегося ума и узнать природу ума непосредственно.

Некоторые начинают ощущать, что накопленные учения их обременяют. Это объясняется непониманием пути. Продолжайте изучать и получать учения, но развивайте в себе достаточно глубокое понимание, чтобы взять из них то, что может стать опорой. Если вы понимаете и практикуете учения, они становятся не обязанностью, а путем к свободе, который может приносить только радость. Бременем они становятся только в том случае, когда вы увязаете в их форме, не понимая их назначения. Необходимо научиться делать вывод из учений, но он заключается не в словах или понятиях, а в переживании.

С другой стороны, не позволяйте себе увязнуть в практике. Что это значит? Практика бесполезна, если вы продолжаете практиковать, не получая результатов, никаких положительных перемен в жизни. Не считайте, что делаете практику, если

просто выполняете все движения без всякого понимания. Пустые ритуалы ничего не дают. Необходимо наполнить практику пониманием, обнаружить, в чем ее суть и как ее применять.

На самом деле Дхарма очень гибка. Но это не значит, что следует отбросить традицию и создать свою собственную. Эти практики — очень мощные и действенные. Они привели к освобождению бесчисленное множество людей. Если практика не приносит плодов, следует постараться выяснить, в чем состоит назначение этой практики. Лучше всего посоветоваться со своим учителем. Понимая практики, вы также обнаружите, что дело не в форме, — необходимо усовершенствовать то, как вы эту форму используете. Ведь практика существует для вас, а не вы для нее. Изучите форму, поймите ее назначение, применяйте ее в практике и достигайте результата.

Когда вы окончательно завершите практику? Когда наступит смерть, промежуточное состояние, бардо. Состояние бардо, куда вы попадаете после смерти, похоже на узловой аэропорт, куда должен попасть каждый путешественник. Это пограничная полоса между сансарой и нирваной. Способность пребывать в недвойственном присутствии — это пропуск, дающий право войти в нирвану. Если у вас никогда не было переживания Ясного Света во сне, вам и в бардо будет трудно выйти из сансары. Ясный Свет словно окутан тяжелым сном, ригпа укрыто плотным покровом мышления. Если вы умеете объединяться с Ясным Светом сна, то сможете объединиться с Ясным Светом смерти. Объединение с Ясным Светом сна — это словно сдача экзамена в середине семестра. Успешно сдав его, вы получаете допуск к выпускному экзамену в бардо. Объединиться с Ясным Светом смерти — значит найти будду в самом себе и непосредственно понять, что все проявления лишены сущности.

Присутствие ригпа продолжается, переходя из одного мира в другой, поэтому практикуйте, чтобы пережить его сейчас, стать им и пребывать в нем. Таков путь, непрерывность ясности и нескончаемой мудрости. Все существа, которые достигли просветления и стали буддами, перешли границу и вступили в Ясный Свет. Поймите, что это так, чтобы знать, к чему вы себя готовите. Постарайтесь понять смысл учений в целом, понять, где вы находитесь и куда направляетесь. Тогда вы поймете, как применять учения, когда что использовать и какие последуют результаты. Учения — это карта, которая подсказывает вам, куда идти, где найти то, что вы ищете. Карта всё проясняет. Без нее вы бы заблудились.

Молитесь о том, чтобы соединиться с Ясным Светом в момент смерти. Молитесь, чтобы все соединились с природой ума, когда к ним придет смерть. Сила молитвы очень велика. Когда вы молитесь, развивается устремление и то, о чем вы молитесь, становится ближе к осуществлению.

Каждое существо испытывает моменты покоя и радости. Если Ясный Свет кажется отдаленной целью, просто старайтесь постоянно сохранять благодатные

переживания покоя и радости. Возможно, вы испытываете радость при воспоминании об учителе или о дакини или вас охватывает счастье при виде красоты природы. Пусть всё это станет практикой. Каждое мгновение ощущайте в себе благодарность и признательность. Ясный Свет — это вершина мистического переживания, высшая радость и величайший покой. Так пусть же радость и покой станут для вас желанными качествами, поддержкой в развитии непрерывности осознания. Ощущайте эти качества телом, умейте видеть их в окружающем мире и желайте их другим. Благодаря этому, зарождая в себе сострадание и положительные черты, вы сможете развить осознание.

Непрерывность — ключ к объединению жизни и практики. Развить непрерывность можно с помощью осознания и намерения. Когда она у вас будет, ваша жизнь станет другой и вы сможете оказывать благотворное влияние на окружающую жизнь.

Йоги сновидений и сна — это методы распознавания Ясного Света и пребывания в нем в каждое мгновение жизни: наяву, в медитации, сновидениях, сне и смерти. В сущности, учения предназначены для того, чтобы помочь нам узнать природу ума, понять и преодолеть то, что препятствует практике, и целиком пребывать в ригпа. Те же самые методы мы можем применять, чтобы сохранять радость и находить покой посреди окружающего смятения, жить достойно и ценить каждый живой момент своего человеческого бытия.

Великие учителя писали, что на освоение йоги сна у них ушло много лет упорной практики, поэтому не отчаивайтесь, если не получите никаких переживаний с первой или сотой попытки. Именно в этих попытках практики и заключается польза. Полезно всё, что вносит в вашу жизнь больше осознания. Чтобы реализовать цель, необходимы постоянное упорное намерение и практика. Не позволяйте себе впасть в отчаяние. Отдайтесь практике всем своим существом. Благодаря решительному намерению и радостному стремлению ваша жизнь непременно изменится в лучшую сторону, и вы обязательно добьетесь успеха в практиках.

Я надеюсь, что читатели обнаружат этой книге много нового о сновидениях и сне, что это поможет им в повседневной жизни, а в итоге приведет к просветлению.

Приложение. Обзор практик сновидений

ЧЕТЫРЕ НАЧАЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

Изменение кармических следов.

В течение дня постоянно пребывайте в осознании того, что всё воспринимаемое есть сновидение. Относитесь ко всем вещам как к объектам, присутствующим в сновидении, а ко всем событиям — как к происходящему во сне. Воображайте свое тело прозрачным иллюзорным телом. На протяжении всего дня представляйте, что находитесь в осознанном сновидении. Пусть эти напоминания не остаются ничего не значащими фразами. Каждый раз говоря себе: "Это сон", по настоящему проявляйте больше осознанности. Распространите присутствие на свое тело и чувства.

Устранение влечения и неприязни

Относитесь ко всем вещам, которые порождают влечение и привязанность, как к иллюзорным, пустым, нематериальным явлениям сновидения. Рассматривайте свои реакции на явления как сновидение: все эмоции, оценки и предпочтения вам только снятся. Если при одном воспоминании о том, что ваши реакции — сновидение, желание и привязанность уменьшатся, можете быть уверены, что делаете это правильно.

Усиление намерения

Перед сном обзрите прошедший день и поразмышляйте над тем, как проходила практика. Пусть перед вами пройдут воспоминания дня — признайте в них воспоминания о сновидении. Зародите в себе сильное намерение осознавать предстоящие ночные сновидения. Всем сердцем пожелайте исполнения этого намерения и горячо молитесь о достижении успеха.

Развитие памяти и радостного усилия

Начинайте день с твердого намерения продолжать практику. Обзрите прошедшую ночь, радуясь, если помните сновидение или проявили в нем осознанность. Пообещайте снова посвятить себя практике с намерением проявить осознанность, если еще не проявили её, а если проявили, то развить её еще больше. В любое время дня или вечером полезно молиться об успешном осуществлении практики. Зародите в себе как можно более сильное намерение. Это ключ к практике.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ ПЕРЕД СНОМ

Девять очистительных дыханий

Перед сном, сидя в позе медитации, выполните девять очистительных дыханий.

Гуру-йога

Выполните гуру-йогу. Зародите в себе сильную преданность, а затем слейте воедино свой ум с чистым осознанием учителя, абсолютного учителя, то есть с изначальным осознанием, своей истинной природой.

Защита

Лягте, приняв нужную позу: мужчины на правом боку, женщины — на левом. Представьте вокруг себя дакини, которые вас оберегают. Призовите на помощь воображение, чтобы преобразить комнату в защищенную, святую обитель. Успокойте дыхание и ум, наблюдайте ум, пребывая в расслаблении и присутствии, а не увлекаясь выдумками и фантазиями. Зародите сильное намерение видеть живые, ясные сны, запомнить их и, пребывая в сновидении, распознать его как таковое.

ГЛАВНЫЕ ПРАКТИКИ

Введение осознания в центральный канал

Эта практика первой ночной стражи. Сосредоточьтесь на горловом центре, на чистом, прозрачном, хрустальном А, которое приобрело красный оттенок от четырех красных лепестков, на которых оно покоится. Слейтесь с красным светом.

Увеличение ясности

Проснитесь примерно через два часа. В той же самой позе льва семь раз сделайте вдох и выдох. Засыпая, сосредоточьтесь на белом тигле в чакре между бровей. Пусть всёрастворится в белом свете, пока вы не станете едины с этим светом.

Укрепление присутствия

Еще примерно через два часа снова проснитесь. Откиньтесь на высокую подушку, а ноги легко и удобно скрестите. Сосредоточьтесь на черном ХУМе в сердечной чакре. Двадцать один раз сделайте глубокий, полный и спокойный вдох и выдох. Слейтесь воедино с черным ХУМом и засните.

Развитие бесстрашия

Проснитесь еще раз через два часа. Особая поза или дыхание не нужны. Сосредоточьтесь на черном сияющем тигле в тайной чакре позади половых органов. Засыпайте, слившись с этим черным светом.

После каждого пробуждения старайтесь находиться в присутствии и не прекращать практику. Утром, пробудившись в последний раз за ночь, сразу же окажитесь в присутствии. Обозрите ночь, зародите намерения и продолжайте практику в течение дня.

Кроме того, полезно выкроить время на выполнение практики шинэ в течение дня. Она помогает сделать ум спокойным и сосредоточенным, а также способствует всем другим практикам.

Самое важное, и в подготовительной практике, и в главной — как можно более последовательно сохранять присутствие в течение дня и ночи. Это сущность и йоги сновидений, и йоги сна.

Глоссарий

бардо (bar do; санскр. *антарабхава*). "Промежуточное состояние". Любое переходное состояние бытия: жизнь, медитация, сновидения, смерть, — но чаще имеется в виду промежуточное состояние между смертью и перерождением.

Бон (bon). Коренная духовная традиция Тибета, более ранняя, чем индийский буддизм. Хотя ученые расходятся во мнениях относительно происхождения Бона, сама традиция утверждает, что существует непрерывная линия передачи, делящаяся семнадцать тысяч лет. Как и школы тибетского буддизма, в частности, школа ньингма, Бон отличается самобытной иконографией; в нём есть богатая традиция шаманизма и особая линия передачи, восходящая не к Будде Шакьямуни, а к Будде Шенрабу Мивоче. Девять колесниц Бона содержат практические учения, такие как грамматика, астрология, медицина, прорицание, усмирение духов и т. д., а также учения по логике, гносеологии, метафизике, разные уровни тантр и полную традицию Великого Совершенства (Дзогчена).

гонгтэр (dgongs gter). В тибетской культуре есть традиция *тэрма*. Это священные предметы, тексты или учения, которые учителя прошлых веков сокрыли на благо людей грядущих времен, когда их предстоит найти. Тантрийских учителей, которые обнаруживают тэрма, называют тэртонами, открывателями сокровищ. Тэрма находят в материальных местах, таких как пещеры или кладбища; в элементах, таких как вода, дерево, земля или пространство; или же получают в снах, в видениях, а также непосредственно находят в глубоких уровнях сознания. Последний случай называется гонгтэр — "сокровище ума".

дакини (тиб. *кадрома*: mkha' 'gro ma). *Кадрома* буквально означает "небесная странница". "Небо" — это пустота: дакини перемещается в этой пустоте, то есть действует в полном осознании пустоты, абсолютной реальности. Словом *дакини* могут называть земную женщину, реализовавшую свою истинную природу, или богиню, или непосредственное проявление просветленного ума. Другое значение слова *дакини* — обительница чистого мира существ класса дакини.

джалу (ja lus). "Радужное Тело". В Дзогчене обретение Радужного Тела является знаком полной реализации. Реализовавший практик Дзогчена, уже не подверженный иллюзии кажущейся материальности и двойственности, противопоставляющей ум и материю, в момент смерти реализует энергию элементов, составляющих материальное тело. Само тело растворяется, остаются только волосы и ногти, а практик проходит стадию смерти в полном сознании.

Дзогчен (rdzogs chen). "Великое совершенство", или "великая полнота". Дзогчен считают высшим учением и практикуют как в Боне, так и в школе тибетского буддизма ньингма. Его основополагающий принцип состоит в том, что реальность, в том числе и человека, уже совершенна, что ничего не нужно преобразовать (как в Тантре) и ни от чего не нужно отказываться (как в Сутре) — нужно лишь признать все за то, чем оно на самом деле является. Основной метод Дзогчена —

"самоосвобождение": позволять всему, что возникает в переживании, существовать как оно есть, не усложняя с помощью рассудочного ума, не испытывая ни влечения ни неприязни.

Дхарма (тиб. *чо*: chos). Очень широкий термин, имеющий много значений. В контексте данной книги Дхарма — это и духовное учение, которое восходит к буддам, и сам духовный путь. Другое значение слова *дхарма* — бытие.

дхармакая (тиб. *чоку*: chos sku). Считается, что Будда обладает тремя Телами (санскр. *кая*): это дхармакая, самбхогакая и нирманакая. Словом *дхармакая*, которое часто переводят как "Тело истины", обозначают абсолютную природу будды, присущую всем буддам и тождественную абсолютной природе всего, что существует, то есть пустоте. Дхармакая недвойственна, свободна от понятий и от всех качеств (см. также самбхогакая и нирманакая).

йидам (yi dam; санскр. *дэвата*). Личное божество, или божество медитации, олицетворяющее аспект просветленного ума. Есть четыре категории йидамов: мирные, увеличивающие, могущественные и гневные. Йидамы проявляются в таких образах, чтобы одолеть те или иные вредоносные силы.

йогин (тиб. *нэлчжорпа*: mal 'byog pa). Тот, кто практикует йогу медитации, например, йогу сновидений и йогу сна.

йогини (тиб. *нэлчжорма*: mal byog ma). Женщина, практикующая йогу медитации.

канал (тиб. *ца*: tsa; санскр. *нади*). Каналы — это сосуды системы циркуляции энергии организма, по которым движутся токи тонкой энергии, поддерживающие и питающие жизнь. Сами каналы принадлежат к энергетическому уровню, и в материальном измерении их невозможно увидеть. Однако с помощью практики или природной чувствительности человек может убедиться в их существовании на собственном опыте.

карма (тиб. *лэ*: las). *Карма* буквально означает "действие", но конкретно — закон причины и следствия. Любое действие, совершенное телом, речью или умом, служит "семенем", которое принесет "плод" своих последствий в будущем, когда сложатся благоприятные условия для его проявления. Благие действия имеют благие последствия, такие как счастье, а неблагие — неблагие последствия, такие как несчастья. Закон кармы означает не то, что в жизни все предопределено, а то, что обстоятельства порождаются прежними действиями.

кармические следы (тиб. *багчаг*: bag chags). Каждое предпринятое человеком действие — телесное, словесное или мысленное, — выполненное преднамеренно и пусть даже с малейшей долей привязанности или желания, оставляет след в потоке сознания этого человека. Накопление таких кармических следов обуславливает — положительно или отрицательно — каждый момент переживания.

кунжи (kun gzhi). В Боне *кунжи* представляет собой основу всего сущего, в том числе и человека. Оно не совпадает с понятием школы йогачара *алавиджняна*, которое больше сходно с *кунжи намше* (см. ниже). Кунжи — это единство пустоты и ясности, абсолютной открытости абсолютной реальности и непрерывного проявления внешнего видения и осознания. Кунжи — это основа бытия.

кунжи намше (kun gzhi nam shes; санскр. *алавиджняна*). *Кунжи намше* — это сознание-основа, имеющееся у каждого человека. Это "вместилище", "хранилище", где хранятся кармические следы, из которых возникают будущие обусловленные переживания.

лама (bla ma; санскр. гуру). *Лама* буквально означает "высшая мать". Ламой называют духовного учителя, который важен для ученика превыше всего. В тибетской традиции лама считается даже более важным, чем будда, потому что именно лама доносит до ученика живое учение. На абсолютном уровне лама — это принадлежащая самому человеку природа будды. На относительном уровне лама — личный учитель.

лока (тиб. *джигтэн*: jig ten). Буквально "мир" или "мировая система". Хотя обычно это слово используют для обозначения шести миров круговорота бытия, на самом деле *лока* означает более широкие мировые системы, одну из которых занимают шесть областей (см. шесть миров круговорота бытия).

лунг (rlung; санскр. *ваю*). *Лунг* — это жизненная энергия ветра. Обычно на Западе ее называют одним из санскритских названий — *прана*. Слово *лунг* имеет широкий диапазон значений. В контексте этой книги оно обозначает жизненную энергию, которая питает жизнеспособность тела и сознания.

маригпа (ma rig pa; санскр. *авидья*). Неведение. Отсутствие знания истины, основы, кунжи. Часто выделяют две категории *маригпа*: неведение врожденное и обусловленное культурой.

нирманакая (тиб. *трулку*: sprul sku). *Нирманакая* — это "явленное тело" дхармакаи. Обычно обозначает видимое, материальное проявление будды. Этим словом называют и все измерение материальных проявлений.

охранители (тиб. *сунгма*: srung ma или *чокёнг*: chos skyong; санскр. *дхармапала*). Охранители и охранительницы — существа, давшие обет защищать Дхарму и практикующих учение. Они могут быть как мирскими защитниками, так и гневными проявлениями просветленных существ. Практикующие тантру обычно ублажают охранителей, связанных с их линией передачи, и пользуются их помощью.

прана (см. лунг).

ригпа (rig pa; санскр. *видья*). Буквально "осознавание" или "знание". В учениях Дзогчена *ригпа* означает осознание истины, врожденное осознание, истинную природу человека.

Ринпоче (rin po che). Буквально "драгоценный". Почтительное обращение, широко используемое при общении с воплощенным ламой.

самая (тиб. *дамциг*: dam tshig). Обет. Обычно обет, касающийся поведения и действий, который практикующий дает в связи с тантрийскими практиками. Есть общие обеты и особые обеты, связанные с конкретными тантрийскими практиками.

самбхогакая (тиб. *лонску*: longs sku). "Тело наслаждения" будды. Самбхогакая — это тело, состоящее только из света. Образы самбхогакаи часто визуализируют в практиках Тантры и Сутры. В Дзогчене чаще представляют образ дхармакаи.

сансара (тиб. *корва*: 'khor ba). Мир страдания, источником которого является омраченный двойственный ум. Все сущее в этом мире непостоянно, лишено собственного бытия. Все существа этого мира подвержены страданию. Сансара объединяет шесть миров круговорота бытия, но в более широком смысле обозначает способ существования живых существ, которые страдают оттого, что ими владеют иллюзии, следствия неведения и двойственности. Когда какое-либо существо обретает полное освобождение от неведения, достигает нирваны, сансара для него заканчивается.

Сутра (тиб. *до*: mdo). Сутры — тексты, содержащие учения, исходящие непосредственно от исторического Будды. Учения Сутры опираются на путь отречения и составляют основу монашества.

Тантра (тиб. *гюд*: gyuud). Тантры, как и Сутры, — учения будд, но многие тантры были открыты йогинами традиции тэрма. Тантры опираются на путь преобразования и включают в себя такие практики, как работа с энергией тела, перенос сознания, йоги сновидений и сна и т. д. Некоторые разряды тантр, относящиеся к непостепенному пути преобразования, могут содержать и учения Дзогчена.

Тапихрица (ta pi hri tsa). Хотя его считают исторической личностью, в иконографии он изображается как будда-дхармакая: обнаженным и без украшений, что олицетворяет абсолютную реальность. Он является одним из двух основных учителей традиции Дзогчена *Шанг-Шунг ненгюд*.

тигле (thig le; санскр. *бинду*). Слово *тигле* в зависимости от контекста имеет разные значения. Хотя обычно его переводят как "капля" или "семя", в контексте йог сновидений и сна тигле обозначает сияющий шар света, символизирующий качество сознания и используемый для сосредоточения на нем в практике медитации.

три коренных яда. Неведение, неприязнь и желание — три основополагающих омрачения, которые увековечивают продолжение жизни в мирах страдания.

ца (см. канал).

чакра (тиб. *корло*: khor lo). Буквально "колесо" или "круг". *Чакра* — санскритское слово, обозначающее энергетический центр. Чакра — это место, где сходится определенное число энергетических каналов (тиб. *ца*). В разных системах медитации используют разные чакры.

чод (gchod). Буквально "отсекать" или "пронзать". Практика чод, иначе называемая "практическое использование страха" и "развитие щедрости", — это ритуальная практика, нацеленная на устранение привязанности к своему телу и эго путем сострадательного подношения другим существам всего того, из чего состоит человек. Для этого в практике есть пространное призывание различных классов существ с последующим воображаемым рассечением и преобразованием тела практикующего в объекты подношения. В практике чод используется мелодичное пение, звуки барабанов, колокольчиков и труб. Обычно ее выполняют в местах, которые внушают страх, например, в местах сожжения трупов, на кладбищах, на безлюдных горных перевалах.

Шанг-Шунг ненгюд (Zhang Zhung snyan rgyud). Один из наиболее важных циклов учений Дзогчена в Боне. Он относится к разделу Упадеша.

Шенлха Одкар (gShen lHa 'od dkar). Самбхогакая Шенраба Мивоче, будды, основавшего Бон

Шенраб Мивоче (gShen rab mi bo che). Шенраб Мивоче — нирманакая будды, основатель Бона. Традиция гласит, что он жил семнадцать тысяч лет тому назад.

шесть миров круговорота бытия (тиб. *риг друк*: rigs drug). Обычно их называют "шесть миров" или "шесть лок". Шесть миров подразумевают существование шести классов существ — к ним относятся: боги, полубоги, люди, животные, голодные духи и существа ада. Под мирами имеются в виду как места, где рождаются существа, так и области потенциально возможного опыта, эмпирического и эмоционального, которые ограничивают наше переживание даже в повседневной жизни.

шинэ (zhi gnas; санскр. *шаматха*). "Пребывание в покое", или "спокойствие". Практика пребывания в покое использует фокусирование на внешнем и внутреннем объекте, чтобы развить способность к сосредоточению и устойчивости ума. Пребывание в покое — фундаментальная практика, основа для развития Других, более высоких практик медитации; она необходима как для йоги сновидений, так и для йоги сна.

Библиография

ТИБЕТСКИЕ ТЕКСТЫ

Ma rgyud Sangs rgyas rgyud gsum

1. Ma rgyud thugs rje nyi ma'i gnyid pa lam du khyer ba'i 'grel pa

2. Ma rgyud thugs rje nyi ma'i rmi ba lam du khyer ba'i 'grel pa

A-khrid thun mtshams bcu Inga dang cha lag bcas

Zhang Zhung Nyan rgyud bka' rgyud skor bzhi

КНИГИ НА АНГЛИЙСКОМ И РУССКОМ ЯЗЫКАХ

Dalai Lama. *Sleeping, Dreaming and Dying: An Exploration of Consciousness with the Dalai Lama*. Редакция и пересказ Франсиско Варелы. Перевод Алана Уоллеса и Тубтена Чинпа. Boston: Wisdom Publications, 1977.

Shardza Tashi Gyaltzen. *Heart Drops of Dharmakaya: Dzogchen Practice of Natural Light*. Перевод и комментарии Лопона Тендзин Намдака. Ithaca: Snow Lion Publications, 1993. На русском языке: "Капли сердца Дхармакайи. Практика Дзогчен традиции Бон", М., Либрис, 1996.

Namkhai Norbu Rinpoche. *Dream Yoga and the Practice of Natural Light*. Редакция и введение Майкла Кацап. Ithaca: Snow Lion Publications, 1992. На русском языке: "Йога сновидений и практика естественного света", М., 1996.

Venerable Gyatrul Rinpoche. *Ancient Wisdom: Nyingma Teachings on Dream Yoga, Meditation, and Transformation*. Перевод коренных текстов Алана Уоллеса. Перевод комментариев Санге Кандро. Ithaca: Snow Lion Publications, 1993. На русском языке: "Древняя мудрость. Йога сна, медитации и трансформации в традиции Ньингма", М., Либрис, 1996.

ДРУГИЕ КНИГИ ТЕНДЗИН ВАНГЪЯЛА РИНПОЧЕ

Tenzin Wangyal Rinpoche. *The Wonders of the Natural Mind*. Предисловие Его Святейшества Далай-ламы. Barrytown: Station Hill Press, 1993. На русском языке: "Чудеса естественного ума", М., Либрис, 1997

Тендзин Вангьял Ринпоче дает учения в нескольких центрах Соединенных Штатов, в Мексике и в Европе. Если вы желаете получить информацию о его расписании и расписании других учителей, пожалуйста, обращайтесь по адресу:

The Ligmincha Institute
P. O. Box 1892
Charlottesville, Virginia 22903 USA

Phone: (804) 977-6161
Fax (804)977-7020
Web Page: www.comet.net/ligmincha
E-mail: ligmincha@aol.com