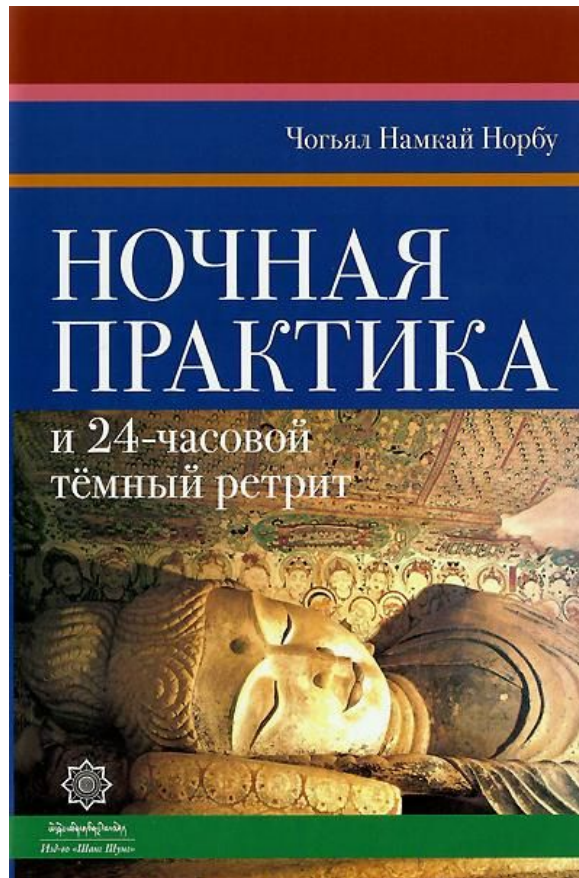


Чогьял Намкай Норбу

**НОЧНАЯ ПРАКТИКА
и 24-часовой тёмный ретрит**



Это издание предназначено исключительно для тех, кто уже получил от Учителя передачу содержащихся здесь практик. Настоятельно просим не распространять книгу за пределами этого круга и относиться к ней с предельным уважением.

В дзогчене принципиально важно объединить ночное время с практикой. Научившись осознавать во сне, мы обретаем способность практиковать в своих снах намного эффективнее, нежели в бодрственном состоянии. Подход дзогчена к йоге сна очень прямолинеен и не предполагает умозрительных упражнений или сложных визуализаций, однако эта практика чрезвычайно важна, так как она помогает нам подготовиться к смерти и состоянию Сардо.

По своей сути, ночная практика — не что иное, как гуру-йога, однако некоторым практикующим бывает нелегко расслабиться в состоянии присутствия во время отхода ко сну. Лучший способ преодолеть такую проблему — тёмный ритрит.

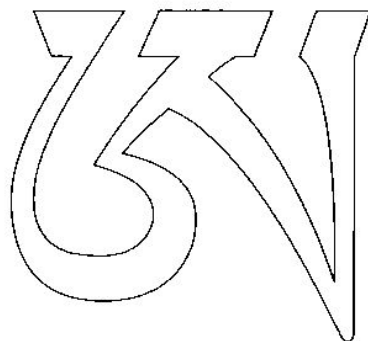
Эта книга содержит наставления по практике ночи, а также по предварительной практике 24-часового тёмного ритрита.

СОДЕРЖАНИЕ

Гуру-йога и практика ночи

Темный ретрит в течение 24 часов

Умирание в состоянии гуру-йоги



Тибетская буква «А»

ГУРУ-ЙОГА И ПРАКТИКА НОЧИ

В системе тантризма есть много методов, относящихся к йоге сна. Изучение этих методов, однако, не очень просто, особенно для тех, кто не является практиком Тантры и не знаком с такого рода учениями. Кроме того, эти методы не так-то просто понять и применять. Но если вы следуете учению дзогчен, даже если вы не изучали Семде, Лонгде и Упадешу, по крайней мере, вы должны знать, как делать гуру-йогу с белым А в тигле. Мы выполняем визуализацию белого А в тигле и затем расслабляемся и засыпаем. Если мы заснули таким образом, то присутствие продолжается. Возможно, вы не обнаружите это сразу, но постепенно вы начнете это замечать. Хотя практика ночи — не что иное, как практика гуру-йоги, и очень важна, некоторые всё равно считают, что если они не достигли успеха в этой практике, это не важно, потому что они делают обычную гуру-йогу. Очень хорошо, что мы делаем гуру-йогу, но ночь — это половина нашей жизни, и поэтому очень важно, чтобы мы делали практику также и ночью. Нередко случается, что практикующие, сделав эту практику несколько раз и заметив, что у них не получается оставаться в состоянии присутствия, прекращают ее делать. Это нехорошо. Вместо этого практикующие должны упорно продолжать и пытаться снова и снова делать практику ночи. Если вам всё же не удастся достичь успеха, есть метод для преодоления этой проблемы — короткий темный ретрит.

Поскольку гуру-йога — это сущность практики, мы должны постараться хорошо ее выучить и делать регулярно. Конечно, когда у нас есть возможность, мы можем делать различные коллективные практики, и, таким образом работая с обстоятельствами и имеющимися у нас возможностями, прогрессировать в своей практике.

По пробуждении утром мы должны сделать гуру-йогу. Произнося, если у нас есть такая возможность, звук А, мы можем почувствовать больше присутствия и скоординировать мысли и сумятицу ума. Но это не значит, что вы не можете делать гуру-йогу не произнося А. Вы также можете делать гуру-йогу тихо, молча. Работайте с обстоятельствами. В одних местах вы можете петь, в других же это невозможно и лучше, чтобы вы не пели. Ранним утром, если вы спите с женой или мужем, или с друзьями, если вы проснулись раньше остальных, лучше не петь А, ведь это потревожит их и они будут беспокоиться. Это бы означало, что вы невнимательны, что у вас нет уважения к чужому

измерению. В подобном случае не нужно петь. Иногда, когда вы тихо выдыхаете с А, вы можете почувствовать то же самое, что почувствовали бы, произнеся А. В любом случае, очень хорошо делать гуру-йогу в момент пробуждения. На самом деле, в любой момент дня мы можем применять эту практику — в течение нескольких секунд или минут, в зависимости от возможностей.

Вы можете делать гуру-йогу столько раз, сколько хотите. Например, десять или сто раз. Никаких проблем. Нет необходимости делать ее быстро-быстро-быстро. Необязательно сидеть и делать формальную гуру-йогу. Даже когда вы идете, вы можете быть в присутствии гуру-йоги. Вы можете практиковать ее в любой момент. Кроме того, гуру-йога—наивысшая практика для очищения неблагой кармы. Поэтому я всегда говорю своим ученикам: «старайтесь делать гуру-йогу». Есть очень простой способ, вовсе не сложный. Некоторые из моих учеников курят. Те, кто курят, всегда помнят о своих сигаретах. Покурив, они занимаются чем-то еще, но потом вновь вспоминают о своих сигаретах. Порой я думаю, что если бы они помнили о гуру-йоге так же, как они помнят о сигаретах, это было бы замечательно! И тогда я им советую, доставая сигарету, вспоминать: «О, гуру-йога!». Так они много раз за день смогут быть в состоянии гуру-йоги.

В контексте гуру-йоги практика ночи очень важна: не только для снов, но также потому, что если мы преуспеем в этой практике, то сны постепенно наполнятся осознанностью. Мы сможем развиваться и дальше: у нас могут возникать сны ясности, а кармических снов будет всё меньше. Порой проявляются кармические сны: иногда, заснув, мы спим очень крепко. Это случается, например, когда люди много работают в течение дня и очень устают. Кармические сны — это еще и результат нашего напряжения. Если в жизни мы испытываем сильное напряжение, будут проявляться сны, являющиеся результатом такого напряжения. Такие сны могут постоянно повторяться. Бывает и так, что в этой жизни у нас не было подобных тяжелых переживаний; в этом случае такие сны могут быть связаны с кармическим опытом предыдущих жизней. Сны ясности, в свою очередь, как правило, связаны с текущей ситуацией, а иногда и с будущим. В таком сне возникает осознанность, мы знаем: «О, я сплю». И хотя мы осознаём, что спим, мы можем продолжать видеть этот сон. Это очень важно для практикующих.

У наших практикующих Дзогчен мало времени. Даже если мы захотим посвятить ретриту по практике всего одну неделю, найти для этого время очень трудно. Такова наша конкретная ситуация в этой жизни, и поэтому нам не удастся как следует развивать нашу практику. Но в ночное время мы свободны. Преуспев в практике ночи, мы обретаем способность видеть сны ясности. В снах ясности мы можем применять практику и развиваться. Во сне у нас всемеро больше ясности, чем в дневное время, потому что днем наши органы чувств находятся в контакте с объектами чувств и всё происходит на материальном уровне. Мы не можем выйти за эти рамки. Мы зависим от наших органов чувств и их объектов. Однако во сне, хотя сознания чувств активны, они не зависят от работы пяти или шести чувств, связанных с физическим уровнем. Когда физические органы чувств спят в постели, у нас гораздо больше ясности.

Например, во сне вы встречаете своего учителя и получаете какие-то наставления, касающиеся учения, которое вы применяете. В этот момент у вас может быть гораздо больше способностей и вы можете лучше понять.

Также в снах ясности вы можете заниматься практикой. Возможно, в течение жизни вы познакомились со множеством практик и методов; в этом случае, когда во сне возникает осознанность, у вас может возникнуть желание сделать определенную практику.

Например, вы вспоминаете, что однажды учитель передал вам некоторые

методы *шинэ* и *лхатонг*, и у вас возникает желание сделать эту практику. Вы немедленно обнаруживаете в себе это знание и понимаете, что теперь гораздо глубже понимаете какие-то моменты, которые прежде были вам не вполне ясны. Бывает, что вы не можете припомнить каких-то наставлений учителя, но вспоминаете, что есть книга, посвященная этим наставлениям, на которую вы хотите взглянуть, — и вот она уже перед вами, вы читаете и можете обнаружить то, что хотели узнать.

Некоторые спрашивают, как они могут использовать сны ясности и осознанные сны. Такой ход мысли соответствует тому, как практика сна объясняется в тантризме. Но если вы видите сон ясности, не нужно делать ничего особенного. Возможно, вы хотите сделать какую-то практику, но чего-то не поняли в наставлениях своего учителя, и хотели бы спросить учителя еще раз. В одно мгновение вы оказываетесь перед своим учителем и выслушиваете его объяснение. Здесь нет ничего особенного, для этого ничего не нужно делать.

Люди, у которых проблемы со сном, не могут делать практику ночи. Если вы не можете заснуть, нужно постараться понять, почему все остальные засыпают, а вам это не удается. Ваша энергия не уравновешена, особенно элемент *лунг*, связанный с ветром и воздухом. Поэтому вы возбуждены, нервозны и не можете уснуть. Если у вас проблема такого рода, вам нужно скоординировать свою энергию мантрой пяти элементов, особенно мантрой элемента воздух: OM YAM HO SHUDDHE SHODHANAYE SVANA.

Если это не помогает, вы можете попробовать делать практику долгой жизни: это одна из наиболее эффективных практик для того, чтобы скоординировать энергию. Однако, применяя практики долгой жизни, необходимо также использовать некоторые вторичные причины. Это не значит пить снотворные, от которых мало пользы. Нужно применять тибетские лекарства: *агар*, в том числе *агар 35*, и *вималу*. Эти лекарства могут быть полезны. Знаменитый мастер Вималамитра создал лекарство *вимала* (*бимла* или *happy pills*). В нём всего двадцать ингредиентов, поэтому его не сложно приготовить. Он объяснил, что это лекарство будет очень полезно в будущем. Будущее, о котором он говорил, уже наступило: мы можем увидеть, что множество людей страдает от нарушений энергии и других расстройств.

Мы также должны быть внимательны к своему образу жизни. Следует избегать дневного сна и стараться спать ночью. Также мы должны постараться избегать ситуаций напряжения и смятения, потому что именно такие состояния являются вторичной причиной для развития элемента *лунг*.

И, наконец, нужно обратить внимание на нашу диету. Пища, которую мы едим, может быть лекарством или может создавать проблемы. Мы должны быть внимательны к пище, которая усиливает элемент *лунг*. Например, если вы едите слишком много сырых овощей или неспелых фруктов, у вас могут возникнуть проблемы, связанные с *лунгом*. И напротив, очень хорошо выпивать перед сном немного вина, особенно если это выдержанное вино. В частности, согласно тибетской медицине, расстройство *лунга* может быть облегчено употреблением небольшого количества пюре из смеси чеснока, *цампы*, масла и вина.

Некоторые не едят мяса и настаивают на том, чтобы быть вегетарианцами. В результате такой диеты *лунг* может [чрезмерно] усилиться. В этом случае следует есть немного мяса и вообще употреблять более питательную пищу. Это вторичные причины, которые, если сочетать их с практикой, могут быть полезны для преодоления такой проблемы. В целом, всегда, когда мы применяем практику для лечения каких-то болезней, нам требуются вторичные причины, такие как лекарства. Недостаточно только лишь использовать мантры.

Если вам трудно заснуть, то лучше применять визуализацию гуру-йоги до того, как ложиться спать. Вы садитесь где-нибудь и визуализируете белое А в пятицветном тигле. Затем расслабляетесь и остаетесь так некоторое время. Затем вы делаете небольшой перерыв на пять или десять минут и ложитесь в кровать. В постели вы не делаете визуализацию. Вместо этого вы наблюдаете свои мысли, потому что мысли постоянно возникают. Вы не следуете за мыслями. Если вы будете следовать за мыслями, вы не заснете. Даже люди, у которых обычно нет проблем с засыпанием, не могут заснуть, когда начинают следовать за мыслями и оценивать вещи как хорошие или плохие. Так что расслабьтесь. Расслабиться означает, что вы просто наблюдаете: вы замечаете, что есть мысль, но когда вы смотрите на нее, она исчезает. Затем, спустя какое-то время, возникает новая мысль. Вы наблюдаете и расслабляетесь, наблюдаете и расслабляетесь. Старайтесь делать эту практику в соответствии с вашей ситуацией. Если у вас появилась возможность спать нормально, вы можете делать практику гуру-йоги, когда лежите в постели. Затем вы расслабляетесь и засыпаете.

ТЕМНЫЙ РЕТРИТ В ТЕЧЕНИЕ 24 ЧАСОВ

Обычно в темном ретрите применяют методы практики дзогчен *янгти*. Существует много соответствующих передач и методов. Но в нашем случае речь не идет об обычном темном ретрите, и я не прошу вас его делать. Есть способ делать темный ретрит на протяжении всего лишь двадцати четырех часов — это что-то вроде предварительной практики.

Вы начинаете вечером, когда темно, и затем следующим вечером вы закончите и выйдете. Почему вы должны выходить из ретрита когда темно? Так у вас будет меньше трудностей с возвращением к обычной жизни. Мы не привыкли находиться и жить в темноте, и поэтому иногда это может показаться нам странным и трудным. Когда вы выходите из темного ретрита, вы можете почувствовать себя словно в плывущей лодке. Если вы выйдете из ретрита когда темно, вы найдете, что это легче.

Кто-то говорит: «О, темный ретрит — это так хорошо, я хочу делать его три дня». Если вам нравится, вы можете продолжать. Но вы не должны решать, сколько вы будете делать практику, прежде, чем начали. Это неверная идея. Если вы сразу решите делать ретрит одну неделю, а через два дня у вас возникнут проблемы, то, если вы будете настаивать на вашей недельной программе, у вас, возможно, возникнут серьезные проблемы. Вместо этого следует работать с обстоятельствами. Сначала сделайте практику в течение одного дня, затем двух, и, если всё идет хорошо, далее вы можете делать ретрит три дня, неделю или даже месяц.

Например, Аю Кандро, которая была одним из моих учителей, было 57 лет, когда она начала темный ретрит. И остаток своей жизни она провела в темном ретрите. Конечно, со временем она стала принимать людей в своем ретритном доме. Люди приходили увидеть ее, и она давала некоторые учения и советы в темной комнате, освещенной только масляными лампами. Мы могли видеть ее и она могла видеть обычным образом. Но большую часть она жила в темноте — до конца своей жизни. Она прожила сто пятнадцать лет. Когда я встретился с ней, ей уже было сто тринадцать. Я провел там несколько месяцев и получил у нее различные учения.

Когда кто-то действительно достигает развития в таких практиках, как дзогчен *янгти*, темнота — больше не темнота, а измерение света. У практикующего может быть множество видений, и это не создает проблем. Однако когда мы впервые приступаем к темному ретриту протяженностью двадцать четыре часа, темнота это темнота и мы ничего не видим. В любом случае, мы стараемся делать практику, и у нас могут быть переживания. Это очень важно.

Итак, как делается темный ретрит? Вы входите в ретрит вечером — к этому времени вы уже должны быть знакомы с тем, как делать эту практику. Место должно быть тихим, чтобы никто не ходил рядом и не беспокоил вас на протяжении двадцати четырех часов. Вы должны заранее приготовить пищу и питье, а также место для сна.

Вам не нужно оставаться в одной позе все двадцать четыре часа. Это совершенно не соответствует подходу

Дзогчена. Оставаться в одной позе — это, скорее, в стиле учения Ваджраяны. В Ваджраяне, выполняя визуализацию, преобразование и т. д., практикующие упорно, длительное время сохраняют одно положение тела. В своей автобиографии Миларепа говорит, что он делал практику всю ночь и не спал. На макушке его головы стояла масляная лампа, и, чтобы не уснуть, ему нужно было очень точно сохранять положение тела. Если бы он уснул хотя бы на мгновение, возникли бы проблемы. Таков стиль Ваджраяны. В Тибете, когда практикующие делают длительный ретрит, они всё время проводят на сиденье, напоминающем коробку. Вы не можете спать обычным образом, не можете вытянуть ноги. Часами, днем и ночью, они сохраняют это фиксированное положение тела. Подход Дзогчена совершенно иной, поэтому вы готовите удобное спальное место, на котором можно сидеть и спать. Почувствовав усталость, вы засыпаете, а когда просыпаетесь, принимаете позу медитации и делаете практику.

Для главной практики следует использовать позу *риши*. Обычно поза риши означает, что ваши колени находятся у живота. При помощи пояса для медитации вы поддерживаете колени на уровне живота, поставив ступни на землю. Сохраняя спину очень прямой, вы координируете энергию. Обхватите колени руками, взявшись правой рукой за левый локоть, а левой рукой — за правый. Голову следует держать прямо, на одной линии с туловищем. Какое-то время вы остаетесь в вашем истинном состоянии, а потом прикладываете три пальца (указательный, средний и безымянный) обеих рук к своим глазам. Вы слегка надавливаете безымянным и указательным пальцами на уголки глаз и мягко прикладываете средний палец к центру. Затем вы какое-то время смотрите вверх. Иногда вы можете почувствовать небольшую боль в глазах. Не волнуйтесь, это не повредит вашим глазам. На самом деле это очень помогает улучшить зрение. Нехорошо, если вы будете надавливать слишком сильно. Когда вы слегка надавливаете и смотрите вверх, может появиться что-то вроде тигле разных цветов. Также может быть, что тигле не появятся, но проявится какой-либо свет. В любом случае, когда мы слегка прижимаем, у нас может быть переживание не просто темного пространства, а тигле или каких-либо проявлений света. Это переживание связано с нашей потенциальностью, проявляющейся посредством вторичной причины, которой в данном случае является надавливание на глаза.

Почувствовав усталость, вы снова кладете руки на колени и держите голову прямо на одной линии с туловищем, открываете глаза в темноте и продолжаете оставаться в своем состоянии. Возможно, в этот момент у вас будут такие же видения, как когда вы прижимали пальцы к вашим векам. Может быть, они не появятся сразу, но когда вы повторите эту практику много раз, что-то появится. И тогда вы сможете понять, что свет может проявляться даже без нажатия. Надавливание на глаза — это вторичная причина, но когда тигле появляется в темноте без какой-либо вторичной причины, вы можете понять, как на самом деле проявляется наша изначальная потенциальность. Нужно повторить эту практику несколько раз.

Во время ретрита вы не должны пользоваться часами, тем более что у некоторых часов есть подсветка. Очевидно, что у вас не должно быть при себе мобильного телефона. Как-то в Меригаре один человек, делавший темный ретрит, попросил *гекэ*, который принес ему еду, чтобы тот зарядил ему мобильный телефон! Нельзя делать темный ретрит

таким образом. Даже если вы делаете ретрит на протяжении всего лишь двадцати четырех часов, вы должны постараться сделать его наилучшим образом — тогда от этого может быть какая-то польза.

Далее, если вы почувствовали усталость, вы ложитесь и спите. Если вы мужчина, вы принимаете позу паринирваны Будды, лежа на правом боку. Если вы женщина, то ложитесь на левый бок. Когда вы ложитесь спать таким образом — если дыхание через ноздри не представляет для вас трудности, вы закрываете правую ноздрю правым безымянным пальцем и дышите только через левую ноздрю. Женщины делают наоборот. Вы выполняете визуализацию белого А и тигле, расслабляетесь и остаетесь в мгновенном присутствии. Если у вас нет такого знания, просто расслабьтесь в этой ясности. Затем вы засыпаете. В первый раз вам может быть нелегко заснуть, но во второй раз будет легче. Также станет легче делать визуализацию. После того, как вы поспали два или три раза, ваше желание спать уменьшится. Также вы не будете понимать, сколько времени проспали, потому что у вас не будет возможности посмотреть, который час. Через некоторое время вы станете спать очень легко и замечать, когда вы спите и когда просыпаетесь, и вам станет легче делать практику ночи.

Когда вы проснулись, вы должны сразу же сесть в позу медитации и сделать всё точно так же, как вы делали раньше. Вы начинаете с гуру-йоги и продолжаете.

Некоторые говорят: «Я так хочу сделать темный ретрит». Возможно, они даже не получали никаких наставлений. Некоторые люди идут в темноту просто из любопытства — что можно увидеть в темноте? Но темнота это темнота, там нет ничего. Так что нам нужен метод и учение, и тогда от этого может быть какая-то польза. В особенности, когда вы разовьете ваши способности, это будет полезно для вашей практики гуру-йоги, потому что практика в темноте намного более эффективна, чем обычная практика в дневное время. По этой причине темный ретрит может быть важен.

УМИРАНИЕ В СОСТОЯНИИ ГУРУ-ЙОГИ

Практика ночи также очень важна в качестве подготовки к умиранию. Что вы будете делать, когда придет время умирать? Вы практикующие, и поэтому должны знать, что можете сделать, чтобы помочь себе в этот момент.

Умирание подобно засыпанию. Когда вы ложитесь спать, вы делаете визуализацию белого А в тигле. Вы пребываете в этой ясности. Таким же образом вы находитесь в состоянии гуру-йоги, когда умираете. Затем наступает продолжение присутствия, в котором вы сможете явственно распознать бардо *дхарматы* — состояние [проявляющееся] до того, как ваш ум пробуждается. Ваша изначальная потенциальность звука, света и лучей обнаженно проявляется. Если при жизни вы получали передачу *шитро*, тогда звук, свет и лучи проявятся как мирные и гневные божества. Вы также сможете распознать проявление вашей истинной потенциальности и в этот момент обрести полную реализацию. Таким образом вы не вступаете в обычное *бардо*, бардо существования. Так что лучшая и самая важная практика подготовки к умиранию — это гуру-йога.

Мы не знаем, когда умрем. Некоторые думают: «О, я еще так молод! Старики умирают, но у меня впереди еще много лет жизни». Но это не так. Все живут и существуют в обстоятельствах. Наши обстоятельства — как свеча на открытом месте. Никто не знает, откуда подует ветер, который задует свечу. Поэтому очень важно, чтобы мы знали, что всё непостоянно и зависит от обстоятельств, которых мы совершенно не ведаем.

Если вы практик Дзогчен, всю свою жизнь вы знакомитесь с гуру-йогой. Поэтому,

обнаружив, что вы умираете, вы входите в состояние мгновенного присутствия, в состояние гуру-йоги. Тут некуда и нечего переносить. Мгновенное присутствие — за пределами умозрительных представлений. Однако это не означает, что когда вы находитесь в этом состоянии, вы не знаете, что происходит на уровне ума. Вы всё замечаете, но не страдаете от этого, потому что находитесь в мгновенном присутствии. Вы замечаете, например, все ваши чувства, как если бы вы были в природе зеркала, в котором проявляется множество разных отражений.

Переживание бардо зависит от опыта снов человека, и эта практика сна также связана с гуру-йогой. Многие спрашивают: «Как я могу получить передачу на практику сна?». Но вам не нужна какая-то особая передача. Конечно, кто-то сведущий может объяснить вам детали, но передача всегда связана с гуру-йогой.

Также с гуру-йогой связаны практики *рушен* и *семдзин*. *Рушен* значит разделение. Что разделяется? На самом деле такое разделение состоит в обнаружении уровня ума и того, какова его истинная природа. Когда у вас есть это знание, становится гораздо легче входить в состояние созерцания. Это нечто очень важное.

Даже если вы изучали различную философию и логику, это не имеет ничего общего с настоящей практикой. Когда мы делаем практику, мы не придерживаемся никаких [умозрительных представлений]. Если вы знакомы с философией и логикой, объяснениями различных школ и их манерой вести диспуты, это прекрасно. Это что-то вроде чтения романа — вы можете получить от этого удовольствие. Точно так же вы можете иногда получить удовольствие от этих диспутов, но это не имеет ничего общего с вашей действительной практикой. Практика всегда связана с пребыванием за пределами любых умопостроений. И неважно, хорошие они или плохие: любое умопостроение становится препятствием. Но это не значит, что вы должны их отвергать. Вы ничего не принимаете и не отвергаете. Вы просто находитесь в их естественной природе, связанной с мгновенным присутствием. Это главная практика.

Об этом говорится в тантре. Нам не нужно искать что-то, потому что с самого начала наше состояние самосовершенно. Но мы не должны также думать, что раз наше состояние изначально самосовершенно, то всё в порядке. Это тоже препятствие. Даже если кто-то так говорит, мы не должны так думать, потому что это тоже умозрительное представление.

Самое важное, чтобы вы следовали учителю, который действительно может показать вам сущность учения. Если благодаря такой удаче вы получили посвящение Ваджраяны, такое как шитро или посвящение Ваджрасаттвы, — и получили не просто как благословение, но действительно поняли, что происходит, — тогда, когда проявится бардо Дхарматы, у вас, возможно, возникнут видения мирных и гневных проявлений. Поскольку эти посвящения и практики связаны с бардо дхарматы, если мы получили эти учения, следовали учителю и получили опыт практики в течение жизни, то даже если мы еще не обрели полной реализации, такие видения могут проявиться, потому что эти передачи связаны с нашим состоянием.

Когда мы находимся в бардо дхарматы, нет деятельности ума. Наша потенциальность обнажённо проявляется.

Это причина, по которой у нас могут быть видения гневных и мирных божеств. Если мы никогда не получали никаких посвящений, никаких передач, и у нас нет никакого знания, во время бардо дхарматы у нас не может быть никаких переживаний подобного рода.

Прочитав «Тибетскую книгу мертвых», многие полагают, что видение божеств и мандал — всего лишь часть восточной культуры и что только у азиатов могут быть такие переживания. Они думают, что такие видения имеют какое-то отношение к культуре. Но

видения, которые возникают у нас в бардо, связаны с передачей, а не с культурой. Есть разные бардо, и каждое связано с различными типами видений.

Например, петух кричит рано по утрам. Ему не нужны часы. Сперва петух кричит очень рано, потом снова немного позже, и потом третий раз. Петушиный крик был нашими часами в Тибете, когда я был маленьким. Мы всегда слушали крики петухов, потому что у нас не было часов. Впервые в жизни я увидел часы уже после того, как закончил колледж. Мы привыкли вставать очень рано, может быть около трех часов утра, но я не могу сказать точно, потому что у меня не было часов. Когда петух кричал первый раз, мы сразу же вставали и начинали нашу практику *нёндро*. У этих петухов был опыт и знание, который развился в их *кечи бардо*, времени с момента их рождения до их смерти. Также коровам нравится есть зеленую траву, когда они пасутся. Похоже, им очень нравится салат. Но после того, как они умерли, у них больше нет этого знания. Так же и петухи больше не кричат.

Точно так же и нам, людям, присуще человеческое видение. Мы получаем удовольствие от многих вещей. Всё кажется нам очень реальным и конкретным. Но после нашей смерти этого видения больше не существует, подобно тому, как если бы вы спали и затем проснулись. Когда вы просыпаетесь, вы понимаете: «О! Это был только сон! Это не было реально!». В конце концов мы это обнаруживаем.

Очень полезно обнаружить это при жизни, потому что тогда мы сможем расслабить свои напряжения. Но это не так-то просто. Только практикующие могут это обнаружить, потому что работают со своими сновидениями и делают практику бардо. Эти две практики можно объединить, потому что они очень похожи. Поэтому для тех, кто практикует, *кечи бардо* означает время до нашей смерти, в течение которого мы делаем всё возможное для нашей реализации, а также для блага других. В учениях всегда подчеркивается, что сейчас у нас есть все возможности, но мы живем во времени. Если мы потеряем время, то потом, возможно, будет не просто снова получить такую возможность.

Однажды мы окажемся во втором бардо, называемом *чикай бардо*, или бардо момента смерти. Это бардо длится не очень долго, всего лишь несколько часов, может быть, один день. Некоторые люди умирают не быстро и тогда они очень страдают. Если вы практикующий, то вы можете часто проверять и, если начинается *чикай бардо*, спросить себя: «Я приближаюсь к *чикай бардо* или нет? Есть еще время или нет?». Существует множество знаков смерти. Некоторые знаки проявляются за год до смерти, некоторые за три месяца.

Например, есть метод, называемый *цезуг*, который позволяет определить, сколько еще может прожить человек. *Це* означает продолжительность жизни, *зуг* значит форма. Ночью в полнолуние мы выходим из дома. В лунном свете мы смотрим на собственную полную тень. Мы направляем свое внимание на центр нашей тени и затем делаем гуру-йогу, представляя белое А в центре тигле. Затем мы расслабляемся и смотрим, не двигая глазами. После того, как мы пробыли так в течение пятнадцати минут, мы смотрим в пространство чистого неба и можем увидеть там свою тень. Если вы увидели вашу тень без головы, этот знак того, что вы умрете через несколько недель. Но не волнуйтесь, это не всегда именно так. Иногда вы можете увидеть, что не хватает рук или ног или что тень не проявляется полностью, не передает всю форму тела. Это значит, что есть какие-то проблемы.

Если вам снится, что вы голый спускаетесь в темное место, это что-то неблагоприятное. Если вы видите, что вы спускаетесь на осле, не на лошади, это тоже считается плохим знаком. Есть много подобных примеров и много передач с наставлениями относительно этих знаков смерти, особенно в Ваджраяне.

Что делать, если у вас появились такие знаки? Существуют разные практики, такие как практики долгой жизни, а также *чипу* — спасение кого-то от смерти посредством спасения жизнью животных и т. д. Сделав достаточно этих практик, вы сможете временно избежать смерти. Поэтому практикующие часто проверяют знаки смерти. Однако когда вы проверяете, не стоит волноваться, если у вас проявился только один неблагоприятный знак, — следует проверить и остальные знаки. Если все они также неблагоприятны, это означает что-то серьезное, в ином же случае это вовсе не всегда указывает на смерть или умирание.

Выйдя из дома в дневное время, лучше всего поутру, вы можете взглянуть на свою тень — в особенности, на тень от головы. Посмотрите, есть ли [вокруг] что-то вроде дымки или движения. Если нет, это показатель того, что ваша энергия не в совершенном состоянии и есть какие-то проблемы.

Бывают также знаки во снах. Некоторые говорят, что сны о месте, где множество красных цветов, являются неблагоприятными. Но для меня это не так. В моих снах, особенно связанных с моим учением Лонгсал, всегда присутствует некое измерение, которое я всегда узнаю. Там много кристаллов и деревьев, усыпанных красными цветами. Я знаю, что такие сны всегда очень благоприятны. Есть много разных объяснений, особенно в тибетской медицине и Ваджраяне, но все они весьма относительны.

Некоторые придают слишком много значения своим снам. Напрасно, ведь сны относительны. Те, кто изучают астрологию, часто говорят: «О! Ты должен сделать это! Если не сделаешь, у тебя может быть такая-то проблема». Потом они идут дальше и дальше и всё больше вовлекаются в астрологические расчеты. В конце концов, похоже, даже чтобы сходить в туалет, им нужно сделать расчеты! Это совсем не хорошо. Ведь все эти вещи очень относительны. С другой стороны, когда нужно сделать что-то важное, порой очень полезно использовать астрологию, потому что она указывает на некоторые неблагоприятные обстоятельства и тем самым дает возможность их избежать. В таких ситуациях вы можете применять [подобные методы], и это будет полезно.

Если у вас появились знаки приближения чикай бардо, вы знаете, что скоро умрете. Это похоже на то, когда у вас серьезная болезнь и ваш доктор говорит, что ее трудно вылечить, и вы понимаете, что приближается смерть. Что вы должны делать в этот момент? Если у вас еще есть энергия, вы должны делать всё возможное, в частности, некоторые практики, такие как практика гуру-йоги, потому что гуру-йога чрезвычайно полезна в момент смерти.

Затем, когда вы теряете силу и пять элементов начинают растворяться в своей истинной природе, функции пяти чувств прекращаются и у вас могут быть очень-очень сильные переживания. Для обычных людей этот момент совсем не прост. Если же вы практикующий, особенно практикующий дзогчен, то всё иначе.

Возможно, вы знакомы с практикой *пхова* и думаете: «О! Я смогу сделать пхова!». Это хорошо — если вы действительно как следует освоили практику и у вас есть способности. Однако, когда мы упражняемся в пхова, это не очень сложно, ведь мы живы, находимся у себя в комнате, делаем визуализацию — нет никаких проблем. Но пхова по-настоящему нужна нам, когда мы умираем, а в момент смерти не очень просто сделать полную визуализацию.

Конечно, пхова может помочь, но это не значит, что благодаря практике пхова вы можете обрести полную реализацию. Не в этом ее цель. При помощи пхова вы можете осуществить перенос в чистое измерение нирманакаи. В измерении нирманакаи есть бесчисленные божества, не только Амиабха и его чистая земля Девачен. Там множество божеств. Так что вы можете перенестись туда и вступить в контакт с просветленными

существами, так же как другие практикующие. Вы можете продолжать и в конце концов достичь реализации. В этом цель пхова.

Сегодня у нас есть множество школ и традиций. И все они говорят, что их пхова лучше, чем у остальных. Но в истинном смысле все виды пхова одинаковы. Между ними нет разницы. Единственное, в чём есть небольшая разница, это линии передачи и призывания. Например, в традиции кагьюпа, практикуя пхова, молятся и произносят призывания линии кагьюпа. Последователи традиции сакьяпа молятся линии передачи сакьяпа; а гелугпа молятся линии гелугпа. В этом небольшое отличие. Но визуализация у всех и всегда практически одинакова. Иногда я нахожу небольшие отличия в некоторых методах пхова традиции ньингмапа, потому что в некоторых из них используется кумбхака. В практике пхова других традиций кумбхака не используется.

Есть учение пхова, происходящее от моего учителя Чангчуба Дордже. В этом учении говорится о трех видах пхова. Во-первых, есть пхова дхармакаи, затем пхова самбхогакаи, и, наконец, пхова нирманакаи. Те, у кого высокие способности, больше сосредотачиваются на пхова дхармакаи. Те, у кого меньше способностей, практикуют пхова в стиле самбхогакаи. Люди с наименьшими способностями применяют пхова нирманакаи.

Пхова дхармакаи похожа на момент, когда мы ложимся спать. Если вы очень хорошо выучили гуру-йогу для сна и успешно ее делаете, то за год вы повторите ее триста шестьдесят пять раз.

На самом деле пхова дхармакаи означает, что вы находитесь в состоянии гуру-йоги. Помните, что когда мы делаем гуру-йогу, белое А и тигле символизируют наше изначальное состояние, состояние дхармакаи. Когда вы замечаете, что умираете, вам не нужно выполнять сложные визуализации. Всю свою жизнь вы упражнялись в гуру-йоге, и теперь вы знакомы с этим состоянием. В момент смерти вы просто находитесь в состоянии гуру-йоги. Вы больше не функционируете обычным образом. Вы находитесь в состоянии мгновенного присутствия. Поэтому мы говорим, что практика гуру-йоги — это также и подготовка к смерти. Если у вас действительно есть способность быть в состоянии гуру-йоги, то вы можете умереть таким образом. Вам не нужна какая-то особенная пхова. Это наивысшая пхова.

Для того чтобы точно осуществить практику пхова нирманакаи, необходимо хорошо развить свои способности к визуализации. Иногда мы умираем медленно и комфортно в кровати. Но мы можем умереть и в катастрофе. Опытный практик пхова, даже падая со скалы, до удара о землю может сделать пхова и умереть так. Это не так просто сделать, потому что в момент смерти каждый из пяти элементов растворяется, и у нас возникают очень сильные ощущения. Если вы видели умирающих, вы знаете, что иногда они говорят: «О! Пожалуйста, помогите мне! Поднимите меня!». Они чувствуют себя так, будто падают вниз. Если вы поедете в Голливуд в Лос-Анджелесе, где снимают фильмы, то там есть много странных вещей. Например, я видел, как машина ехала очень быстро, как будто летела. В чикай бардо происходит что-то в этом духе, а потому не так-то просто выполнить детальную визуализацию. Конечно, это возможно, и многие практикующие делали это успешно. Так что мы не можем сказать, что это невозможно.

У меня есть интересный личный опыт, связанный с практикой пхова. Много лет назад, до того, как я покинул Лхасу, умер один старик и его родственники попросили меня сделать для него практику. В тот вечер я делал для него пхова. Было очень тихо, и рядом был только мой помощник. До этого я несколько раз делал пхова, но мне не хватало смелости проверить, были ли какие-то знаки или нет. Также, когда я делал ее первые несколько раз, мне было немного страшно, потому что я тогда еще был довольно юн. В

этот раз я очень точным образом выполнил визуализацию в течение длительного времени и, закончив, попросил моего помощника проверить голову старика на наличие каких-либо знаков. Он посмотрел и ответил, что небольшой кусочек кости вышел наружу. На следующий день люди, которые унесли тело, обнаружили этот знак и были также удовлетворены. Даже *геше* из гелугпа, который жил там, пришел ко мне и попросил пхова. Мы также можем делать пхова для людей, которые еще живы. Есть примеры того, как работает пхова, но мы не можем с уверенностью утверждать, что в момент смерти будем находиться в комфортных условиях.

Если вы практик дзогчена, вы не слишком много внимания уделяете методу пхова, но больше гуру-йоге. Когда вы замечаете, что умираете, и начинают проявляться знаки смерти, вы переноситесь в состояние гуру-йоги с белым А и тигле. Вы больше не это страдающее тело, но белое А и тигле. Ваше несчастное тело теперь страдает, и вы замечаете эти страдания и то, что происходит, потому что находитесь в состоянии мгновенного присутствия. Вы не находитесь в уме, потому что ум пребывает во времени и связан с физическим телом. Поэтому практика гуру-йоги очень важна для умирания. Если вы знакомы с практикой ночи, то должны делать эту практику, когда умираете. Таким образом вы обретете освобождение в состоянии бардо.

Я помню одного человека из Калифорнии, который был на нескольких моих ретритах. Как-то он позвонил мне. У него был СПИД, и он медленно умирал. Многие люди волновались и спрашивали: «Что мы можем сделать для него? Как мы можем помочь?». Кто-то сказал: «Он должен немедленно выучить пхова!». Но как умирающий будет изучать пхова?! Тогда кто-то сказал: «Мы должны пригласить какого-нибудь ламу, чтобы он сделал для него пхова!». Они очень беспокоились и писали мне электронные письма. В то время я был в Австралии. Я ответил им: «Спросите его, помнит ли он, как делать гуру-йогу?». Когда они спросили его, он ответил: «Да, я всегда делаю гуру-йогу!». Тогда я сказал: «Нет разницы между смертью и сном. Здесь всё то же самое. Засыпая, представляйте белое А и тигле. Оставайтесь в таком присутствии.

Умирайте точно так же, и, возможно, вы сможете обрести полную реализацию в состоянии бардо дхарматы. Не зовите никаких лам и не учите его пхове, это не подходящий момент!». Они последовали моим указаниям и все были удовлетворены. Когда он умирал, рядом с ним были люди из Общины, и они спели Песню Ваджры. Затем с последним выдохом он произнес А и ушел. Это то, что он сделал, и это лучшая пхова.

Практика ночи очень важна, потому что это основа для практики бардо, практики сна и сущностная практика для умирания. Так что мы действительно должны преуспеть в этой практике ночи. Половину нашей жизни составляет ночное время, часть которого мы проводим во сне. Если мы хотим объединить всю жизнь с практикой, мы должны включить в нее и практику ночи. Тогда мы быстрее сможем обрести полную реализацию. Недостаточно практиковать только несколько часов в день.

Бардо момента смерти очень похоже на момент, когда мы засыпаем. Засыпая, мы можем заметить кого-то или как кто-то двигается, но не обращаем внимания и постепенно засыпаем. Никто не знает, сколько мы спим до того, как нам приснится первый сон. Иногда мы можем долго спать, прежде чем появятся сны. Иногда нам сразу снится сон, и в этот момент наш ум, связанный с сознаниями и всеми функциями чувств, — наше ментальное тело — просыпается. В учении дзогчен промежуток между засыпанием и тем моментом, когда просыпается ум и его функции, называется состоянием естественного света, и это похоже на бардо дхарматы, когда наша истинная потенциальность обнажѐ



нно проявляется. Если при жизни у нас был опыт, связанный с передачей, то в этот момент всё проявляется как свет, звук и лучи. Например, если мы получили передачу шитро, появятся гневные и мирные проявления.

В момент их появления у нас возникает переживание звука, света и лучей, и если мы распознаем это проявление как наше собственное состояние и не впадем в двойственное видение, мы сможем обрести полную реализацию самбхогакаи.

Кто-то может задаться вопросом: «Как можем мы достичь полной реализации самбхогакаи в этом состоянии, не очистив всей своей кармы?». Мы знаем, что у нас есть огромное количество негативной кармы и ее потенциальность. Так что же мы имеем в виду, когда говорим, что одного лишь узнавания достаточно для полной реализации, что происходит в этот момент? Такое узнавание — не что иное, как обнаружение себя в состоянии созерцания, с которым мы можем познакомиться даже без пребывания в бардо. Это наивысшая возможность для очищения всех неблагоприятных тенденций. Всё завершается в этот момент. Даже если кто-то находится в этом состоянии всего лишь несколько минут, это лучше, чем делать ретрит Ваджрасаттвы в течение месяца.

Знание дзогчена может получить не только умирающий. Мы можем упражняться в нём, развивать его и всегда быть за пределами времени. Когда у нас есть знание мгновенного присутствия, мы также можем понять принцип применения и поведения. Нечего принимать и отвергать. Мы должны работать с любой ситуацией, которая возникает на относительном уровне. Например, сегодня у нас может быть хорошая погода, но завтра может пойти дождь. Когда идет дождь, нам нужен зонт, но когда нет дождя, то зонт бесполезен. Вот что значит работать с обстоятельствами.

Если мы практикующие, то мгновенное присутствие управляет нашим измерением. Не обстоятельства измерения управляют нами. Какие бы эмоции ни возникали, мы знаем, что эти эмоции подобны нашим мыслям, и мы управляем своим состоянием посредством мгновенного присутствия.

Если вы практиковали рушен и семдзин, то уже знаете, как разделить мгновенное присутствие и переживания. Я объяснял это в Основе Санти Маха Сангхи. Эти практики по-настоящему важны, потому что мы учимся разделять ум и природу ума. Когда мы говорим об уме, мы имеем в виду всё, что относится к нашим переживаниям, включая наш страх и сильные переживания, которые могут возникать, когда мы умираем или умерли. Это не природа ума. Природа ума есть мгновенное присутствие.

Когда вы находитесь в мгновенном присутствии, вы не находитесь в переживании. Вот почему я всегда объясняю, что пустота — это только переживание, а не состояние созерцания. Но в этом переживании пустоты вы можете обнаружить, к т о в нём находится, кто наблюдает это нахождение в пустоте. Когда вы в мгновенном присутствии — это состояние созерцания. Если вы можете отличить переживание от созерцания, то даже если в момент смерти есть страх, вы не обусловлены им. Вы можете видеть и наблюдать все свои ощущения. Поэтому очень важно, чтобы вы сделали эту практику рушен. Вам не нужно что-то еще, вроде пхова. Я не говорю, что вы не должны изучать пхова. Мы можем выучить и эту практику, но когда вы умираете, лучше вспомнить гуру-йогу.

В конечном счете, практика гуру-йоги подходит для всего в нашей жизни, включая практику ночи. Если вам удастся засыпать в мгновенном присутствии, то все ваши сны

легко станут осознанными. И это будет происходить не только время от времени. Вполне нормально, когда кто-то изредка осознает, что спит, но если вы практикующий, вы часто будете видеть осознанные сны. В любой момент, когда вы спите, вы будете замечать: «О! Я сплю. Это сон». Если вам приснится интересный сон, связанный с ясностью, вы сможете его усилить, изменить и модифицировать. Много можно сделать, и таким образом вы можете развивать свою практику.

Чогьял Намкай Норбу

ПРАКТИКА НОЧИ И 24-ЧАСОВОЙ ТЕМНЫЙ РЕТРИТ Составлено из устных учений

Редакторы: А. Клементе, А. Морджоне, С. Лэндсберг

Перевод: А. Косолапова

Редакция русского перевода: К. Шилов

IPC 785RU14. Ободрено Международным издательским комитетом Дзогчен-общины, основанной Чогьялом Намкаем Норбу.

Данное издание подготовлено Издательством «Шанг Шунг» для распространения среди членов Дзогчен-общины, основанной Чогьялом Намкаем Норбу. Не предназначено для широкой продажи.

© Shang Shung Editions, 1999-2014.

Все права защищены. Частичное или полное воспроизведение текста возможно только с письменного разрешения издателя.