

Чогьял
Намкай Норбу

ЙОГА СНОВИДЕНИЙ

и практика
естественного света

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	
БЛАГОДАРНОСТИ	
ПРЕДИСЛОВИЕ РЕДАКТОРА	
НАУКА И ФЕНОМЕН СНОВИДЕНИЯ	
СНОВИДЕНИЯ И ГЛУБИННАЯ ПСИХОЛОГИЯ	
РАБОТА СО СНОВИДЕНИЯМИ В ТРАДИЦИОННЫХ КУЛЬТУРАХ	
РАЗВИТИЕ ОСОЗНАННОСТИ В СНОВИДЕНИЯХ	
I. ПРИРОДА СНОВ И ИХ РАЗНОВИДНОСТИ	
II. НОЧНАЯ ПРАКТИКА	
III. КАК ПРАКТИКОВАТЬ СУЩНОСТЬ СНОВИДЕНИЙ	
ОСВОЕНИЕ	
ПРЕОБРАЖЕНИЕ	
РАСТВОРЕНИЕ	
ИЗМЕНЕНИЕ СТРУКТУРЫ	
ДОСТИЖЕНИЕ УСТОЙЧИВОСТИ	
ОБЪЕДИНЕНИЕ С СУЩНОСТЬЮ	
УДЕРЖАНИЕ	
ОБРАЩЕНИЕ ВСПЯТЬ	
IV ИЛЛЮЗОРНОЕ ТЕЛО	
V ОСНОВНАЯ ПРАКТИКА ЯСНОГО СВЕТА	
VI. СНОВИДЕНИЯ ЯСНОСТИ	
ПЕРВОЕ СНОВИДЕНИЕ	
ЙОГА СНОВИДЕНИЙ	
ВТОРОЕ СНОВИДЕНИЕ	
ТРЕТЬЕ СНОВИДЕНИЕ	
VII. МЕТОД ПЕРЕНОСА	
VIII. ПАЛОМНИЧЕСТВО В МАРАТИКУ	
IX. БЕСЕДА С ЧОГЪЯЛОМ НАМКАЕМ НОРБУ	
X. БУДДА — НЕ ДАЛЬШЕ ТВОЕЙ ЛАДОНИ	
БУДДА — НЕ ДАЛЬШЕ ТВОЕЙ ЛАДОНИ: СУЩНОСТНЫЕ НАСТАВЛЕНИЯ ОТНОСИТЕЛЬНО УМА,	
XI. КРАТКАЯ БИОГРАФИЯ ЧОГЪЯЛА НАМКЯ НОРБУ	
ПРИМЕЧАНИЯ	
ПРЕДИСЛОВИЕ РЕДАКТОРА	
ГЛАВА 1	
ГЛАВА 2	
ГЛАВА 3	
ГЛАВА 4	
ГЛАВА 5	
ГЛАВА 6	
ГЛАВА 7	
ГЛАВА 8	
ГЛАВА 9	
ГЛАВА 10	
БИБЛИОГРАФИЯ	

ПРЕДИСЛОВИЕ

Со времени выхода первого издания книги «Йога сновидений и практика естественного света» прошло уже почти десять лет. Недавно Чогьял Намкай Норбу предложил расширить первоначальный вариант, добавив материал из незаконченной книги о Дзогчене, над которой он работает уже много лет. Издать эти чрезвычайно глубокие и содержательные материалы, отражающие личный опыт учителя, — большая честь и в то же время ответственность, поскольку они еще никогда, даже частично, не становились достоянием публики.

Материалы рукописи Чогьяла Намкая Норбу, использованные для нового издания «Йоги сновидений и практики естественного света», были переведены Джимом Вэлби с тибетского языка. Эти дополнения расширяют и углубляют главную тему первого издания — описание особых упражнений для развития осознанности в состояниях сновидений и сна. В рукописи Чогьяла Намкая Норбу содержатся особые методы для упражнения в состоянии сновидений: преобразование снов, их растворение, изменение структуры, достижение устойчивости, объединение с сущностью, удержание, обращение вспять. Кроме того, в ней описаны способы, позволяющие продолжать практику непрерывно, день и ночь. В новое издание также вошли практика развития иллюзорного тела, глубокие

практики ясного света для развития созерцания и методы переноса сознания в момент смерти. К настоящему времени первое издание «Йоги сновидений и практики естественного света» переведено не менее чем на десять языков. За последние годы десятки тысяч людей прочитали эту книгу и, получив духовную помощь от Чогьяла Намкая Норбу, воодушевились его примером. Многие прониклись мыслью Рин-поче о том, как важно использовать для духовных целей то время, которое мы тратим на сон и сновидения. Те, кто будет читать эту книгу впервые, несомненно, тоже получат духовный импульс, особенно потому, что она содержит очень важные новые материалы.

Однако связанные с неведением привычные склонности, которые мы приобрели за бесчисленные жизни, остаются очень сильными. Многие из нас, снова открыв эту книгу, поймут, что за эти годы у них прибавилось только седин, но не осознанности в сновидениях. Не знаю, читали вы эту книгу или нет, но, скорее всего, вы, как и я сам, большей частью не осознавали свои сны в течение тех трех лет, которые проспали за последнее десятилетие.

Быть может, для вас, как и для меня, это десятилетие было отмечено знаменательными событиями. Наблюдая, как спит мой маленький сын, я всматриваюсь в его безмятежное личико и вижу трепет его ресниц. Мое сердце полно любви и желания его защитить. Как знать, не видит ли он сны о прошлой жизни? Как ни странно, эти чувства и присутствие сына заставляют меня острее ощутить близость состояний бардо, связанных с переходом, который мы называем смертью.

Как говорят учителя, продвижение в практике йоги сновидений и в дзогченской практике естественного света позволит нам осуществить одну из

разновидное-

гей просветления, при которой мы сохраняем ясность сознания во время сна без сновидений. И наоборот, постоянная бессознательность в состояниях сна и сновидений неизменно приводит к перерождению в одном из миров сансары.

Один из главных вопросов книги «Йога сновидений и практика естественного света» — разница между тем состоянием осознанности, которое возникает благодаря практике естественного света и в Дзогчене называется ригпа, и относительным, но, тем не менее, важным переживанием ясности.

Переживание ясности, которое может возникнуть и как «побочный продукт» ригпа, и как просто следствие кармических причин, помогает понять нереальность явлений, которые в противном случае в переживаниях сновидений и смерти становятся для нас неодолимой явью. Так в сновидении кошмар кажется нам реальным, хотя в кино такая же сцена вряд ли нас испугает.

Великие йогины, овладевшие ригпа, способны, умирая, освободиться прямо в великий ясный свет. Практикующие, которые развили в себе способность хотя бы время от времени видеть осознанные сны, могут осознать иллюзорность видений, возникающих в сипэй бардо. Считается, что в момент смерти, когда психическое тело отделяется от материального тела, все переживания семикратно усиливаются. Как говорят наши учителя, в это время еще сохраняется возможность обрести ту или иную разновидность освобождения.

Даже немногочисленные переживания ясности или, что гораздо лучше, способность воспользоваться состоянием осознанных сновидений для практики медитации могут принести очень большую пользу. И наоборот, те, кто не способен осознать иллюзорность видений-галлюцинаций, обязательно будут носиться по волнам

желания и страха, поднятым кармой, пока не наступит перерождение в одном из миров сансары.

Описанные в этой книге высокие практики должны вас воодушевить. Хотя успех не всегда приходит быстро, достаточно, чтобы каждый из нас внимательно разобрался в своих способностях и начал двигаться вперед. Далее, можно сначала попробовать запоминать сны, а потом учиться их преображать. Те, кто выполняет практику сновидений на любом уровне, получают от этого все большую и большую пользу.

Поскольку я работаю психологом, у меня была возможность в течение многих лет проводить семинары по работе со сновидениями. У этих семинаров были ограниченные цели, часто связанные с задачами западной психотерапии, такими как исследование подсознания и объединение с тем, что мы склонны не признавать. Кроме того, эти семинары помогли мне развить ясность в сновидениях.

Иногда меня просили дать практику естественного света, но я был вынужден отвечать отказом. Эта практика связана с передачей Дзогчена, и только такой учитель, как Чогьял Намкай Норбу, обладает способностью дать

введение в это необычайное, свободное от понятий состояние ригпа. Если вам еще не довелось с ним встретиться, надеюсь, что это произойдет и вы получите передачу Дзогчена непосредственно от него.

Будда учил, что каждое существо обладает способностью узнать ригпа. Наши омрачения заслоняют эту осознанность, которая, согласно известной метафоре, непрерывно сияет, словно солнце, скрытое облаками. Благодаря практике, доступ к ригпа открыт всегда, даже на любых стадиях сна и сновидений. Оно никогда не исчезает.

Есть множество иносказательных историй, которые используют, чтобы объяснить, почему мы утрачиваем связь с ригпа. Больше всех мне нравится притча о бедняке, который вечно клял свою судьбу. Из-за нищеты ему приходилось вместо подушки класть под голову камень. По иронии судьбы камень этот был алмазом. Алмаз здесь — символ ригпа.

Могу рассказать эпизод из собственной жизни. Несколько лет назад у меня появилась возможность сделать уединенную практику и, вырвавшись из непрерывной череды дел, сосредоточиться на внутренней жизни. По этому случаю я собрался провести затворничество в темноте, воспользовавшись наставлениями Чогьяла Намкая Норбу. Вопреки опасениям, практика в темноте гарантирует спокойную обстановку для медитации без доступа света извне. Благодаря тому, что в темноте возможность отвлечься предельно уменьшается, естественно возникает возможность выполнять йогу сновидений и практику естественного света. В самом начале предполагаемого двадцатидвухдневного затворничества мне приснился сон: я стою на пляже у самой воды и в полосе прибоя вижу хрустального младенца, которого волны то уносят дальше, то прибывают ближе к берегу. Хотя у меня мало надежды, что ребенок жив после долгого пребывания в волнах океана, я бросаюсь вперед и выхватываю дитя из воды. Я начинаю покачивать хрустального младенца на руках, и он оживает. Его необычность и красота поражает меня.

Этот сон очень хорошо показывает, в чем наши трудности и как их разрешить. Когда мы отвлекаемся на массу всяческих вещей, которыми полон мир, наше хрустальное ригпа временно захлестывают волны неистовых эмоций. Но, несмотря на это, оно никогда не

умирает и сразу оживает, когда к нему проявляют внимание.

Часто необходимо пережить какое-то потрясение, чтобы вырваться из плена самодовольства и привычных склонностей. Как, увидев ребенка, которого несут волны неистового прибоя, вы немедленно броситесь его спасать, так, читая «Йогу сновидений и практику естественного света», вы ощутите порыв обрести пробуждение.

Майкл Кац Нью-Йорк, 2001 год

БЛАГОДАРНОСТИ

Редактор хотел бы с чувством глубокой благодарности вспомнить имена

великих учителей Дзогчена, которые уже покинули тело и вернулись в дхармакаю: Ду-джома Ринпоче, Дилго Кьенце Ринпоче, Тулку Оргьена Ринпоче, Ньюшул Кьена Ринпоче и ламу Гомпо Цедэна Ринпоче. Да будут исполнены их труды и помыслы!

Кроме того, редактор хотел бы особо поблагодарить за помощь в осуществлении этого издания следующих людей.

Досточтимого кэнпо Палдэна Ринпоче за помощь в переводе текста Мипама «Будда — не дальше твоей ладони». Кэнпо Ринпоче — мастер медитации и известный ученый школы ньингмапа. Он оказал неоценимую помощь в прояснении смысла этого текста и неоднократно выкраивал время из своего напряженного расписания, чтобы завершить перевод.

Кэнпо Цеванг Донгьяла за помощь в переводе текста Мипама. Кэнпо Цеванг - ученый, поэт и друг, многие годы делился с редактором своими обширными знаниями и глубоким пониманием сновидений.

Лопона Тэндзин Намдага за советы и комментарии, касающиеся сведений, содержащихся в предисловии. Лопон Тэндзин Намдаг, мастер медитации и главный наставник тибетской школы бон, неустанно трудится на ниве сохранения культурных и духовных сокровищ традиции бон.

Адриано Клементе за помощь в редактировании.

Джима Вэлби за помощь в переводе материалов из личной книги Чогьяла Намкая Норбу для второго издания.

Редакторов издательства «Сноу Лайон» Кристи Кокс, Джефа Кокса и Томаса Спигелберга за неоценимую редакторскую помощь и советы.

Джона Мирдина Рейнольдза за вдумчивую работу над сносками и за исследования по биографии Норбу Ринпоче. Джон — редактор и переводчик книги Чогьяла Намкая Норбу «Круг дня и ночи», а также автор достоверного нового перевода «Тибетской книги великого освобождения»^[1].

Дебору Локвуд за основную помощь в переводе упомянутого текста Мипама.

Сусанну Грин за ценную помощь в исследованиях.

Эстер Локос за ее неистощимую энергию в подготовке рукописи.

Представителей Дзогчен-общины Лори Деньер и Джо Шейн за ценные советы.

Вдобавок мы хотели бы поблагодарить за помощь следующих друзей: Цултрим Аллионе, Джил Барофф, Лауру Баум, Микла Кастро, Сирила Кристо, Стефани Фостер, Джан Грин, Шерри Хэндлин, Сару К. Хьюбер, Оливера Лейка, Сэнди Литчфилд, Морин О'Брайен, Лиану Педрон, Джона Шейна, Джерри Стейнберга, Марианну Своло и всех тех членов Дзогчен-общины, которые с

самого начала помогали в переводе и подготовке рукописей.

ПРЕДИСЛОВИЕ РЕДАКТОРА

Это случилось в пятидесятые годы. Однажды темной ночью, испуганный и полусонный, я ринулся с постели к дверям родительской комнаты. Мне было лет пять, и ночной кошмар ярко врезался в память. Я видел это как наяву: в моей постели свернулась змея, — и никакие уверения родителей, что это просто сон, не помогали.

Это одно из моих самых ранних воспоминаний о сновидениях. Сон повторялся снова и снова на протяжении всего детства и юности и время от времени возвращается даже теперь, когда я совсем взрослый. Что такое сновидение? Имеет ли повторяющийся сон о змеях какое-то особое значение? Служат ли змеи посланцами бессознательного? А может быть, это раннее пробуждение полового чувства у ребенка или же весть от другого класса существ, которых тибетцы называют нага (змееподобные существа, обитающие в воде)? Вероятно, сон можно понять только учитывая особенности жизни человека, который его видит, и поэтому он имеет особый личный смысл.

Проявление архетипа, личные тревоги и заботы, предсказание будущего, общение с существами из других измерений — все это может присутствовать во сне, утверждают специалисты по работе со сновидениями.

Тем не менее, это утверждение следует уточнить: мало кто сталкивается в сновидении с таким широким спектром переживаний. Для большинства людей сновидение — просто перетасованные дневные впечатления, отражающие желания, страхи и особенности личности.

Хотя в пятидесятых годах прошлого века было несколько философов и мыслителей, для которых сновидение представляло живой интерес, большинство американцев, не исключая и меня самого, не придавали сну большого значения. Такое блаженное состояние неведения вскоре изменил переворот, потрясший общество в шестидесятых. Под влиянием тяжелого кризиса личности и общества в целом — следствия драматических событий того десятилетия, — сопровождавшегося ростом популярности йоги и различных видов медитации, в стране и у меня лично стало развиваться осознанное отношение к сновидениям.

С раннего детства и до студенческих лет мои воспоминания о сновидениях довольно отрывочны. Яркие образы и острые детские впечатления сменились мимолетными картинками или полным отсутствием памяти о снах. Но в 1978 году мое восприятие и понимание состояния сновидения в корне изменилось. Я отправился во Францию учиться у известного тибетского ламы Дуджома Ринпоче. Среди учений, которые он давал, была и йога сновидений. Ринпоче ясно говорил о необходимости стремиться к осознанности даже в состоянии сна. Сравнивая присущее людям состояние сна с бессознательным сном животных, он сетовал на то, что столь драгоценная возможность собственного развития растрачивается впустую. Я покинул навес, под которым проводилось учение, в странном состоянии. Все, что я видел и слышал, казалось сном; и это, несомненно, можно было объяснить силой передачи,

полученной от великого лама. Такое ранее неведомое восприятие длилось целый день до самого вечера. Ночь тоже прошла необычно. Ложась спать, я твердо решил следовать наставлениям Ринпоче о развитии осознанности и молился, чтобы он мне помог. Я заснул, но вскоре стал осознавать, что сплю. Я лежал в очень ясном состоянии ума. Это был мой первый сознательный опыт йоги сна и естественного света ума.

Омрачения ума не позволили мне достичь больших успехов в практике йоги сновидений и в практике естественного света. И если бы не полученное переживание, я бы, вероятно, отнес все это к области йогических подвигов, недоступной обычным людям. Спустя несколько лет, когда я выполнял одиночное затворничество в течение двадцати одного дня, у меня был еще один опыт йогического сновидения, захватывающий и полный чудесных превращений. На исходе двух недель моя практика значительно углубилась. Каждую ночь я следовал наставлениям Дуджома Ринпоче по развитию способностей к йоге сновидений. Усиленная практика медитации длилась до десяти часов в день, и мой ум стал сильнее. Я с восхищением убедился, что за ночь могу запомнить целых восемь снов.

В ту знаменательную ночь я вдруг понял, что одновременно сплю и осознаю, что вижу сон. В тот миг, когда я это понял, цвета сновидения стали поразительно яркими и насыщенными. Я увидел, что стою на утесе и рассматриваю обширную и прекрасную долину. Ощущая покой и восторг, я напоминал себе, что все это лишь сновидение.

Некоторое время взирал на прекрасный вид, а затем решил сделать дальнейший шаг в прямом и переносном смысле. Если это действительно сон, то почему бы мне не полетать! Я прыгнул в пространство, но не

полетел, а обнаружил, что сновидение опять изменилось. Сохраняя осознанность, я обнаружил, что нахожусь на лестнице. Мое тело находилось уже в другом сновидении: я поднимался по ступенькам. Одна ступенька, вторая — и тут сновидение снова изменилось. На этот раз была только чернота без всяких образов. Я не поддался порыву открыть глаза. На самом деле я не знал, что делать, но захотел, причем очень сильно, чтобы образы вернулись, — и вдруг снова оказался на лестнице. Это возвращение на лестницу длилось один миг, а затем я проснулся.

Все это переживание было удивительным. Я до сих пор считаю его одним из самых значительных в своей жизни. Лама, который наблюдал за моей практикой, сравнил это переживание со сдачей экзамена на водительские права. Впоследствии у меня было много осознанных переживаний во время сновидений. Не могу сказать, чтобы они происходили каждую ночь, но бывают регулярно. Они приходят чаще, когда я усиленно практикую медитацию, например, в период затворничества. Кроме того, если ночью я просыпаюсь и практикую медитацию, то потом, когда опять засыпаю, у меня часто бывают осознанные сновидения.

С течением времени у меня также появились сновидения, которые можно назвать телепатическими. Например, когда я находился в затворничестве, мне приснилась моя возлюбленная. Хотя в этом сне я не проявил осознанности, я четко его помню. Появился ее образ. Он был сияющим и светлым, однако моя

подруга рыдала. На следующий день я договорился встретиться с ней на вокзале на окраине Нью-Йорка. Чтобы проверить свое сновидение, я сказал ей: «Мне очень жаль, что прошлой ночью ты так расстраивалась». Отразившееся на ее лице удивление сразу же

подказало мне, что мой сон был точен. Она сообщила, что была больна и действительно горько плакала.

Как я уже упоминал, такие переживания явно усиливались, когда у меня была возможность больше практиковать медитацию или наставления по йоге сновидений. Так было и в тот раз, когда я приехал к Чо-гьялу Намкаю Норбу на семинар, который он проводил в Вашингтоне. Он путешествовал вместе с одной из своих самых первых учениц, и она серьезно заболела. Я увидел себя во сне вместе с Чогьялом Намкаем Норбу. Он был очень озабочен критическим состоянием здоровья своей ученицы. «Ринпоче, — сказал я, — она умирает». «Нет, я ее полечил, и ей лучше», — ответил Ринпоче. На следующий день пришло доброе известие, что она действительно выздоравливает, но еще более поразительно — Чогьял Намкай Норбу знал о нашем разговоре во сне еще до того, как я ему о нем рассказал. Позднее у меня были другие сновидения, в которых Чогьял Намкай Норбу беседовал со мной, а я, случалось, тоже говорил ему что-то разумное. Чогьял Намкай Норбу проявлял большой интерес к этим переживаниям и иногда на следующий день спрашивал меня, не видел ли я прошедшей ночью интересного сна. Если я помнил очень смутно, он говорил: «Ты должен обязательно стараться вспомнить».

Не так давно я побывал у своих родителей. Сколько я себя помню, они всегда жили в этом доме. Я лег спать в той же комнате, где спал ребенком. Заснув, я увидел сон, что у меня в постели змея. Но она не угрожала мне, а ласкалась как котенок. Хотя у меня не было полной осознанности, помню, я не знал, что делать с этой дружелюбной, но незваной гостьей. Проснувшись, я некоторое время размышлял об этом сне и его смысле. То, что некогда пугало, теперь стало безобидным. И тогда я

снова вспомнил слова Чогьяла Намкай Норбу о том, что с увеличением ясности сновидения могут стать чем-то вроде конференции ООН. Не была ли змея из этого сновидения одним из «делегатов»? Ведь Норбу Ринпоче говорит, что есть много классов существ, с которыми можно общаться в сновидениях.

Чтобы объяснить знакомые всем переживания, которые мы называем сновидениями, разработаны бесчисленные теории. Хотя эти теории могут в корне отличаться своими взглядами на происхождение и значение сновидений, обычно все они сходятся в том, что многие сновидения бывают загадочными, яркими и творческими.

Во многих цивилизациях сновидениям отводилось видное место. То, что сновидения важны, считали бесспорным, а способность помнить сны или даже сознательно их изменять старались развивать. Сновидения играли заметную — подчас главную — роль в религиях, помогала в охоте, служили источником вдохновения в искусстве и ремеслах, руководством во времена войн, тяжелых испытаний, болезней. Зачастую того, кто умел видеть «большой сон», называли жрецом или жрицей, и право носить это звание давало благословение, полу-

ченное от богов.

У древних египтян и других народов, хранивших древние традиции, было принято толковать сновидения для расшифровки посланий богов. Посредниками в общении с богами были жрецы, которых в Древнем Египте называли «владыками тайного». С распространением письменности знания о толковании сновидений стали записывать. Самая ранняя книга о толковании снов, написанная в Египте примерно за две тысячи лет до нашей эры, содержится в так называемом «Папирусе Честера Битти».

Во многих цивилизациях сновидцы, готовясь увидеть важное или целительное сновидение, участвовали в сложных ритуалах. Эти ритуалы, широко распространенные в древности, хорошо известны как в культуре американских индейцев, так и в Азии, в Древнем Вавилоне, в Греции и в Риме. Ритуалы призывания, или «испрашивания», проводились посвященными и зачастую проходили в особых храмах, которые возводили в священных местах, отличавшихся особыми качествами и красотой.

Совершив подношения богам или очистительную жертву, искатель сновидений иногда выпивал особые снадобья, чтобы усилить переживание. В разных культурах в состав этих снадобий могли входить разнообразные психотропные вещества¹. Священные места часто выбирали с помощью эзотерической науки геомантии или откровений, полученных жрецом. Места для таких храмов были особенно важны, например, для древних греков, поскольку они верили, что их хтони-ческие божества² обитают в особых местах.

Сами храмы устраивались так, чтобы все в них способствовало пробуждению и усилению бессознательного ума и духов. Например, в Греции культ бога-оракула Асклепия³ символизировала змея, и искатели сновидений часто укладывались спать в таких местах, где обильно водились змеи. После сложных ритуалов Асклепий часто являлся сновидцу в облике бородатого мужчины или в облике животного, и нередко человек просыпался исцеленным. На вершине их популярности таких центров Асклепия для испрашивания снов насчитывалось сотни.

Примеры исцеления с помощью подобных ритуалов нередки и в современных шаманских традициях. Например, Ричард Гроссингер, автор многочисленных

книг по этнографии сновидений, цитирует источники американских индейцев племен ворона, черноногих, квакиутль и виннебахо. В них рассказывается о сновидениях, в которых являются животные или птицы, такие как змея или гагара, и дают совет по лечению, который, когда его применяют наяву, приводит к исцелению.

Кроме того, сновидения могут способствовать важным научным достижениям. Возможно, самый известный пример этого — открытие молекулярной структуры бензола, которое сделал Кекуле. Вот что он пишет:

Мой ум был где-то далеко... Я развернул кресло к камину и впал в дремоту. Перед глазами снова запрыгали атомы. На этот раз более мелкие группы

держались большей частью на заднем плане. Мой мысленный взор, натренированный неоднократными видениями такого рода, теперь различал более крупные образования разной формы. Длинные цепи... в непрерывном движении извивались и сворачивались как змеи. Но что это? Одна змея схватила собственный хвост, и эта фигура насмешливо крутилась перед моими глазами. Я проснулся как громом пораженный. И опять остаток ночи я провел работая над тем, что открылось мне в сновидении.

Русский химик Менделеев открыл во сне периодическую таблицу, в которой элементы классифицированы по атомному весу. Во сне завершил свое изобретение швейной машины Элайас Хау. Частично во сне пришла к Альберту Эйнштейну теория относительности. Другими порождениями снов являются такие литературные шедевры, как «Божественная комедия» Данте, «Кандид» Вольтера, «Ворон» Эдгара По и «Улисс» Джеймса Джойса. Роберт Льюис Стивенсон во сне мог сочинять истории, которые затем записывал и издавал.

Даже некоторые популярные музыкальные композиции Билли Джоэла и Пола Маккартни пришли во сне.

Несмотря на существование такие необычных снов, наше общество в целом утратило связь с искусством сновидения. Однако в недавнее время возник широкий интерес к творческой силе сновидений, источником которого стали разные области: наука, западная глубинная психология, возрастающий интерес к традиционным культурам и религия.

НАУКА И ФЕНОМЕН СНОВИДЕНИЯ

Современные научные описания феномена сновидения последовали за открытием Кляйтманом и его учениками в 1952 году, что сновидение сопровождается быстрыми движениями глаз (БДГ). Другие факты, касающиеся сновидения, появились в результате более недавних исследований. Например, мы знаем, что сновидения бывают у всех людей и занимают приблизительно двадцать пять процентов времени сна. Они совершенно необходимы для сохранения психического здоровья. Сновидение — это правильная мозговая активность, и практически все сны сопровождаются быстрыми движениями глаз. Сон имеет четыре стадии, или степени глубины. Сновидение происходит только на первой стадии. Кроме того, мы знаем, что за ночь четыре последовательные стадии сна обычно повторяются несколько раз, и поэтому мы, как правило, каждую ночь видим несколько снов. Наблюдения показывают: если человека лишить стадии сновидения, то он наверстает это в последующие ночи. По мере приближения к рассвету доля сна, приходящаяся на сновидения, возрастает.

Остановимся на феномене осознанных сновидений — необычных снов, в которых спящий внезапно обнаруживает, что осознаёт самого себя, понимает, что его сновидение стало осознанным. Вот уже тысячи лет в литературе существуют описания осознанного сновидения, которые прежде зачастую оставались без внимания, а ныне нашли научное подтверждение. Например, Аристотель утверждал: «...когда человек спит, нередко что-то в его сознании говорит ему, что все видимое — только сон»⁵.

В начале двадцатого века голландский психиатр по фамилии Ван Идеи последовательно изучал это явление и ввел термин «осознанное сновидение»^[2]. До него сновидения исследовал маркиз Д'Эрве де Сен-Дени, который в 1867 году опубликовал свои открытия в книге «Сновидения и как ими управлять». В этой книге Сен-Дени описал свою способность просыпаться во время сновидений, а также направлять их.

Стивен Лаберж, современный исследователь феномена сновидения, разработал методологию, которая позволяет обучать осознанному сновидению, используя сопровождающие его быстрые движения глаз.⁶ В одном эксперименте испытуемые слушали запись, в которой с интервалом в несколько секунд повторялась фраза: «Это сон». Она проигрывалась после начала каждого периода БДГ. Затем исследователь просил испытуемых сигнализировать ему о наступлении осознанности заранее оговоренными движениями глаз. Благодаря этой методике приблизительно двадцать процентов испытуемых смогли достичь осознанности в состоянии сновидения. Обнаружив связь между сигналами, подаваемыми глазами, и осознанием сновидения, Лаберж разработал методику, позволяющую повысить процент осознанных сновидений более чем в десять раз, а также методику, эффективно закрепляющую способность к осознанным сновидениям. Главным направлением его исследований было создание методов и оборудования, которые делают осознанное сновидение более доступным. Первой ласточкой «онейротехники» стал прибор «новадример» — устройство с обратной связью, которое на стадии БДГ может подсказать спящему, что он видит сон.

Приводимый ниже отчет одного из участников семинара по осознанию сновидений иллюстрирует феномен ясного восприятия, или осознанности, во вре-

мя сновидения.

В среду утром, 13 января 1988 года, я стал осознавать, что вижу сон, и решил, что лучше всего будет полетать в небе. Я прицепился к реактивному самолету, и мы поднялись высоко в стратосферу. Затем я заставил самолет развернуться так, чтобы, свесившись с него, можно было рассматривать Землю. Глянув вниз, я увидел большой шар — нашу планету. Потом я отпустил руки и широко раскинул их, чтобы лучше парить в воздухе. Я продолжал оставаться на высоте (в прямом и переносном смысле), чтобы проникнуться безбрежностью и красотой этого необъятного океана, так хорошо видного сверху.

Через некоторое время я медленно снизился и оказался на красивом острове. Вид этого острова пришелся мне по душе. Было раннее утро. Спокойный, ровный свет позволял ясно видеть неподвижные мачты многочисленных яхт, стоящих в гавани. За их стройными мачтами и белыми палубами вздымались пологие склоны с прилепившимися к ним домами. Это было великолепное и величавое зрелище: яхты и горы в ясном, ровном утреннем

свете. Оно наводило на воспоминания сразу о двух местах, где я бывал прежде. В Греции, в Паксосу, стоит на якоре много яхт, а в Калифорнии, в Мартин-Сити, есть дома, построенные на склонах холмов. Я продолжал рассматривать этот вид, пока не погрузился в более обычное сновидение, где уже не управлял тем, что видел, и не решал, что бы мне хотелось сделать.

Этот описание типично, потому что в осознанных сновидениях часто присутствуют полеты. Иногда спящий сначала понимает, что летит, а затем вдруг начинает проявлять осознанность в сновидении. Бывает и так, что у спящего сначала появляется осознанность, а затем он пытается летать. Есть еще одна особенность, объединяющая этого участника семинара с другими людьми, видящими осознанные сны, — это ощущение необычной яркости цвета и эмоций, чувство причастности к потрясающему и величественному переживанию.

Однако не во всех осознанных сновидениях присутствуют бескрайние просторы. Кеннет Келзер, писатель, умеющий видеть осознанные сны, рассказывает о настойчиво повторяющейся теме тюремного заключения, характерной для одной из серий его сновидений: «Символ тюремной камеры в этих трех сновидениях дал мне ясно понять, что я все еще узник, все еще работаю, чтобы достичь полной свободы ума, которой так жажду»⁷.

СНОВИДЕНИЯ И ГЛУБИННАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Бешеное наступление индустриальных технологий, начавшееся в прошлом веке, обошлось ценой больших потерь. С ним были связаны многообразные причины,

которые способствовали развязыванию мировых войн. Огромные разрушения и гибель людей привели к переоценке ценностей, особенно религиозных и нравственных. Несмотря на призрак Апокалипсиса, отчаяние, вызванное утратой смысла жизни, и очевидный крах западной церкви, мыслители того времени стремились понять работу души, изучая менее сознательные явления, такие как фантазии и сновидения, и тем самым создавая подход, свойственный глубинной психологии. Пробуждение и развитие осознанного восприятия бессознательных процессов представлялось ценным методом для исцеления измученной, смятенной души.

Зигмунд Фрейд, основатель современной западной психологии, называл исследование снов «царской дорогой к бессознательному» и способствовал пробуждению интереса к сновидению. основополагающий труд Фрейда «Толкование сновидений» ознаменовал радикальный отход от прежней западной теории психиатрии. Фрейд утверждал, что сновидения — это символические образы подавленных желаний, в большинстве своем сексуальных. Благодаря процессу «исполнения желания» сновидец избавляется от «возбуждения» вызванного этим импульсом. Он полагал, что сновидение, как правило, носит обманчивый или символический характер потому, что эти желания, или импульсы, неприемлемы.

Считая, что одно-единственное сновидение может дать огромное количество материала, характеризующего личность, Фрейд утверждал, что каждая особенность или элемент сновидения есть сжатый символ. Хитросплетения смысла можно распутать, прибегнув к процессу свободной ассоциации. Методика выявления всех присутствующих в сновидении ассоциаций

продолжает широко применяться в современном психоанализе. Менее известно, что Фрейд признавал существование телепатии в состоянии сновидения. Об этом он говорил в своих лекциях по психоанализу, опубликованных в 1916 году.⁸

Вероятно, Карл Юнг был первым западным психологом, заинтересовавшимся буддизмом⁹ и восточными религиями. Юнг, некогда близкий ученик Фрейда, впоследствии порвал со своим наставником. По его собственным объяснениям, он не мог согласиться ни с тем, что Фрейд видел причины любого вытеснения в подсознание исключительно в сексуальной сфере, ни с его узким, антирелигиозным мировоззрением. Юнг считал либидо универсальной психической энергией, тогда как для Фрейда она была просто сексуальной.¹⁰

Юнг также утверждал, что существует некая культурная память, глубинная и всеобъемлющая, доступ к которой могут дать яркие сновидения. Он назвал эту память «коллективное бессознательное» и считал богатым и емким хранилищем коллективной памяти рода человеческого.

Юнг утверждал, что обычно сновидения компенсируют то, чего недостает человеку в его жизни наяву, и приносят в сознание то, что бессознательно. Он отмечал, что каждый человек поступает в соответствии с определенным, свойственным ему стилем, например, опираясь на чувства или на интеллект, действуя как интроверт или экстраверт. Если у человека преобладает интеллект, а его чувственная сторона в основном подавлена или бессознательна, то в его сновидениях чаще проявляются сильные чувства. У человека чувственного склада, напротив, могут быть интеллектуальные сновидения, позволяющие компенсировать преобладающее состояние сознания.

Фриц Перлз, основатель школы гештальтпсихологии, заявлял, что сновидения — это «царская дорога к целостной личности». По мнению Перлза, сновидения и осознание сновидений очень важны, потому что позволяют достичь уравновешенности и овладеть всеми составляющими своей личности. В работе со сновидениями он опирался на предположение, что разные грани сновидения можно воспринимать как проекции составляющих или масок личности сновидца. Вкладом Перлза в работу со сновидением и терапию стала его проницательная догадка о том, что невротическое поведение вызвано отрицанием составляющих собственной личности. Он предположил, что причина такого отрицания или отчуждения от самих себя — проекции и/или подавление. Мы можем вернуть эти непризнанные стороны своей личности, разыгрывая или инсценируя части сновидения. Благодаря этому процессу мы начинаем полнее осознавать свои склонности, страхи и желания, тем самым способствуя тому, чтобы процесс индивидуализации и созревания протекал беспрепятственно.

Иллюстрацией методики Перлза в работе со сновидениями служит пример, показывающий, как одна женщина инсценировала свое сновидение в стиле гештальт-терапии. Она описала сновидение, в котором на туалетном столике среди множества предметов находился аэрозольный баллончик. Изображая каждый из предметов по очереди, она, дойдя до аэрозольного баллончика, воскликнула: «Я под огромным давлением. Мне кажется, я сейчас взорвусь». Инсценировка этого сновидения помогла получить быстрый и ясный отклик, касающийся некой неразрешенной проблемы в ее жизни.

Представителем другой школы современной психологии, которая придает большое значение переживанию во сне, является Медард Босс. Босс считает, что сновидение — это реальность, которую следует рассматривать как эпизод автобиографии. Чтобы понимать свои сновидения, Босс рекомендует сновидцам реально переживать этот уникальный момент и пребывать в нем.

Не все психологи признают большие перспективы современной работы со сновидением. Например, по словам Босса и Кини, в школе феноменологии считается, что сновидения представляют собой «смутное и ограниченное видение мира», они «узкие, ущербны и ограничены по сравнению с явью». Школа связи объектов, типичным представителем которой является Фэрбэрин, считает сновидения шизоидным явлением, кипящим котлом тревог, желаний и настроений.

Некоторые современные научные теории заходят еще дальше в отрицании важного организующего принципа, лежащего в основе состояния сновидений. Так, Дж. Аллен Хобсон из Гарвардской медицинской школы в своей книге

«Спящий мозг» предполагает, что «генератор состояния сновидений» расположен в стволе головного мозга. В рабочем состоянии он случайно возбуждает те или иные нейроны, а мозг пытается понять эти слабые сигналы и организовать их в связанное сновидение. Есть и другие столь же механистические объяснения феномена сновидений. Крик и Митчисон предполагают, что сновидения нужны для того, чтобы избавляться от бесполезной информации. Они помогают исключать и забывать те связи, которые не важны и сохраняются лишь временно.

Есть и другие теории, в том числе Карла Сагана и ей подобные, которые пытаются объяснить наиболее

известные творческие акты, совершенные в состоянии сновидения. Они полагают, что такие сны — результат ничем не сдерживаемой деятельности правого полушария головного мозга. Согласно этой теории, левое полушарие, которое в течение дня обычно бывает доминантным, во сне подавляется. Вследствие этого правое полушарие получает большую свободу и может порождать поразительную интуицию и творческую способность. Например, случай с Кекуле, который открыл во сне строение молекулы бензола, эта теория объясняет способность правого полушария распознавать образы, в противоположность более аналитической деятельности левого полушария. Как ни интересна эта теория, она не может объяснить все виды телепатических и творческих сновидений.

Джон Грант, специалист по исследованиям снов, недавно предпринял значительные усилия, стараясь дать обоснованные объяснения случаям телепатии в состоянии сновидений. Его вывод — итог множества попыток развенчать сенсационные сообщения — таков: с точки зрения известных законов и научных фактов, только девятью пять процентов телепатических и вещих сновидений поддаются объяснению. Его субъективная статистика и неспособность объяснить остальные пять процентов необычных сновидений, предсказывающих будущее, полностью согласуются с теорией Чогьяла Намкая Норбу о феномене сновидения. Эта теория признаёт существование и обычных снов, порожденных нашими желаниями и тревогами, и творческих снов, порожденных осознанностью.

Многие сторонники аналитического и научного подхода к этой проблеме до сих пор упрямо утверждают, что содержание всех сновидений — это просто беспорядочное нагромождение образов или символов,

в котором перемешаны тревоги, желания и наклонности. Поэтому современные западные исследователи сновидений обычно не осознают или не понимают тех возможностей работы со сновидениями, которые приняты в традиционных культурах. Западная глубинная психология использует сновидения, чтобы справиться с психическими проблемами отдельного человека, но ее понимание всех возможностей работы со сновидениями все еще ограничено, хотя и постепенно развивается. Весь спектр этих возможностей и необходимость определить приоритеты начинают открываться, когда мы знакомимся с системами работы со сновидениями, выработанными в иных культурах.

РАБОТА СО СНОВИДЕНИЯМИ В ТРАДИЦИОННЫХ КУЛЬТУРАХ

Системы работы со сновидениями и их осознания существуют в буддизме, даосизме, индуизме, суфизме и традиционных культурах всего мира уже не одно тысячелетие¹¹. Часто эти системы работы со сновидениями были, да и сейчас остаются, окутаны тайной и предназначены лишь для посвященных. Свидетельства об опыте сновидения, присущем традиционным народам, культура которых сохранила относительную самобытность, могут расширить наше понимание возможностей исследования и осознания снов, в том числе таких явлений, как телепатия, осознанность во сне и вещие сны.

Австралийские аборигены верят, что есть существа-предки, которые могущественнее большинства людей и обитают в горах, деревьях и т.д. Как отмечают авторы исчерпывающего труда по культуре аборигенов

«Сновидения: сокровенное знание аборигенов Австралии» под редакцией Питера Саттона, духовное измерение, в котором обитают эти существа, называется «время сновидений». С предками, которых называют «приходящие в сны», можно общаться в сновидениях, хотя их не считают порождением снов. Это подтверждает веру аборигенов в то, что есть множество классов существ и иных измерений, в которых эти существа обитают.

Примечательны и верования аборигенов, касающиеся текстов, произведений искусства и песен, приходящих в сновидениях. Новая песня, история, орнамент или любой другой результат творчества, полученный в сновидении, аборигены воспринимают как воспроизведение первоначального творения, созданного предком. Считается, что эти творческие дары передаются, а не создаются заново. Сновидца в племени почитают не как источник мудрости предков, а как средство ее передачи. Согласно мифам и записям сновидений современных аборигенов, художественные ценности приходят в снах, поскольку время не имеет начала и поныне продолжает обогащать культуру аборигенов.

Документально подтвержденный пример существования народа с традиционной культурой, который придает творческой работе со сновидениями исключительно важное значение, — это племя сеной, обитающее в современной Малайзии. Патриция Гарфилд в своей книге «Творческие сновидения» описывает методы сновидения, которые наблюдал антрополог Килтон Стюарт, изучавший это племя. Согласно Стюарту, сеной уделяли работе со сновидениями необычайно большое внимание и разработали сложные методы влияния на сны и получения из них творческого вдохновения, в том числе самовнушение, усиление и ежедневное обсуждение своих снов. Доктор Гарфилд называет

такие главные цели работы со сновидениями, характерные для сеной: противостоять во сне опасностям и преодолевать их, воспринимать в сновидении приятные ощущения и придавать сновидениям благополучный или творческий исход. Благотворные последствия такой работы вполне могут служить причиной сравнительно небольшой частоты психических заболеваний у сеной. Однако более поздние исследователи не подтвердили утверждений Стюарта о том, что культура племени сеной приближается к идеалу утопистов.¹²

Возможно, у сеной был хороший стимул для развития способности

управлять своими сновидениями, потому что племя ее хорошо оплачивало. Современные исследователи считают, что способность влиять на сновидения, придавая им благополучный исход, по-видимому, имеет такие следствия, как увеличение творческих сил и уверенности в себе.

Безусловно, творческий потенциал сновидений высоко ценится и в традиционной тибетской культуре. В тибетском буддизме выделяют разновидность текстов, которые называют милом кьи тердзо (*mi lam gyi gter mdzod*), или «сокровищница кладов сновидений». Эти клады — учения, считающиеся творениями просветленных существ. Такие учения намеренно прятали, сберегая на благо грядущих поколений. В качестве доказательства своей мудрости авторы этих кладов часто предсказывали имя того, кто их откроет, и время открытия.

Системы, обучающие осознавать сновидения, по-видимому, существуют в буддизме и боне¹³ не одну тысячу лет.¹⁴ В приведенной в данной книге беседе Чогьял Намкай Норбу говорит, что упражнение в осознании сновидений подробно объясняется в тексте чрезвычайно древней тантры Махамаяя. Известный буддийский ученый Кэнпо Палден Шераб тоже считает, что тантры имеют непостижимо древнее происхождение. Согласно кэнпо, за много тысячелетий до исторического Будды Шакьямуни будды прошлых эпох учили тантрам людей и других существ.

Вот пример необычного переживания в сновидении, которое было у Чогьяла Намкая Норбу во время семинара в Массачусетсе летом 1990 года. Каждую ночь во сне ему являлась женщина — Ринпоче признал в ней дакини¹⁵ — и учила сложному танцу с замысловатыми шагами, в котором могут участвовать до тридцати шести танцоров. День за днем Ринпоче записывал уроки, полученные во сне предыдущей ночью. Кроме того, он учил группу своих учеников фрагментам этого танца, который сопровождает специальная песня, служащая для углубления медитации. Ее мелодию он получил за несколько лет до этого в другом сновидении; эта история приведена в шестой главе, сновидение № 1. Поскольку я слышал рассказы об этих сновидениях от самого Ринпоче и участвовал в этом совершенном танце, могу сказать только одно: переживание Ринпоче настолько глубоко, что выходит за пределы слов.

Вскоре после семинара Ринпоче посетил учителя-индианку по имени Гром, принадлежащую к длинной линии преемственности индейских лекарей и целителей. Услышав рассказ о танце Ринпоче и посмотрев фотографии, запечатлевшие наши попытки его разучить, Гром отметила его сходство с индейским Танцем Духов.

Приведенные ниже рассказы Норбу Ринпоче показывают, как вместе с развитием способности осознавать свои сны раскрываются возможности человека в состоянии сновидений.

В 1959 году я перебрался из Тибета в Сикким. Обстановка в Тибете быстро ухудшалась. По мере того как до нас доходили все новые сообщения об убийствах и разрушениях, я все больше беспокоился о своих родных, которые оставались в Тибете. Многие из нас молились Таре, прося ее о помощи. Именно в это время мне

приснился такой сон:

Я шел по гористой местности. Помню красивые деревья и цветы. Неподалеку от дороги бродили дикие звери, но они были миролюбивы и дружелюбны. Я знал, что направляюсь в храм, расположенный на виднеющейся впереди горе. Когда храм был уже близко, я оказался на лужайке, где росло много деревьев и красных цветов. Еще там была девочка лет одиннадцати-двенадцати.

Увидев меня, девочка сразу протянула мне цветок и спросила, куда я иду. Я ответил:

— Иду в храм Тары помолиться за Тибет.

— Тебе незачем идти в храм, просто произноси вот эту молитву, — и она много раз повторила для меня молитву, которая начиналась так: «ОМ Джецунма...».

Держа в руках цветок, я стал произносить молитву. Я повторял ее снова и снова и даже проснулся оттого, что громко читал ее вслух.

Несколько лет спустя я увидел продолжение того сна. Я снова оказался на лужайке, которая предвещала близость храма Тары. Она была точно такой же, как в предыдущем сне, но девочки не было. Я посмотрел вперед — на вершине горы стоял храм. Тогда я пошел дальше и скоро добрался до храма. Совсем простой, без всяких архитектурных изысков и украшений, он был открыт на восток.

Я вошел и заметил на стене фреску, изображавшую мандалу шитро — сто мирных и гневных божеств. На книжных полках лежало множество тибетских книг, в том числе Танджур и Канджур. Просматривая это собрание, я заметил у двери тибетца, одетого почти как лама. Он спросил меня: «Ты видел говорящую Тару?»

Я ответил, что еще не видел, но хотел бы увидеть. Тогда этот человек провел меня в помещение, где стояли статуи. Повернувшись к двери, чтобы уйти, он сказал: «Говорящая Тара здесь». Сначала я ничего не увидел, но потом заметил, что он смотрит вверх. Я взглянул туда же — там, на вершине колонны, стояла статуя Зеленой Тары в облике девочки лет семи-восьми. Статуя была красивой, но я не слышал, чтобы она говорила. Потом я проснулся.

Следующая глава этой истории — совсем не сон. В 1984 году в северном Непале, по дороге в монастырь Толу, я узнал то место, где во сне девочка подарила мне цветок и молитву. Я посмотрел вперед — там был храм. Когда я приблизился, все оказалось точно таким же, как во сне. Я подошел к колонне и посмотрел, нет ли там «говорящей Тары». Ее не оказалось. То было единственным отличием от сна. Не так давно я услышал, что один из моих учеников подарил этому храму статую Зеленой Тары, которую в память об этом событии поместили на вершину колонны. Так что если вы теперь побываете в этом храме, сможете ее там увидеть.

РАЗВИТИЕ ОСОЗНАННОСТИ В СНОВИДЕНИЯХ

Тот факт, что в состоянии сновидений можно развить осознанность и благодаря этому получить глубокие творческие переживания, а также способность управлять сновидениями, подтверждается многочисленными документальными свидетельствами. Этот путь к сновидению высшего порядка открывают практики, описанные в данной книге.¹⁶ Межкультурные параллели весьма отчетливо указывают на существование в сновидениях разряда переживаний, служащих двигателем прогресса в области культуры и религии. Эти сновидения, которые Норбу Ринпоче называет снами

ясности, по-видимому, возникают благодаря усиленному сосредоточению ума на конкретной проблеме или теме, а также благодаря медитации и ритуалу. Эти особые сновидения, часть которых можно направлять в нужное русло, нередко дают ошеломляющие результаты, творческие или трансцендентные.

На семинаре по осознанным сновидениям, который я проводил в 1989 году, один из участников рассказал такой сон: «В детстве я часто видел повторяющиеся сны, в которых мне угрожал старый уродливый карлик, внушавший мне ужас. При его появлении я каждый раз или пускался в бегство, как это бывает в кошмарах, когда никак не можешь сдвинуться с места, или, чтобы избавиться от него, притворялся, что потерял сознание. В конце концов, во время одного сновидения мне все это очень надоело и я решил, что хватит бояться. Я повернулся к нему и сказал, что он — просто часть моего сна. Сделав это, я перестал его бояться. Больше этот сон никогда не повторялся».

Даже мой сравнительно небольшой опыт в сновидениях, время от времени давал мне возможность убедиться в существовании снов, которые предсказывают будущее. Например, в прошлом году я вместе с двумя друзьями был на спортивном матче. Красочно оформленный стадион произвел на меня большое впечатление. В ту ночь мне приснился игрок в бейсбол. Это была фотография на первой странице газеты. Я попытался прочитать и запомнить, что там было напечатано. Наутро я помнил только имя: Кларк. Потом я, как обычно, приобрел «Нью-Йорк Тайме» и обнаружил на первой странице фотографию бейсболиста Уилла Кларка. Вы, наверное, скажете, что это совпадение. В таком случае вы выдвигаете тот же аргумент, который использовал Аристотель против Гераклита, кото-

рый верил в вещие сны (видите, как давно бушуют такие споры). Независимо от того, был ли мой сон про Уилла Кларка действительно вещим, я пришел к убеждению, что среди творческих сновидений высшего порядка есть разряд пророческих снов.

Если это действительно так, можно предположить, что будущее каким-то образом присутствует в настоящем. В тибетском буддизме, в боне и других традициях считается, что просветленные существа обладают способностью видеть прошлое, настоящее и будущее.

Если есть по-настоящему веские доказательства, подтверждающие существование сновидений высшего порядка, возникает вопрос: как развить способность видеть такие сны и для чего (кроме повышения творческих

способностей) нужно эту способность развивать. Согласно тибетской традиции Дзогчен, ключевой момент работы со сновидениями — это развитие большей осознанности в состоянии сновидения. Чогьял Намкай Норбу говорит об этой осознанности в главе о практике естественного света.

Обычно на протяжении ночи сон может продолжаться часов восемь, из которых часа два или больше могут занимать сновидения. Способны ли мы запомнить сновидения каждого отдельного периода? Насколько точно мы запоминаем подробности? Человек, который не осознаёт своих снов, почти никогда не может вспомнить сны, не осознаёт большей части своей жизни. Такой человек упускает возможность пользоваться богатыми и плодотворными глубинами психики, возможность духовного роста. Вдумайтесь в смысл такой строфы из одного буддийского текста:

Когда возникло состояние сновидения, Не лежи в неведении, словно труп.

Войди в неуклонную естественную внимательность. Узнай свои сны и преврати иллюзию в ясный свет. Не спи как животное. Делай практику, в которой сон и явь нераздельны.

Нет сомнения в том, что осознанные сновидения и переживания ясности — это поразительные явления, которые, вероятно, полезны для повышения самооценки, цельности личности и для преодоления страхов. Кроме того, очень важно использовать их на пути к духовному преображению и просветлению. Поскольку для нашей культуры характерно видеть ценность переживаний в самих переживаниях, существует опасность не увидеть за деревьями леса.

Один лама, принадлежащий к тибетской буддийской традиции, сравнил погоню за осознанными сновидениями с пустой забавой, сделав исключение для тех, которые возникают в результате развития медитативной ясности при использовании имеющейся в Дзог-чене ночной практики белого света или тантрийской йоги сновидений. Очевидно, переживания, полученные в осознанных снах, действительно имеют относительную ценность, однако, с буддийской точки зрения, эта ценность ограничена, если человек не умеет применять ясное осознание в посмертных состояниях чоньи бардо и сипэй бардо.

В учении Дзогчен, которое в течение тысячелетий признает и переживания осознанных сновидений, и такие парапсихологические явления, как телепатия и дар предвидения, учителя постоянно советуют ученикам отказаться от привязанности к переживаниям. Это в корне отличается от западной тенденции ценить переживание ради переживания. Кроме того, западный подход приветствует систематический анализ содержа-

ния сновидений, в то время как учителя Дзогчена побуждают учеников не задерживаться на самом явлении сновидения.

Хотя может показаться, что активное изучение содержания сновидений явно полезно, вполне возможно, что эта польза распространяется только на начинающих. Для опытного практика сама осознанность может, в конечном счете, быть гораздо ценнее, чем переживание и содержание сновидения, каким бы творческим оно ни было. Великие учителя говорят: когда осознанность

становится абсолютной, сновидения полностью прекращаются и на смену им приходит ясный свет, природа которого не поддается описанию.

Описания методов работы со сновидениями, известных древним традициям, очень важны, поскольку эти традиции находятся под угрозой исчезновения. Хотя о сновидениях в целом написано множество книг, среди них все еще мало таких, которые помогали бы перенести работу со снами на духовный уровень. Буддийские, бонские и даосские учителя признают, что именно эта ситуация определила их решение учить более открыто. Поэтому в последнее десятилетие такие признанные учителя, как Далай-лама, Тэндзин Вангьял и Гьятрул Ринпоче, опубликовали книги о работе со снами, дав тем самым возможность шире ознакомиться с учениями о йоге сновидений и ее методами.

Что касается лично меня, то работа над этой книгой помогла сосредоточить внимание на силе и яркости осознанных переживаний во время сна, которые мы обычно оставляем без внимания. Каковы бы ни были наши материальные обстоятельства, развивая эту способность, мы можем обрести драгоценность, исполняющую желания. На Западе научные исследования сна и сновидений довольно новы, но человечество в целом тысячелетиями вынашивало тайную науку об осознанности в сновидениях и их исследовании.

Ведущие психологи двадцатого века отдали должное феномену сновидений. Зигмунд Фрейд назвал их «царской дорогой к бессознательному», а Фриц Перлз — «царской дорогой к целостной личности». Возможно, эти утверждения по-своему верны, но они не идут ни в какое сравнение с возможностью использовать осознанность в сновидениях как путь к просветлению.

Я благодарен за представившуюся возможность участвовать в создании этой книги, запечатлевшей необычайные переживания, которые испытал в сновидениях учитель Дзогчена Чогьял Намкай Норбу, и его учения о состоянии сновидений.

Майкл Кац Нью-Йорк, 2001 год

I. ПРИРОДА СНОВ И ИХ РАЗНОВИДНОСТИ

В одной из сутр Будда Шакьямуни¹⁷, используя множество метафор, описывает явленный мир, который мы обычно считаем реальным. В этих образных описаниях наша действительность сравнивается с падающей звездой, с обманом зрения, с мерцающим пламенем масляного светильника, с каплями росы на восходе солнца, с пузырями на воде, с молнией, сновидением и облаками. Согласно Будде, на самом деле все составное бытие, или все дхармы¹⁸, то есть явления, так же нереальны и переменчивы, как перечисленные примеры.

В другой сутре даны дополнительные поэтические метафоры, показывающие сущность нашего иллюзорного состояния. Среди них есть такие: отражение луны в воде, мираж, город небесных музыкантов, радуга, отражение в зеркале, а также сновидение.

Сновидения в этих сутрах упоминаются потому, что все мы знаем: рассмотрев сновидение, в нем не найдешь ничего конкретного. Даже если удастся обнаружить первичные и вторичные причины его возникновения, в самом сновидении нет ничего определенного или реального.

Хотя состояние сновидений может быть вызвано разными обстоятельствами, его продукт — сны, как правило, делится на две основные категории: обычные

сновидения, результат кармических следов¹⁹, и другие сновидения, результат ясности ума.

В категории сновидений, порожденных кармой, есть сны, связанные главным образом с тремя составляющими человеческого существа: телом, энергией (или речью) и существующими в уме напряжениями, и есть другие, связанные с кармическими следами. У последних есть три источника: кармические следы, берущие начало в прошлой жизни человека, в его юности и в недавнем прошлом.

В традиционной тибетской медицине целитель, обследующий пациента для выяснения причины заболевания, примет во внимание и то, с какой из трех составляющих связаны сновидения больного. Благодаря этим сведениям он сможет определить реальное состояние тела, энергии и ума больного, а также сопутствующие обстоятельства. Иногда серьезная, трудно излечимая болезнь может оказаться следствием кармических причин, уходящих в юность или даже в прошлую жизнь человека. Бывает, что болезнь — следствие кармической причины, которая проявилась вследствие недавних действий. Таким образом, метод изучения сновидений становится одним из наиболее важных средств анализа и обнаружения главных и вторичных причин недуга.

Что имеется в виду под сновидениями, связанными с тремя составляющими существа человека? Эти сновидения возникают как следствие любых переживаний тела, речи или ума. Таким образом, переживания, непосредственно связанные с элементами человека, с его энергией и эмоциями, могут способствовать мгновенному проявлению в сновидениях каких-то переживаний — приятных, неприятных или нейтральных.

Например, человек, который спит в неправильной позе, может ощущать неудобство или боль. Неудобство может стать непосредственной причиной дурного сна. Или, если сон человека нарушен затрудненным дыханием, могут возникнуть сновидения, в которых он задыхается или его душат. Более того, нетрудно понять, что такие связанные с умом чувства, как радость или грусть, тоже могут мгновенно становиться вторичными причинами сновидений. Таковы примеры сновидений, связанных с тремя составляющими человека.

Что касается категории сновидений, связанных с кармическими следами, то некоторые из них берут начало в прошлой жизни. В таких сновидениях могут появляться незнакомые вещи, с которыми человек в этой жизни не встречался, например пейзажи другой страны или невиданные люди с незнакомыми обычаями и языком. Эти сновидения могут повторяться так часто, что сновидец хорошо освоится в незнакомом ему мире. Такие переживания предполагают существование в прошлой жизни очень сильной привычки, которая оставила в человеке кармический след. Или человеку снится неведомая страна, и там он встречает незнакомца, который угрожает ему или хочет его убить; в результате возникает очень сильный страх. Иногда это означает, что подобная ситуация существовала в прошлой жизни. Она сильно повлияла на состояние человека и оставила кармический след, который всплывает, когда созревают вторичные условия. Вот еще один пример этой разновидности снов: если в прошлой жизни меня убили, то в нынешней у меня могут быть сны, в которых меня убивают. Неверно, будто во сне мы видим только то, что испытали в этой жизни. Если событие очень значимо, оно может оставить след на многие жизни. Когда вы спите очень крепко, возникает реальная возможность для того, чтобы в сновидении проявилась прошлая карма.

Если вы просто очень напряжены, это тоже может находить отражение в сновидениях. Например, если ребенка кто-то обидит, это может повторяться в его снах. Или же, если вы днем с кем-то повздорили, ночью эта ситуация может вам присниться. Принцип заключается в том, что сильная напряженность и глубокий сон способствуют повторению этой напряженности в сновидении. Это одна разновидность снов — кармические сны, обусловленные наличием багчаг. Багчаг означает «следы», «отпечатки». Например, в пустом флаконе из-под духов всегда сохраняется след их аромата. Это и есть багчаг. Такие сны, относящиеся к разряду кармических сновидений, действительно бывают, только не все видят их часто.

Ко второй разновидности кармических снов относятся те, причины которых сформировались в раннюю пору жизни. Если в юности человек пережил внезапный испуг или с ним произошел несчастный случай, это переживание могло оставить след. Поэтому позже в жизни бывают сновидения, связанные с таким событием буквально или тематически. Или, скажем, в детстве человек пережил землетрясение и испытал сильный страх — тогда есть вероятность, что в более поздний период жизни этот след может активизироваться при наличии соответствующих вторичных причин, например еще одного землетрясения.

Третья разновидность кармических снов охватывает сны, которые проистекают из недавних действий, глубоко затронувших человека. Возможно, недавно человек до того разозлился, что это вылилось в драку. Столь сильный гнев оставляет след, а потому возникает сновидение, имеющее сходные

обстоятельства или сюжет.

Причины всех трех видов сновидений — главным образом кармические, то есть связанные с событием, которое глубоко затронуло человека и оставило следы напряжения, страха или другой сильной эмоции. Если остались следы, то вполне логично, что сновидения, имеющие сходный сюжет, будут возникать более часто.

Существуют похожие разновидности снов, связанные с ясностью, то есть такие сны тоже соотносятся с тремя составляющими человека, а также с его кармическими следами. Что такое сны ясности? Сон ясности бывает тогда, когда есть вторичные причины, благодаря которым ясность может проявиться. Поскольку у будущих событий есть вторичные причины, можно даже получить во сне совет или предсказание. Обычно сны ясности видят рано утром. Почему? Потому что сначала сон бывает глубоким. Постепенно глубина его уменьшается, и сон становится более поверхностным. При поверхностном сне ясности легче проявиться. Если практика постоянного присутствия успешна, количество кармических сновидений уменьшается. Это происходит потому, что они связаны с напряженностью. А состояние созерцания, или присутствия, — это полное расслабление, следовательно, в нем не будет никаких проявлений напряженности. Вместо кармических снов появляется больше снов ясности.

Что касается тех снов ясности, которые связаны с тремя составляющими человека, то все люди по своей истинной природе обладают бесконечными возможностями и непроявленными качествами. Хотя солнце светит всегда, мы подчас его вовсе не видим за плотной завесой облаков, а порой видим лишь мимолетный проблеск в разрыве между облаками. Так и ясность иногда проявляется сама собой, и одно из следствий ее проявления — сны ясности.

Люди, которые практикуют Дхарму, стараются расслабиться. Благодаря расслаблению тела, энергии и ума элементы и энергии уравниваются, а благодаря этой непосредственной, вторичной причине появляются разные виды снов ясности. Это особенно касается тех, кто выполняет связанные с чакрами²⁰ и каналами практики, которые упорядочивают прану и энергию.

У некоторых людей эти разновидности снов ясности возникают благодаря ясности ума, даже если они не применяют дополнительных методов расслабления тела или упорядочения энергии. Когда практик достигает достаточной зрелости и развития, уменьшаются препятствия, которые обычно омрачают естественную ясность ума. Если продолжить аналогию с солнцем, то облака почти рассеиваются и бесконечные солнечные лучи могут проявляться без помех.

Когда присутствуют все надлежащие обстоятельства, а тело, речь и ум расслаблены благодаря совершенной практике, возникают разнообразные сны ясности, среди которых могут быть и те, что предвосхищают грядущее. Кроме того, могут проявиться сны ясности прошлой кармы, аналогичные обычным сновидениям, кармические причины которых идут из прошлых жизней. Если у сновидца развита соответствующая способность, он может вспомнить прошлую жизнь во всей ее полноте. В одном сновидении можно вспомнить сто или даже сто тысяч жизней. В описаниях жизни бодхисаттв и архатов можно прочесть об этих необычайных сновидениях, возникающих благодаря ничем не омраченной

ясности.

Вот пример снов ясности, которые могут возникнуть у практика вследствие накопленных в юности кармических следов. Возможно, в более раннюю пору жизни человек встречался со многими выдающимися

учителями или получал учения и посвящения, или изучал методы практики. Позже у этого человека могут быть сновидения, в которых он углубляет эти знания. В сновидениях можно получить даже такие знания или методы практики, о которых прежде никогда не слышал. Есть множество интересных сновидений такого рода.

Сны ясности, связанные с недавними переживаниями, могут возникать так: скажем, человек прочитал очень важный текст Дхармы или участвовал в глубокой беседе о практике Дхармы, и это стало причиной сновидений, имеющих отношение к прошлому, настоящему или даже будущему.

Таковы разновидности снов ясности. Они являются продолжением и развитием обычного сновидения и возникают главным образом у тех практиков, которые уже имеют некоторый опыт работы со сновидениями или опыт сохранения в сновидениях ясности и осознанности. Это разновидности снов, проявляющихся благодаря ясности состояния ума, или ригпа²¹.

Если развить осознанность в состоянии сновидений, можно использовать в нем многие методы практики Дхармы, которые мы изучаем в состоянии бодрствования. В сущности, в состоянии сновидений эти практики можно освоить легче и быстрее, если есть способность видеть осознанные сны. В некоторых текстах даже говорится: в сновидениях практика в девять раз более действенна, чем во время бодрствования.

Состояние сновидений нереально. Когда мы сами обнаружим это в снах, огромная сила такого понимания поможет устранить препятствия, связанные с двойственным видением, зависимым от условий. Поэтому практика сновидений очень важна для освобождения от привычных склонностей. Эта мощная поддержка

особенно необходима потому, что мы так много лет укрепляли эмоциональные привязанности, зависимость и эго — составляющие нашей обычной жизни. В истинном смысле, все, что мы видим на протяжении жизни, похоже на образы сновидения. Если как следует к ним присмотреться, окажется, что большое сновидение — жизнь и малые сны одной ночи не слишком отличаются. По-настоящему поняв сущность того и другого, мы увидим, что на самом деле разницы между ними нет. И если, постигнув это, мы сумеем, наконец, освободиться от оков эмоций, привязанностей и эго, то сможем осуществить высшую цель — просветление.

II. НОЧНАЯ ПРАКТИКА

Ночь очень важна, потому что на нее приходится половина жизни, но часто мы спокойно «просыпаем» все это время без всяких усилий и обязательств. Нужно по-настоящему осознать, что практику можно выполнять в любое время, даже когда ешь или спишь, в противном случае будет очень трудно продвинуться по пути. Поэтому ночная практика очень важна, и я объясню ее теорию и применение.

Говоря о ночной практике, обычно имеют в виду практику осознанного сновидения. Существует много объяснений осознанного сновидения, но в учении Дзог-чен практика работы со сновидениями и достижение осознанных сновидений — не главное. Это вторичная практика. В применении к практике сновидения «вторичная» означает, что эта практика может возникать сама собой в результате выполнения главной практики, которая называется практикой естественного света.

Эта практика, практика естественного света, в сущности, относится к состоянию, предшествующему состоянию сновидений. Например, человек засыпает. При этом все его чувства прекращают работу: он спит. С этого момента наступает переходный период, который длится до начала сновидений. Этот период может быть длинным или коротким.

У некоторых людей состояние сновидений начинается почти сразу же после погружения в сон. Но что значит «начинается состояние сновидений»? Это значит, что ум снова начал работать. Состояние же, которое называют состоянием естественного света, свободно от работы ума. Это период, начинающийся, когда вы засыпаете, и заканчивающийся, когда ум снова начинает работать. А что наступает после него? Так называемое милом бардо²².

Есть соответствие между состояниями сна и сновидения и нашими переживаниями в процессе умирания. Когда человек умирает, прежде всего исчезают все чувства. Если говорить о разных видах бардо, то этап, когда в нас исчезают чувства, называют бардо момента умирания, чикэй бардо. В этот момент человек испытывает множество ощущений, сопровождающих исчезновение, уход, чувств.

После этого наступает бессознательное состояние, похожее на обморок. А затем начинается так называемое проявление четырех светов. В разных тантрах²³ его объясняют немного по-разному. В одних говорится о четырех светах, в других — о пяти. На самом деле все происходит так, будто вы потеряли сознание, а затем — с возникновением лучей света — сознание понемногу начинает пробуждаться.

Например, чтобы происходило мышление, ум должен начать работать. Сначала должно возникнуть чувственное восприятие. Ум начинает получать от чувств ощущения, но ни рассуждений, ни мышления еще нет. Мышление возникает постепенно, шаг за шагом.

Состояние осознанности присутствует, но ум еще не начал действовать, то есть мыслить. Это переходный период, который проходят в состоянии, которое называется «состояние естественного света». Всегда считалось, что именно в этот

период практикующий Тантру обретает реализацию. Кроме того, в Тантре этот период описывают как момент, когда происходит встреча со светом-матерью²⁴. Именно в этот момент после потери сознания сознание снова возникает, или заново пробуждается.

Тантрийское посвящение подразделяется на четыре разновидности, и последняя из них называется посвящением слова. Если у вас возникло понимание, учитель дает введение в природу ума²⁵. Даже если вы не постигли природу ума, но у вас есть вера, заинтересованность, решимость и преданное отношение к практике, то иногда в момент последнего пробуждения сознания может произойти вспышка узнавания естественного ума, или ригпа. Это не так просто, но возможно, если знание действительно было. По мере того как вы проходите этот период, в определенной последовательности появляются различные света, чему посвящено множество описаний.

В учении Дзогчен последняя из этих стадий, пятый свет, называется лхундруб²⁶, состояние самосовершенства. В этот момент сознание пробуждается. У вас есть возможность вспомнить то, что передавал учитель в прямом введении. Переживание этой передачи и есть так называемое переживание мудрости.

Воспользуемся аналогией с солнцем. Представьте, что небо закрыто облаками и среди этих облаков вы улавливаете проблеск солнца. Даже если облака не дают увидеть солнце целиком, у вас уже есть переживание того, что называют солнцем и солнечным светом. Такое переживание можно сравнить с переживанием мудрости.

Это знание называют «знание-сын» в отличие от «знания-матери», или полного переживания. Занимаясь

практикой, мы стараемся развить «знание-сын». Это знание есть сын своей матери.

Некоторым людям в итоге практике удастся полностью развить это знание и таким образом полностью реализовать себя в этой жизни. Говорят, что такой человек может обрести Тело Света²⁷.

Предположим, вы не достигли полной реализации, но все же получили переживание во время практики. Тогда в момент после смерти, находясь в состоянии лхундруб и встретив свет-мать, вы, прежде чем вернуться к работе ума, узнаете полное присутствие мудрости. Здесь используется аналогия воссоединения сына с матерью. В книгах говорится о встрече света-сына и света-матери, но, по существу, речь идет о том, что у нас был только пример переживания, а теперь мы встречаемся с ним во всей его полноте.

Это состояние — когда мы проходим стадии светов, приближаясь к абсолютному свету, лхундруб, или свету самосовершенства, — и есть то самое состояние, в котором обретают реализацию все, кто практикует Тантру. Только после этого переживания начинается состояние сипэй бардо. Вплоть до этого момента мы переживаем чоньи бардо, бардо дхарматы. Почему мы называем это состояние дхарматой? Потому что оно представляет собой наше подлинное

исконное состояние, исконное сознание.

После чоньи бардо начинается сипэй бардо. Это то бардо, которое известно всем — бардо бытия. В этом бардо вновь начинается работа ума. Его можно сравнить с состоянием сновидений. В этом состоянии вы можете видеть все что угодно, а потом просыпаетесь, и для вас начинается новый день. Точно так же после бардо для вас начинается другая жизнь. Эту жизнь определяет кармическое видение — так происходит

перерождение. Так мы и живем: дни и ночи следуют непрерывной чередой.

Как видите, состояние бардо недостаточно изучить по книгам или понять теоретически — его нужно практиковать. Для подготовки к смерти и сипэй бардо нужно делать практику естественного света. Если вы получили представление о состоянии естественного света или способны его осознавать, эта осознанность и присутствие будут у вас и в момент смерти. Если вы сумеете умереть с присутствием и осознанностью, это значит, что вы будете помнить о проявлениях света. И тогда вы без труда узнаете свет-мать.

Повторяю, с началом бардо бытия начинается работа ума, и эту стадию называют психическим телом. Она аналогична возникновению состояния сновидений. В практике, которую мы делаем, нужно осознавать состояние естественного света, освоить его. Если вы осознаете присутствие состояния естественного света, то в последующем состоянии сновидений ясно осознаете, что видите сны, и станете хозяином своих сновидений. Это значит, что человек не зависит от сновидений, а управляет ими. Поэтому практика сновидений второстепенна, а вот практика естественного света насколько важна, что ее значение трудно переоценить.

Как уже было сказано выше, погружаясь в сон, мы встречаемся с одной из двух разновидностей обычных сновидений: одна — это кармические сны, а другая — сны ясности. Кроме сновидений, отражающих карму нашей нынешней жизни, есть и кармические сны, связанные с прошлыми жизнями.

Вторая разновидность снов — сны ясности. Почему у нас бывают сны ясности? Потому что у каждого изначально есть бесконечные скрытые возможности — таково качество естественного ума, которым мы все обладаем. Поскольку всем нам присуща эта природа, сновидения ясности иногда проявляются даже в том случае, если мы не делаем никакой специальной практики. Выполняя ночную практику и все больше ее осваивая, вы будете знакомиться с проявлениями сновидений ясности не время от времени, а регулярно.

Наверное, вы уже поняли теорию и осознали ее важность. Теперь я объясню, как претворить ее в практику.

Если вы человек беспокойный, перед сном можно сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы уравновесить течение ветра[3] и успокоиться. Затем сосредоточьтесь на белой тибетской букве А (ཨ) в центре тела. Если вы предпочитаете латинскую букву А, это тоже приемлемо. Важно, чтобы в вашем уме она соответствовала звуку «А», чтобы видя эту букву, вы знали, как она

звучит.

Если поначалу вам не удастся сосредоточиться и увидеть это ॐ , возможно, дело в том, что вы не умеете его представлять. Попробуйте сделать так: напишите тибетскую или латинскую букву А на листе бумаги, поместите его перед собой и некоторое время пристально на него смотрите. Потом закройте глаза — ॐ сразу же появится перед вашим мысленным взором. Так вы получите более четкий образ.

Итак, постарайтесь сосредоточиться на этом белом ॐ . Или же представьте присутствие в себе белого ॐ и сохраняйте это ощущение как можно дольше. Чтобы прочувствовать присутствие буквы более явственно, можно сделать такое упражнение. Представьте, что из центрального А или ॐ возникает второе, а из второго — третье, пока не увидите поднимающуюся к макушке цепочку из А (или ॐ). Затем представляйте, как эти ॐ спускаются обратно. Можете повторить это много раз, если сразу не заснете. Очень полезно и важно представлять эту цепочку всякий раз, когда вам трудно ощутить присутствие ॐ , — это помогает повысить ясность.

Самое важное — засыпая, стараться сохранить присутствие этого ॐ . Поначалу оно должно быть четким и точным, а потом нужно расслабиться. «Расслабиться» не значит потерять ощущение ॐ или забыть о нем. Сохраняя ощущение присутствия буквы, вы расслабляетесь и в этом состоянии засыпаете.

Нужно стараться выполнять практику естественного света каждую ночь, точно так же, как днем нужно стараться постоянно быть в состоянии присутствия. В любое время, что бы вы ни делали, всегда есть возможность выполнять практику Дзогчена. Если же ночная практика Дзогчена для вас трудна, если вы больше привыкли выполнять практику сновидений в духе Тантры и у вас есть посвящение конкретного божества, то, возможно, вам стоит продолжать свою тантрийскую практику. Например, если вы делаете практику Ваджра-йогины²⁸, то, засыпая, старайтесь представлять в центре тела совсем крошечную Ваджрайогины. Мы называем это крошечное существо джнянасаттва, что означает «проявление мудрости».

Вы спите, сохраняя это присутствие. В тантрийских практиках сновидений существуют и другие практики визуализации, похожие на гуру-йогу²⁹. Например, можно представить Ваджрадхару³⁰ как единство всех своих гуру и проявить эту визуализацию в центре тела. Сохраняя присутствие его образа, вы расслабляетесь и постепенно засыпаете. Поскольку все эти практики относятся к Тантре, следует применять только специальные наставления, полученные вами от своего учителя.

В Дзогчене же, чтобы упорядочить энергию, мы обычно выполняем визуализацию белого ॐ , о которой я уже рассказывал. Мы представляем в центре тела белое ॐ . После проявления этого белого сияющего ॐ мы медленно расслабляемся. Выполняя эту визуализацию, мы расслабляемся медленно, но до конца, так чтобы не оставалось никакого напряжения. Если полностью не расслабиться, не удастся уснуть. Белое ॐ должно проявляться само собой — мы ни о чем не думаем, ничего не создаем. Потом мы оставляем все усилия и

засыпаем.

Чтобы не забывать о том, что нужно представлять белое  и выполнять ночную практику Дзогчена, очень полезно поместить у постели его изображение. Никто не догадается, что это такое. В крайнем случае, люди подумают, что это просто картинка. Но вы-то будете знать его точное назначение.

Также очень важно не забывать о практике белого , когда вы просыпаетесь утром. Если обстоятельства позволяют, можно сразу произнести А. Если нельзя произнести его громко, потому что кто-то еще спит, достаточно просто сделать выдох с А. Вы слышите звук, чувствуя присутствие белого , и это становится методом гуру-йоги. Необязательно произносить много слов или молитв — достаточно ощущать присутствие белого  и осознавать, что оно объединяет в себе ум всех ваших гуру. Потом вы объединяете его с состоянием созерцания, или ригпа.

Такое прекрасное начало утренней йоги очень поможет вам во всех ваших практиках, особенно в ночной. Существует особая связь, которую вы устанавливаете, вспоминая о белом  сначала перед отходом ко сну, а затем утром.

Для тех, кто раньше не выполнял ничего подобного, первая, вторая или третья попытка может оказаться безрезультатной. Какое-то время вы будете прилагать усилия, а затем вдруг уснете. Поначалу, пока нет привычки, это кажется трудным, как и все остальное, но стоит как следует захотеть, и все получится.

Научившись засыпать таким образом, вы обретете полное присутствие состояния естественного света. Вы засыпаете и спите практически в полной осознанности. Если, погружаясь в состояние сновидений, обладаешь таким присутствием ума, можно с легкостью осознать, что видишь сон. Возможно, это произойдет не сразу — иногда результат приходит постепенно.

Даже если естественный свет не возникнет сразу, в состоянии сновидений появятся первые результаты. Возможно, вы будете видеть необычные сны. Что я имею в виду под необычными сновидениями? Я уже говорил, что обычно у нас бывают два вида снов. Кармические сны — это результат кармических следов, отпечатков, оставленных нашими трудностями, проблемами, воспоминаниями и заботами. Кроме того, есть сны, в которых проявляется наша естественная ясность. Например, под утро можно увидеть интересные сны о том, что никогда не приходило вам в голову, что не имеет никакого отношения к отпечаткам, оставленным мышлением, или к вашему прошлому, а связано, скорее, с вашей ясностью. Если вы выполняете практику естественного света, сны естественной ясности будут возникать чаще.

Если упорно заниматься практикой, стараясь узнать состояние естественного света, каждый раз будет все легче и легче осознавать, что видишь сон. В самом

сновидении возникнет устойчивое осознание, и вы будете знать, что спите и видите сон. Глядя в зеркало, вы видите отражение. Прекрасно оно или

безобразно, вы все равно знаете, что это отражение. То же самое происходит, когда вы знаете, что сон — это сон, пребываете в осознанности. Каким бы ни был ваш сон, трагическим или счастливым, вы все равно осознаёте, что это всего лишь сон.

Осознанность в состоянии сновидений — это путь к духовному развитию и избавлению от жестких ограничений. Благодаря такой осознанности можно проделывать со сновидениями все что угодно. Например, можно увидеть во сне все, что пожелаете, или выбрать любую интересующую вас тему. Можно продолжить сновидение с того места, на котором оно закончилось в прошлый раз.

В системе Тантры есть особая практика йоги сновидений, цель которой — подготовиться к бардо, которое предстоит пережить после смерти. В Дзогчене этого нет. В Дзогчене необязательно специально работать со сновидениями. Практика сновидений развивается сама как результат практики естественного света. Как я уже объяснял, самое важное в этой практике — выполнять перед сном особую визуализацию белого А. Выполняя эту визуализацию, мы используем работу ума, чтобы в конечном итоге выйти за его пределы.

В какой позе вы находитесь, выполняя визуализацию, не столь важно. Многие делают практику визуализации после того, как лягут в постель. Нужно знать свои особенности. Один засыпает, едва закроет глаза, а другому, чтобы заснуть, может понадобиться снотворное.

Возьмем человека, который ложится и немедленно засыпает. Стоит ему на миг отвлечься от практики, как он сразу уснет. Такому человеку может помочь определенная поза. Мужчине лучше лечь на правый бок. Если у него нет насморка, который мешает дышать, полезно к тому же прижать пальцами правую ноздрю. Женщины поступают наоборот: им лучше лежать на левом боку и закрывать левую ноздрю. Я не говорю, что в случае насморка вам придется совсем не дышать, — это ни к чему. Но обычно, когда вы лежите на боку и открытая ноздря заложена, через несколько минут она задышит.

Причина того, что позы для мужчин и женщин противоположны, имеет отношение к каналам, солнечному и лунному³¹. Мы принимаем эти позы, чтобы было легче войти в состояние созерцания или присутствия естественного света. Если же в такой позе вам труднее уснуть, принимать ее не рекомендуется. Вот почему я говорил, что эти позы предназначены главным образом для тех, кто легко засыпает.

Рассмотрим противоположную ситуацию: человек засыпает с большим трудом. В этом случае не рекомендуется делать практику визуализации или принимать указанную позу. Иначе такой человек напряжется еще больше и, скорее всего, вообще не уснет. В качестве альтернативы можно посоветовать наблюдать свои мысли. Любые возникающие мысли нужно просто наблюдать. Потом, продолжая наблюдать мысли, но не следуя за ними и не попадая от них в зависимость, вы засыпаете. Это может делать каждый, не мешая себе засыпать; главное — не отвлекаться.

Если ночью вы плохо спите, есть другие практики, которые могут вам помочь. Такие трудности часто означают, что вам нужно упорядочить свою

энергию и деятельность внутренних элементов. Если энергия неупорядочена, это мешает вам спать. В таком случае очень полезно несколько раз выполнить практику глубокого дыхания. Перед сном можно сделать девять очистительных дыханий³². Кроме того, есть физические упражнения, такие как восемь движений³³ янтра-йоги, которые помогут развить умение правильно дышать и уравновесить энергию, что будет способствовать хорошему сну.

Вдобавок для тех, у кого есть трудности со сном, существуют тибетские лекарства. В отличие от снотворных, они не вызывают зависимости и не имеют побочных действий. Эти лекарства, например агар-35 или вимала³⁴, можно принимать в течение одного-двух месяцев: по существу, до тех пор пока в них есть необходимость. Они не причинят никакого вреда — только укрепят здоровье и упорядочат энергию. Когда необходимость в них отпадет, просто прекратите их принимать. При этом результаты лечения сохранятся, а никаких симптомов отмены или неприятных последствий не будет. Это преимущество тибетских лекарств.

Если вы привыкли к западным снотворным, то можете чередовать их с тибетскими лекарствами, чтобы уменьшить зависимость. Одну ночь можно принимать западное лекарство, а другую — агар-35. Через одну-две недели такого чередования вы сможете отказаться от западных таблеток.

Чтобы обеспечить себе хороший ночной сон, не ограничивайтесь только приемом тибетского лекарства. Следует еще и работать с дыханием, используя методы, о которых я уже рассказывал, потому что дыхание очень тесно связано со сном.

Иногда вы не можете заснуть, потому что нарушилось равновесие ваших жизненных начал³⁵. Особенно страдает сон при избытке ветра. Ветер связан с пра-ной, или энергией. Если прана неупорядочена, заснуть

трудно. Более подробные сведения об этом можно получить из книг по тибетской медицине. В моей книге на эту тему 36 есть объяснение трех начал и того, как преодолеть эти проблемы. Например, чтобы избавиться от расстройства ветра, полезно ложиться спать рано вечером, тепло укрываться и перед сном съесть что-нибудь вроде супа. Если ночью вы не спите и, вместо того чтобы отдыхать, трудитесь допоздна или если вы питаетесь сырыми овощами, это может еще больше усугубить такое состояние. Из тибетских книг по медицине можно узнать много полезного.

Все взаимосвязано. Сначала попробуйте эти способы подготовки ко сну. Если засыпать станет легче, можете выполнять ночную практику. Если вы обычно засыпаете не слишком быстро и не слишком долго, то представляйте белое  или А, только не очень яркое. Если вы засыпаете с трудом, не следует представлять белое  слишком ярким. Можно также представлять его в пятицветном ореоле — так будет легче заснуть. Бывают разные люди и разные ситуации; все это следует учитывать.

Если заниматься этой практикой упорно, то постепенно можно стать хозяином своих сновидений. По мере роста осознанности и увеличения количества снов ясности сновидение превращается в практику. Если в

сновидении вы сохраняете осознанность, то в этом состоянии можно получить очень много переживаний. Углубить практику в сновидении гораздо легче, чем в дневное время. Днем нас ограничивает материальное тело, а в сновидениях ум и сознания чувств не встречают препятствий. У нас появляется больше ясности, а потому и больше возможностей. Например, есть возможность выполнять практики Дзогчена самого высокого уровня: тогал³⁷ и лонгде³⁸. Если вы практикуете

их в дневное время, то, конечно, у вас могут быть медитативные переживания, но в снах переживания свободны от ограничений материального тела. Вот почему эта практика очень важна. Днем все наши переживания обусловлены привязанностью и напряженностью. Мы ощущаем вокруг конкретную реальность. В сновидении все тоже поначалу может казаться реальным, но затем мы вдруг вспоминаем, что это сон. В осознанном сновидении знаешь, что видишь сон и что он нереален, понимаешь, что находишься в состоянии нереальности. Получив такое переживание, открываешь много нового о своей жизни наяву, например о своих главных привязанностях. В результате напряженность уменьшается.

Как следует освоившись в сновидениях, можно начать их преображать. Увидев во сне что-то уродливое, я могу превратить его в прекрасное. Я могу вызывать сон на избранную тему или разыграть какую-нибудь фантазию, рожденную моим воображением. Можно посетить рай или навестить кого-то из учителей. Можно делать очень многое: сколько угодно изменять сновидение по своему желанию. Так можно проверить, насколько мы продвинулись на самом деле.

Тем, кому такое присутствие дается с трудом, принесет большую пользу практика в темноте³⁹. Пробыв в темноте два-три дня, вы теряете чувство дня и ночи. Сон становится все менее глубоким. Спишь и просыпаешься, опять спишь и опять просыпаешься. Такая практика — замечательная возможность развить присутствие и ясность. В этих обстоятельствах легче обнаружить, что значит иметь присутствие во сне. Явь и сон сливаются воедино.

Обычно сновидения — один из главных способов получить знаки продвижения в практике. Иногда в сновидениях является тот, кто помогает исправить

ошибки. Такая помощь может прийти благодаря передаче учения или же ее могут оказать защитники учения или дакини.

Благодаря происходящей во сне передаче можно разрешить множество проблем. Ведь трудно ожидать, что учитель всегда будет в вашем полном распоряжении. Я прожил в Италии уже около трех лет, когда увидел во сне своего учителя Чангчуба Дордже⁴⁰. В этом сновидении я снова ощутил себя в Тибете, причем это чувство было настолько реальным, что я даже слегка побаивался китайцев. У меня мелькнула тревожная мысль: «Как знать, выпустят ли меня китайцы отсюда». Затем я встретил своего учителя. Я был смущен, поскольку собирался быстро поприветствовать его, а затем выбраться оттуда и вернуться в Италию. Учитель сказал мне:

— Давненько мы с тобой не виделись. Как твоя практика?

Я вкратце объяснил, а он спросил:

— Какую ты сейчас делаешь практику?

Я ответил, что стараюсь объединять практику трег-чо⁴¹ с повседневной жизнью.

— Так ты совсем не делал практику тогал? — продолжал он.

— Нет, тогал я не занимался.

— А почему?

— Да ведь вы мне сказали, чтобы я сначала довел до совершенства практику трегчо, сделал ее очень устойчивой. Вот я и стараюсь добиться совершенства и устойчивости в этой практике.

— А что, у тебя есть сомнения по поводу понимания тогал?

— Нет-нет. У меня нет никаких сомнений. Просто я не делал этой практики.

— Так начинай, делай практику тогал. Это очень важно.

— Хорошо. Теперь буду делать, — ответил я.

— А теперь послушай: если у тебя действительно есть какие-то сомнения по поводу тогал или если ты что-то не совсем ясно понимаешь, то спроси у Джигме Лингпы⁴².

— А где Джигме Лингпа? — спросил я.

— Там, наверху, в пещере.

— Где наверху? — спросил я, потому что прямо позади деревни, где жил мой учитель, была крутая гора. Когда я жил у учителя, я много раз поднимался на эту гору собирать целебные растения. И я прекрасно знал, что наверху нет никакой пещеры, по крайней мере, не было тогда. Я подумал: «Почему он говорит, что там есть пещера?» Учитель рассердился:

— Если ты действительно хочешь что-то понять, ступай наверх и найди в этой пещере Джигме Лингпу.

Больше я не спорил. Мне стало очень интересно. Я вышел и стал карабкаться вверх, чтобы посмотреть, где эта пещера. На самом деле поверхность скалы была белой, но в сновидении она оказалась не совсем такой, какой была. Она была изрезана бесчисленными тибетскими письменами, которые я мог прочитать. Похоже, это была какая-то тантра. Я подумал: «Очень странно, прежде ничего подобного не было». И еще мне пришло в голову: «Да ведь я наступаю на тантру, карабкаюсь по ней — как бы не накопить дурную карму».

Такое отношение свойственно тибетцам. Обеспокоенный этим, я стал читать стослоговую мантру⁴³, продолжая потихоньку взбираться на гору.

Наконец, я добрался до камня, тоже испещренного письменами, на который мне пришлось залезть. Он

походил на титульный лист с названием тантры, по которой я только что взбирался. Она называлась Тро-драл донсал нъингпо гьюд.

Тродрал означает «вне понятий», донсал — «прояснить смысл», нъингпо — «сердце, сущность». Позднее я обнаружил, что действительно существует тантра с таким названием.

Так я поднимался все выше и выше и понемногу добрался до самой вершины горы. Там оказалась пещера, довольно большая. Подойдя поближе, я заглянул внутрь. В самой середине лежал большой камень — белый валун, твердый, похожий на гранит. На нем сидел мальчик лет семи-восьми, не старше. Я огляделся: больше никого не было. «Очень странно, — подумал я, — Джигме Лингпа жил много лет назад. Не может же он быть таким маленьким». Тем временем мальчик глядел на меня, и я решил: «Поскольку учитель приказал мне подняться сюда и встретиться с Джигме Лингпа, как знать, может быть, это какое-то его проявление». Я подумал, что лучше вести себя с ним почтительно.

Итак, я подошел прямо к мальчику. Вся его одежда состояла из некоего подобия полупрозрачной голубой рубашки. Волосы длинные, но не собраны в узел, как у йогов. На вид — обычный ребенок. Мне это показалось довольно странным. Я остановился перед ним и сказал: «Меня прислал к тебе учитель Чангчуб Дордже». Мальчик все смотрел не меня. Услышав мои слова, он как будто удивился. Глядя на него, я начал было сомневаться, но решил посмотреть, что он будет делать. Наконец, он жестом пригласил меня сесть. Когда я сел, он поднял руку, коснулся ею затылка и извлек бумажный свиток. Развернул и стал читать.

Голос у него был совсем детский. Он не давал учение, не объяснял, а просто читал. Так он прочитал четыре-пять фраз. Слушая его, я сразу понял, что свиток содержит тантру. И тут меня озарило: «Да ведь это и вправду Джигме Лингпа!» Обычный мальчик едва ли смог бы извлечь из головы свиток, а затем читать его так, как он. С этим чувством и с этой поразившей меня мыслью я проснулся. Впоследствии я провел тщательное исследование, чтобы отыскать эти тексты, и обнаружил особые тексты по практике Дзогчена — тогал. Это пример того, что связь между учителем и учеником существует всегда, независимо от времени и расстояния. Ведь мой учитель был далеко-далеко в Тибете, а я жил в Европе.

Вот какие возможности могут открываться в сновидениях по мере продвижения в практике.

Если вы засыпаете с присутствием⁵⁴, то, проснувшись утром, можете обнаружить, что оно по-прежнему присутствует. В таком случае можно предположить, что вы всю ночь не прерывали практику. Поскольку ночь довольно длинная и делать больше нечего, кроме как спать, очень важно использовать это время. Для того, кто практикует, ночная практика может стать даже более

важной, чем дневная.

Конечная цель практики сновидений состоит в том, чтобы превратить сны в осознанность, и на этом заключительном этапе сновидения прекращаются. Используйте практику, чтобы сновидения оказывали влияние на повседневную жизнь. Такова главная ночная практика. Старайтесь делать практику естественного света каждую ночь — точно так же, как мы стараемся постоянно пребывать в состоянии созерцания. В любое время, что бы вы ни делали, всегда есть возможность выполнить практику Дзогчена.

III. КАК ПРАКТИКОВАТЬ СУЩНОСТЬ СНОВИДЕНИЙ ⁴⁴

Материал этой главы, расширяющий предшествующее объяснение ночной практики, взят из личной и глубокой книги по Дзогчену, над которой Чогьял Намкай Норбу работает уже много лет.

Для отсечения привязанности к сновидениям есть пять разделов учения: объяснения о том, как практиковать сущность каналов и праны, сновидений, иллюзорного тела, ясного света и переноса. В этой книге содержатся объяснения четырех из этих разделов, за исключением практики сущности каналов и праны.

В первом разделе, который не вошел в эту книгу, объясняется, как практиковать сущность каналов и праны. Для этого под руководством знающего преподавателя янтра-йоги необходимо изучить дыхание кумбхака ⁴⁵ и получить от квалифицированного учителя передачу Дзогчена. Для практика, который желает достичь успехов в работе со сновидениями, очень полезно научиться и управлять праной.

Второй раздел освещается в этой главе. В нем объясняется, как практиковать сущность сновидений.

Как уже упоминалось, есть подготовка к работе со сновидениями и собственно практика. В качестве подготовки полезна уединенная практика, посвященная созерцанию шести слогов и их очищению ⁴⁶. Через

некоторое время может появиться множество беспорядочных сновидений. Возникновение многочисленных беспорядочных снов является знаком, что подготовка завершена и можно переходить к практике.

В объяснении того, как практиковать сущность сновидений, есть два подраздела. Первый — это методы применения ключевых моментов сновидений, второй — объяснение ключевых моментов, касающихся выполнения действий в сновидениях.

Что касается методов применения, то здесь есть три главных подраздела. Первый — наблюдение сновидений, второй — управление ими и третий — различение и узнавание багчаг, или кармических следов. Что касается подготовки к наблюдению сновидений, то каждый вечер перед сном желательно снять телесные напряжения — например, принять ванну или сделать массаж. Затем следует принять твердое решение продвигаться к полной осознанности и ясности в сновидениях, никогда не отвлекаясь от четкого намерения: «Я буду осознавать сны».

Поначалу можно использовать упомянутые выше позы, которые способствуют практике. Итак, вы ложитесь на бок — для мужчин правая сторона соответствует ясности, а левая пустоте (для женщин наоборот) — и закрываете соответствующую ноздрю пальцем руки, которая лежит под щекой. Поскольку левая сторона управляет пустотой или дает ей возможность проявить свое воздействие, а правая сторона определяет проявление ясности, то поначалу мужчинам лучше лечь на левый бок, чтобы усилить ясность, то есть работу свободной, правой, стороны, а женщинам — наоборот. Позднее, когда практика

станет устойчивой, поза уже не будет так важна.

Если вам недостает ясности и кажется, что вы совсем не видите снов, это значит, что сон слишком глу-

бок. В этом случае поднимите изголовье или возьмите подушку повыше, или спите при свете, или с открытым окном. Можно также попробовать укрываться более легким одеялом, хорошо проветривать спальню или перейти спать в другое, более открытое место. Если же сны не приходят регулярно, можно попробовать спать в той позе, которая для вас удобнее: на правом или на левом боку. Если сновидения все равно не становятся четкими, представляйте светящееся белое тигле у себя во лбу, на месте третьего глаза. Если и это не помогает, в каждую последующую ночь представляйте белый шарик все более ярким. Постепенно, благодаря такому сосредоточению ума, любое возникающее сновидение будет четким. Если из-за попыток сосредоточиться вам не удастся заснуть, то попробуйте представлять в горле красную букву **У** или, если это трудно, просто красный шарик. Если и после этого вы не помните снов, каждую последующую ночь представляйте красную букву или шарик все более яркими.

Если трудности не отступают, представляйте белый шарик у себя во лбу. Такое сосредоточение выполняют только в тех случаях, когда не удается запомнить сновидения.

Если вы сможете заснуть в таком состоянии сосредоточения, ваши сны обязательно будут четкими. Кроме того, сновидения будут больше связаны с ясностью, и ваша осознанность будет постепенно возрастать.

Исследовав сновидения таким образом, можно теперь учиться ими управлять. Если сны у вас четкие, но в состоянии сновидений вы не проявляете осознанности, то нужно неуклонно приучать ум к мысли: «Все, что я вижу днем, — сон». Постоянно напоминайте себе: все, что вы видите, и все, что вы делаете, есть не что иное, как сон. Если весь день воспринимать все видимое

как сон, то сновидение и осознанность нераздельно сольются. Если днем вы постоянно помните, что живете в сновидении, то и ночью само сновидение будет казаться менее реальным.

Ум — это субъект, то есть тот, кто переживает сновидение. Думая, что все есть сон, вы начинаете этот субъект растворять. Это значит, что ум начинает растворяться сам собой.

Посмотрим на это с другой стороны: когда объект, или видимость, растворяется, это действие переносится на субъект, вызывая его полное растворение. Таким образом, ни видимость, ни сновидение больше не существуют.

Оказывается, что субъект не обладает реальностью, а видимое — только отражение. Таким образом, вы начинаете осознавать истинную природу того и другого. Видимый мир, созданный кармой и психическим «шлейфом», отпечатком всей предыстории, является источником всех иллюзий. Если возникает подлинное осознание иллюзорной реальности, достигается исчезновение «плотной

реальности». Реализация подразумевает истинное понимание состояния яви и состояния сновидения.

Затем перед сном продолжайте сосредоточиваться на красном **У** в горле. При этом лунг, или прана, объединяются с сосредоточением в горловом центре. Тогда, если визуализация красной буквы **У** в горле вас не отвлечет и не мешает заснуть, вы будете осознавать сновидения. Если рассматривать это последовательно, то поначалу, увидев кошмарный сон, в котором присутствуют такие ужасы, как наводнения, пожары, бешеные собаки (или другие животные), враги, пропасти и т. д., вы испытываете потрясение и мгновенно осознаёте: это сон. Это называется «узнавание неприятного

сновидения» или «насильственное узнавание сновидения». Достижение осознанности таким способом встречается сравнительно часто. Приобретя такую способность узнавать сновидение и освоившись с осознанностью во сне, можно узнавать все сновидения, независимо от содержания.

Научившись узнавать сны в состоянии сновидений, днем нужно серьезно упражняться с объектами ума, чтобы уметь проявлять множество разных видений: например, с помощью воображения проявлять всевозможные облики мирных, радостных и гневных божеств, а также разнообразных живых существ. Упражняясь с этими объектами ума днем, вы точно так же сумеете проявить их и ночью, в сновидениях.

Далее вы продолжаете упражняться с дневными объектами ума. Преображайте божеств в нагов (змееподобных существ), нагов в божеств, мужчин в женщин, женщин в мужчин, большое в малое, малое в большое, красное в белое, одно во множество, а множество в одно и т. д. После этого вы сможете ясно проявлять эти дневные объекты ума и в сновидениях.

Если усиленно сосредоточиваться на какой-то теме или на каком-то предмете, они проявятся в сновидении. Хотите увидеть во сне тибетское божество — думайте, что преобразуетесь в это божество, а для этого усиленно на нем сосредоточивайтесь. Даже если вы часто достигаете осознанности в сновидениях, устойчивый прогресс в работе с ними во многом зависит от дневной деятельности.

Зная подлинную природу сновидений, их можно преобразовать. Скажем, увидев во сне змею и поняв, что это сон, нужно превратить змею во что угодно, например в человека. Таким образом, не сон властвует над спящим, а спящий управляет сновидением. Приобретя

способность изменять сны, развивайте свое умение, играя их элементами. Например, перемещайте на запад то, что находится на востоке, приумножайте или уменьшайте количество предметов, переворачивайте их вверх дном, превращайте высокое в низкое, а большое в маленькое. Этот процесс применим не только к образам, но и к ощущениям. Если вы видите во сне что-то приятное, превратите его в неприятное. Превращайте все подряд. Среди намеренных превращений могут возникать и спонтанные образы. Если, например, во сне вы находитесь в лесу, а потом хотите изменить ситуацию и оказаться в пустыне, то могут появиться некоторые подробности, отличающиеся от того, что вы намеревались вообразить. По мере того как вы осваиваете эту практику и учитесь

сохранять медитативную осознанность, сами собой появляются переживания ясности.

После этого вы продолжаете упражняться, воображая путешествия во всевозможные места, где раньше никогда не бывали, в том числе и в чистые миры. Упражняясь в этом, вы обретаете способность попадать в такие места и в сновидениях. Есть и такое упражнение: вы воображаете встречи с людьми, знакомыми или незнакомыми, и заводите с ними разговоры на темы, которые вас интересуют. Еще можно отправиться в разнообразные чистые миры, чтобы повидать разных учителей и ригдзинов, независимо от того, встречались вы с ними раньше или нет, и получить от них наставления. Серьезно и усердно упражняясь таким образом, вы быстро освоите практику сновидений.

Третий метод применения ключевых моментов снов — это метод узнавания в сновидениях кармических следов. Если ночью вам снятся преимущественно места и жилища, к которым вы испытываете привязанность, это происходит потому, что такие сновидения в основном

обусловлены кармическими следами прежних привязанностей. Если возникает слишком много образов из прошлого, из детства или даже из других жизней, можно сказать, что на сновидения влияет психический «шлейф», или истоки этих образов. В таком случае преобразовать сновидение бывает несколько труднее. Если же кармические следы прошлых сновидений не так велики, преобразовать сновидения намного легче.

Если ночью вам снятся в основном нынешние обстоятельства, то преобразить сновидение очень легко, поскольку вы можете проанализировать его кармические следы. Поупражнявшись, можно приобрести такие навыки всего за три-четыре дня.

Если же вам большей частью снятся путешествия в неизвестные страны или встречи с незнакомыми людьми, бывает довольно трудно положить конец таким снам или исчерпать это состояние сновидения. От таких сновидений освободиться нелегко. Если же вам снится беспорядочная смесь трех упомянутых выше аспектов, то это объясняется привязанностью к прежним объектам ума, смешанной с какими-то нынешними обстоятельствами и незнакомыми существами. Такое явление называют «объединение трех кармических следов» (багчаг сумду). В такой ситуации тоже очень трудно окончательно освободиться от снов. Это значит, что процесс выхода за пределы состояния сновидения будет длительным и крайне трудным. Если есть препятствия, которые мешают достичь окончательного избавления от сновидений, следует упрочить свое намерение.

Во второй части раздела, посвященного практике сущности снов, объясняются ключевые моменты, касающиеся выполнения действий в сновидениях. В нем восемь подразделов: методы освоения, преобразования,

растворения, изменения структуры, достижения устойчивости, объединения с сущностью, удержания и обращения вспять.

ОСВОЕНИЕ

Понимая природу сновидений, днем преобразайте любые проявления, приснившиеся вам прошлой ночью, в разные объекты ума. Приучайте ум к тому, что все внешние проявления нереальны, и непосредственно наблюдайте, какова истинная сущность того, кто выполняет эту практику. Очень важно, чтобы все проявляющееся оставалось в своей обнаженной сущности, не имело никакого источника и основы.

Осознайте, что все проявления — это ваше собственное проявление, не имеющее ни опоры, ни бытия, ни основы, ни собственного «я». Сосредоточившись на этой практике, вы осваиваете ее, и тогда все явления, которые кажутся конкретными, воспринимаете как иллюзию, собственные сны, обманчивые кармические видения и кармические следы, и все они растворяются в своей собственной природе.

Кроме того, ночью, видя сны, вы не будете отвлекаться от этого состояния. Так, ни днем, ни ночью вы не отклоняетесь от чакры истинного состояния.

ПРЕОБРАЖЕНИЕ

Что касается второго действия, метода преобразования сновидений, то здесь есть два подраздела. Первый касается преобразования снов в проявления. Для этого днем используйте в качестве опоры зеркало. Упражняйтесь, превращая одно отражение в другое. Например, превращайте все проявления в образы божеств и т. д. Это упражнение поможет вам ночью преобразовать сновидения, и способность к их преобразению будет постепенно совершенствоваться. Например, начав в состоянии сновидений превращать объекты сна в животных, вы обнаружите у себя способность преобразовать все, что бы ни появилось, в мандалы божеств, в чистые миры, в восемь примеров иллюзии и т. д.

Второй подраздел касается преобразования сновидений в пустоту. Следующий главный метод на пути к овладению состоянием сновидения — это смешивание дневных видений и снов. Следует объединять осознанность со сновидениями. Как только возникнет сновидение, сразу же осознайте, что оно нереально. Точно так же следует осознавать нереальность всего того, что вы видите днем.

По мере того как мы все лучше осознаём природу сновидений, можно использовать сны для углубления осознанности в состоянии медитации. Например, постигая в медитации природу «видимого» (феноменального бытия), мы обнаруживаем его пустоту. Это восприятие пустоты всего видимого можно затем перенести в сновидения. Если, видя сон, вы не только осознаёте это, но и понимаете, что все видимое есть иллюзия, — значит, вы постигаете самую суть пустоты. Так сновидение можно превратить в понимание пустоты, шунъяты.

Если вы упорно представляете, что иллюзорные проявления яви мгновенно становятся пустыми, словно тающие в небе облака или клубы дыма, это переносится и на состояние сновидений. В сновидениях вы сумеете проявить пустоту, свободную от мышления. Используя эту практику осознанности, продолжайте

упражнять ум, чтобы понять нереальность всех без исключения внешних проявлений. Какие бы проявления ни возникали, пусть они остаются в своей обнаженной сущности, без источника, опоры и основы.

РАСТВОРЕНИЕ

Следующий подраздел, связанный с действиями, — это метод растворения сновидений. Днем вы не считаете проявления сновидений реальными и, когда действительно видите сны, сохраняете осознанность. Хотя понимание истинной природы снов усиливает медитативную осознанность, здесь есть и некоторая опасность: овладев умением изменять образы сновидения, можно поддаться привязанности. Эту привязанность необходимо преодолеть. Не гордясь своей способностью осваивать и преображать сновидения, вы, понимая нереальность и невещественность всего, что возникает, отсекаете привязанность.

Есть три главных метода отсечения привязанности к переживаниям сновидений. Во-первых, днем не думайте о снах, которые видели. Во-вторых, действительно видя сны, наблюдайте их без оценок, без удовольствия или страха, пусть даже видения кажутся вам хорошими или плохими, способны вызывать радость или печаль, то есть привязанность. В-третьих, когда видите сон и когда проснетесь, не выясняйте, что в нем «субъект», а что «объект», то есть не размышляйте о том, какие из образов реальны. Применяя эти три способа, вы обнаружите, что сложные сновидения постепенно упрощаются, облегчаются и в конце концов могут полностью исчезнуть. Так будет освобождено

все, что было зависимым. На этом сновидения заканчиваются.

С внешней стороны ваше восприятие остается свободным от привязанности к проявлениям, а с внутренней стороны ваше мгновенное присутствие тоже свободно от привязанности к непосредственно проявляющимся отражениям. Освободившись от представления о соединении двух аспектов — проявленного и ума, вы расслабляетесь во всеобъемлющей сияющей глубине светоносного ригпа, за пределами каких бы то ни было субъектов, объектов и умопостроений.

По мере продвижения в практике сначала бывают грубые сновидения, потом — тонкие сновидения, потом — следы забытых сновидений, потом сновидения становятся все более тонкими и, наконец, совсем исчезают. В тот период, когда снов уже нет, вашим чувствам даже во время сна могут являться яркие видимости, похожие на явь. Объединяя сон с ясным светом, вы пребываете в измерении, которое выше привязанности к любым видимостям.

ИЗМЕНЕНИЕ СТРУКТУРЫ

Что касается метода изменения структуры сновидений, то он подразумевает работу с их энергией. Превратите то, что находится на востоке, в то, что на западе, а то, что на западе, — в то, что на востоке. Точно так же, если вы научитесь изменять структуру любых воспринимаемых вещей, переводя их в неопределенное состояние, — например, превращать радость в печаль, неумозрительное в умозрительное, умозрительное в неумозрительное и т. д., то легко освоите и изменение структуры сновидений. Кроме того, переводя

в неопределенное состояние структуру праны и ума, пребывающих в четырех или пяти чакрах, вы тоже быстро овладеете искусством изменять структуру сновидений.

ДОСТИЖЕНИЕ УСТОЙЧИВОСТИ

Ключевые моменты этого метода таковы. Сделать сновидения устойчивыми — значит полностью упрочить все их составляющие. Каналы становятся устойчивыми, когда тело находится в позе спящего льва, которая зависит от того, мужчина вы или женщина. Ум становится устойчивым благодаря визуализации сияющего красного **Om** в горле. Сновидения становятся устойчивыми, когда вы погружаетесь в сон не отвлекаясь на другие мысли. В этом случае, вы даже во сне не поддаетесь власти двойственных представлений — например, какого-то проявленного или умозрительного аспекта переживания — и зрите обнаженную суть переживания, не попадая в ловушку привязанности. Вы достигаете устойчивости именно в этот миг прямого видения, которое познаёт точное состояние обнаженного освобождения.

ОБЪЕДИНЕНИЕ С СУЩНОСТЬЮ

Особый способ проявить осознанные сновидения — это, ложась спать, представлять в горловом центре букву **У** и засыпать в этом измерении, не забывая о каналах.

В этот период все проявления объединяются с состоянием понимания. Вы не отвлекаясь применяете

практику «освобождение при возникновении» ко всем проявлениям снов и переживаниям яви, которые проходят бесконечной чередой, не вызывая пристрастности.

УДЕРЖАНИЕ

Следующее действие, метод удержания сновидений, — это чрезвычайно драгоценное наставление, касающееся всех снов. Чтобы погрузиться в сеть тигле праны, нужно, лежа в позе спящего льва, сделать медленный выдох. Затем, делая вдох через нос, вы представляете, что вся вселенная — сансара и нирвана — входит в сердечную чакру и растворяется в ней, а прана удерживается внутри. Потом вы представляете в голове тибетский слог ХАМ и стекающие с него тигле, а все проявления сами собой тают в блаженстве.

Вы представляете изначальное состояние ригпа в виде ослепительно яркого, сияющего белого в пяти-цветном тигле — дивного отражения в зеркале своего сердца. Так вы медитируете, длительно и сосредоточенно удерживая ум в этом всеобъемлющем состоянии — именно в нем осознают на практике нереальность сновидений, которые освобождаются в момент возникновения.

ОБРАЩЕНИЕ ВСПЯТЬ

Последний метод — обращение сновидений вспять. Устремив ум на яркое красное , пребывающее в центре горловой чакры, в измерении, похожем на шатер, вы засыпаете, удерживая в горле прану и светоносную энергию. Благодаря этому все проявления движутся

в обратном направлении: из сердечной чакры — вверх, в горловую чакру. В этот момент, ни на чем не сосредоточиваясь, вы погружаетесь в изначальное измерение — естественное первозданное состояние всеобъемлющего пространства. Когда вы пребываете в изначальной чистоте пустоты, все проявления выходят за пределы понятий, в истинное состояние, и вы легко оставляете все дневные видимости, а также сны, взгляды и медитации.

Если есть такое переживание, практик с высшими способностями может прекратить непрерывный ход сновидения, даже если состояние его ума еще не совершенно. Тот, у кого способности средние, сможет быстро растворить сновидение, а тот, у кого способности малы, превратит все сны в благие кармические склонности, после чего тоже сможет остановить непрерывный поток сновидения.

Поначалу снов бывает много, и среди них есть очень ясные. В ходе практики количество сновидений постепенно уменьшается, а наиболее способные с самого начала видят все более тонкие и легкие сны. Обладатели средних способностей с самого начала видят очень ясные сны, а те, у кого способности низкие, — сначала видят множество очень неясных снов, которые постепенно проясняются.

По мере продвижения сначала появляется способность видеть осознанные сны. На средней стадии появляется способность изменять сновидения, превращая их в сны с благими кармическими склонностями. На последней стадии сновидения прекращаются, поскольку сон становится неотличим от ясного света и все сновидения растворяются в нем. Эта стадия называется «растворение сновидений в ясном свете».

IV ИЛЛЮЗОРНОЕ ТЕЛО

Здесь приводится объяснение третьего подраздела практик медитации, метод практики сущности иллюзорного тела ⁴⁷, цель которого — отсечь привязанность к сновидениям.

Для развития иллюзорного тела необходимо обрести опыт, основанный на практике сновидений. Поскольку видимости и все внешние и внутренние явления, которые возникают, словно различные отражения в зеркале, есть не что иное, как сияющие проявления пустоты, не имеющие независимой собственной природы, то днем нет ничего, что следовало бы считать реально существующим. Благодаря неуклонному намерению воспринимать все неодушевленные и одушевленные дхармы как иллюзорные явления и отражения, вы представляете, что все проявляющееся — иллюзия или отражение.

Так, надеваете ли вы одежду или украшения, хвалите кого-то или ругаете и т. д., каждое отражение, возникающее «как в зеркале», — это лишь одно из проявлений, которые возникают в зеркале и не могут ни принести пользу, ни причинить вред. В конечном счете, вы обретаете способность с полной уверенностью ощущать, что в действительности ничего не существует. Точно так же вы понимаете, что «я и другие», «враг и друг», «привязанность и неприязнь» — любые явления сансары и нирваны, все воспринимаемое, все проявляющееся — в самый миг своего проявления не обладают никакой сущностью, словно отражения в зеркале. Вследствие этого нереальность обманчивых проявлений и природа иллюзии обретают совершенство в вашем потоке жизни. Таким образом, вы ощущаете собственное тело как иллюзорное и без труда узнаете иллюзорное тело бардо.

Благодаря упорной практике, позволяющей понять, что все неодушевленные и одушевленные дхармы вселенной имеют природу иллюзии или сновидения, ночью вы осознаёте, что все проявления — лишь сны, и во всех обманчивых проявлениях рождения и смерти, отрицания и утверждения узнаете сновидения и иллюзии. То есть, если вы способны проявить подобное умение в сновидении, то освобождаетесь от привязанности к любой дхарме, где бы она ни возникала.

Практикуя так день и ночь, вы видите нереальность обманчивых проявлений и не испытываете к ним привязанности. В результате ваше тело проявляется в виде некоего нематериального призрака, и вы способны увидеть его небытие. Тело перестает отбрасывать тень, вы обретаете способность узнать иллюзорное тело бардо, и ваше новое рождение в будущем будет высоким.

V ОСНОВНАЯ ПРАКТИКА ЯСНОГО СВЕТА

Когда указано время выполнения той или иной практики, например «сумерки» или «полночь», важно понимать, что оно зависит, скорее, от индивидуального распорядка дня, нежели от конкретного времени суток. Например, если говорится, что практику нужно выполнять в сумерках, это значит, что ее нужно выполнять перед сном, а не ограничивать строго вечерними часами.

Методы практики ясного света связаны с четырьмя периодами суток: это день, вечер, ночь и рассвет. Дневная практика подразделяется на методы стадии созерцания и стадии после созерцания. Вот метод дневной практики созерцания.

Сядьте скрестив ноги на удобное сиденье. Ненадолго сосредоточьте взгляд в небе, не двигая глазами — ваше сознание станет ясным и восприимчивым. Немного опустите взгляд и смотрите прямо вперед — возникнет свежее медитативное переживание. Когда вы узнаете такое переживание и расслабляетесь в этом состоянии, мгновенное присутствие проявляется в своем аспекте ясности как светоносное пространство. Это называется «ясный свет ясности». Если вы знакомы с этим состоянием, то переживаете ясный свет ясности, в котором проявления ума и воспринятого переживания

непрерывно и нераздельно возникают в пространстве вне понятий.

В зависимости от обстоятельств, могут возникать такие переживания, будто ты паришь в небесном пространстве или будто твои тело и ум явно разделились. В это время проявляются бесчисленные видения: радуги, тигле, образы божеств. Это сияние ясности, неотъемлемое качество пяти пран, называется «ясный свет внешних цветов».

Благодаря ясному свету внешних цветов можно ясно увидеть внутренние органы и атомы своего тела. Можно увидеть события происходящие днем и ночью, чистые миры, занятия деревенских жителей, смерть и новое рождение существ.

Чтобы объединить созерцание со сном, нужно, лежа в позе спящего льва⁴⁸, мягко удерживать прану. Не закрывая глаз⁴⁹ вы засыпаете, сосредоточивая ум на сияющем пятицветном тигле в сердце. Когда внешние проявления все больше угасают, в промежутке между сном и сновидением присутствует сияющее сознание вне умопостроений, которое узнаёт ясный свет. Если уснуть в этом измерении, не имеющем ничего общего с бессознательным оцепенением, сон наступает как ясный свет.

Сновидений больше нет, и в состоянии созерцания сознание естественным образом воспринимает все. Засыпая, человек непрестанно осознаёт все окружающие его разновидности формы, звука, запаха, а потому тот, кто недостаточно опытен, с большей вероятностью пробудится от такого сна. Здесь не только прекращаются мысли о дневных проявлениях, но и присутствует естественная ясность аспекта проявления.

Кроме того, когда прекращается деятельность сознания ума, сознания пяти

органов чувств становятся

бесконечно ясными. Когда сознание ума растворяется в ясном свете, прана входит в центральный канал ⁵⁰. Поскольку пять сознаний чувств не связаны с умопостроениями, в них не возникает привязанности к проявлениям. Это называется «ясный свет ясности вне умопостроений».

В это время, когда присутствует созерцание ясного света ощущения, а также бесконечные проявления ясного света ясности, ясный свет вне умопостроений естественным образом существует в этом состоянии, свободном от рассудочного мышления. Поэтому, когда в измерении изначальной чистоты ясный свет естественной основы нераздельно объединяется с естественной осознанностью — сыном, в изначальной ясности проявляется еще более глубокая ясность. Это называется «ясный свет, объединяющий мать и сына» ⁵¹.

Естественно, ясный свет ощущения предстает явно и пребывает в единстве с вместорожденной радостью. Ясный свет ясности проявляется, когда созерцание полностью нераздельно в любое время дня и ночи. А ясный свет вне умопостроений существует, когда мыслительная деятельность ума естественно растворяется. В этих случаях такой порядок ясен, поэтому нетрудно понять смысл. Хотя он существует и в другое время, узнать его трудно.

Поскольку ясный свет ощущения неразделен с созерцанием, проявления приносят переживание бесконечного блаженства.

Среди переживаний ясного света ясности есть проявления дыма, миражей, вспышек света, тумана, молний, пятицветных видений, тигле, образов божеств, живых существ, а также картины множества чистых миров. Можно увидеть даже то, что скрыто от глаз грубыми, плотными предметами, например зданиями и

горами, а также обрести способность проходить сквозь такие преграды, как здания и стены. Можно получить дар ясновидения и разные другие сверхъестественные способности.

Ясный свет вне умопостроений полностью объединяется с созерцанием днем и ночью. Какое бы зримое проявление ни возникло, оно растворяется, не вызывая никаких умопостроений. Какие бы слова ни прозвучали, они никак не классифицируются и растворяются, не вызывая умопостроений; здесь проявляются всевозможные переживания, например чувство постоянного пребывания в измерении пространства.

Теперь о методе «дневная практика в период после созерцания». «Период после созерцания» означает время после выхода из созерцания. Когда вы вышли из состояния созерцания, внешние проявления становятся невещественными аспектами пяти цветов. Живые существа, деревья с плодами, элементы и все, что бы ни проявлялось, видится ясно, хотя в действительности они — ничто, словно отражение луны в воде. Их видят по сути такими же, как восемь примеров иллюзии: естественно пустыми, как пространство. Воспринимая эти проявления и объединяясь с ними, вы осваиваетесь в состоянии вне умопостроений, не испытывая привязанности к проявлениям пустой ясности.

Теперь о методе «вечернее сосредоточение чувств на сущности». Сядьте скрестив ноги. Представьте непрерывную цепочку белых ॐ в центральном канале, которые поднимаются от его нижнего конца до отверстия Брахмы. Все эти буквы ॐ постепенно растворяются одна в другой, снизу доверху. Все они растворяются в белом ॐ , которое вы представляете в небольшом отверстии на макушке. Под конец даже это ॐ растворяется в небесном пространстве, и вы расслабляетесь, освобождая ум в этом состоянии.

Теперь о методе «ночное помещение объектов в сосуд». Лягте в позе льва. Представьте в сердечном центре пятицветный светильник или сияющую букву ॐ в пятицветном тигле. Расслабьтесь в этом состоянии и усните.

Теперь о методе «излучение мудрости на рассвете». Смотрите прямо перед собой неподвижным взглядом льва. Удерживайте ум на белом ॐ , парящем в небе над вашей макушкой на расстоянии <полета> стрелы.

Сначала сосредоточьте ум на сияющем ॐ , а затем расслабьтесь в этом состоянии, чтобы ॐ растворилось в своей собственной природе. Хотя здесь нет движения мысли, осознанность-ясность все же проявляется, и вы расслабляетесь в этом состоянии созерцания.

В коренной тантре Драталгьюр практика ясного света сжато описана так:

В течение четырех внешних периодов времени выполняют практику тела. Главное — удерживать каналы в их источнике. В течение четырех внутренних периодов выполняют практику речи. Главное — прервать поток выражения. В течение четырех тайных периодов выполняют практику ума. Главное — освоить сон. В течение четырех периодов состояния сущности, объединив тело, речь и ум, нераздельно объединяют полный ясный свет со сном. О йогин, освоив это, станешь един со всеми каями!

VI. СНОВИДЕНИЯ ЯСНОСТИ

Чогьял Намкай Норбу с раннего детства обладает исключительной способностью к работе со сновидениями. Следующие три сновидения, которые он позволил взять из своего архива, являются собой необычайные примеры ясности в состоянии сновидения.

ПЕРВОЕ СНОВИДЕНИЕ

Когда мне было восемь лет, в двенадцатый месяц года огня-собаки, то есть в 1946 году, меня пригласил к себе дядя по материнской линии Къентрул Ринпоче Джигтрал Тубтэн Чокьи Гьяцо⁵², которого также называли Джамьянг Чокьи Вангчуг и Паво Хека Лингпа. Поэтому я поехал к нему в Дерге Сулког Галинг⁵³. Там в присутствии Друбдже-ламы Ринпоче Кунга Палдэ-на⁵⁴ я получил Йеше тонгдрол⁵⁵, посвящение и наставления по Кунсанг гонгду Падлинга⁵⁶, а также Рангдрол корсум Кункьена Лонгчен Рабчжампы⁵⁷. Еще я получил от дяди-Ринпоче передачу тантр ньингмапы. В то время однажды ночью мне приснился такой сон.

В этом сновидении присутствовали дядя Къентрул Ринпоче и его ученики: йогин Кунсанг Рангдрол⁵⁸, тог-дэн Чампа Тендар и я. Учитель вместе с нами поднимался по склону, поросшему густым лесом, в котором

было много разных деревьев. Вскоре мы вышли к дому, который смотрел на восток и был украшен узорами. Прямо перед нами был его главный вход, красивый, как сияющая радуга.

В это время дядя Къентрул Ринпоче сказал нам: «В этом большом доме, на верхнем этаже, живет Кун-кьен Лонгчен Рабчжампа, давайте навестим его». Следом за Ринпоче мы подошли к двери. Потом медленно вошли в дом. По обе стороны лестницы и веранды мы увидели полуобнаженных девушек, одетых в шелка, драгоценности и украшения из кости. По выражению их лиц было видно, что они опьянены страстью. У одних распущенные волосы были ярко-рыжие, а у других — иссиня-черные. Девушки прогуливались в разных направлениях. Увидев нас, они выказали радость и почтение. Соединив большие и указательные пальцы, они сложили ладони и показали мудру, в которой средние пальцы соприкасаются, а безымянные и мизинцы разведены. Дядя Къентрул Ринпоче ответил им мудрой, в которой большие и указательные пальцы соединены, образуя кольцо, а средние, безымянные и мизинцы разведены в стороны, словно летящая птичка.

Пока я думал, не спросить ли дядю Къентрула Ринпоче, каково значение этих мудр, мы подошли к двери нижнего этажа. Там оказался великолепный зал для приемов, замечательно убранный разными украшениями. В середине зала, на высоте примерно с локоть, находился красный треугольный алтарь. На нем стоял зеленый алтарь в форме полумесяца — его резное отверстие было обращено к двери, а на нем — белый круглый алтарь. Каждый следующий алтарь был меньше предыдущего. На них было множество видов мяса, в том числе и человеческого, а также огромный выбор разнообразной еды. В центре всего этого возвышалось

великолепное подношение-торма, тоже обращенное к двери.

Вокруг алтаря, на треугольных трехъярусных возвышениях, располагавшихся чуть ниже первого уровня алтаря, восседало множество йогоинов и йогоини в страстных объятьях; их облик выдавал их как тибетское, так и индийское происхождение. Они пели мелодию А ХО МАХА СУКХА ХО ⁵⁹.

Увидев этих йогоинов и йогоини, я настолько смутился, что не смог рассмотреть их подробно. Мне казалось, что от смущения у меня даже волосы на теле встали дыбом.

Мы, учитель и ученики, вошли в зал и, обойдя собрание йогоинов с правой стороны, медленно пошли дальше. Вдруг дядя Кьентрул Ринпоче запел невыразимо прекрасную мелодию, которую я никогда прежде не слышал. Он пел свою ваджрную песню КОЛ ЛА И РЕ ТИ АМ БХО ЛА, словно возглавляя хор собравшихся, и на ходу выполнял руками движения танца. Все йогоины и йогоини этого собрания и многочисленные обнаженные девушки в шелках и украшениях из кости, а также множество слуг и служанок изгибались в свободных позах этого танца, при этом играя на разнообразных музыкальных инструментах, среди которых были такие, что мне уже доводилось видеть и слышать, и совсем незнакомые. Все пели в унисон с дядей Кьентрулом Ринпоче ту же мелодию ваджрной песни КОЛ ЛА И РЕ ТИ АМ. Песня заканчивалась словами ДИН ДИ МА ТА ХИ НА БАДЗА ДЗИ А ТИ, и снова, как раньше, собравшиеся много раз повторили чудесную мелодию А ХО МАХА СУКХА ХО.

Спустя некоторое время полуобнаженные девушки в шелках и украшениях из кости стали по очереди раздавать всем йогоинам и йогоини яства подношения.

Мы остановились перед большим подношением-торма, и девушка с блестящими, сияющими синими волосами, в уборе из костяных украшений, правой рукой поднесла дяде Кьентрулу Ринпоче капалу, полную пиршественного вина, а левой — капалу с пиршественными яствами. На дивную мелодию она пела такую песню:

Узри, как прекрасно здесь все! У тех, кто собрался здесь, нет сомнений. Насладись знанием, что брахман, неприкасаемый, собака и свинья — существа одной природы.

Дядя Кьентрул Ринпоче сделал мудру лотоса, после чего правой рукой принял капалу с пиршественными яствами, а левой — капалу с пиршественным вином, произнеся при этом А Л А Л А ХО. Нам троим три девушки тоже поднесли пиршественные яства и вино, и мы приняли их точно так же, как это сделал дядя-Ринпоче.

Когда мы вкушали пиршественные подношения, я заметил в своей капале кусочек человеческого пальца с ногтем. Это едва не вызвало у меня приступ тошноты, и я не смог наслаждаться угощением. Я попросил Ринпоче взглянуть:

— Ринпоче, посмотри, пожалуйста! Не человеческий ли это палец?

Дядя-Ринпоче только улыбнулся и ответил:

— Разве ты не понял смысл песни, с которой даки-ни только что поднесли

нам яства?

Я много раз читал слова песни, с которой подносят пиршественные яства, но, хотя я помнил их наизусть, до сих пор у меня не было повода задуматься над их смыслом. Я сразу стал думать над ним и все же не смог понять его в точности. Я вспомнил другие случаи, когда совершал ганапуджи вместе с Тогдэном Ринпоче.

Тогдэн Ринпоче говорил: «Очень важно, даже необходимо наслаждаться всем, что бы это ни было, не делая различий между хорошим и плохим». Поняв значение его тогдашних слов, я съел кое-что из подношений, но так и не смог отведать человеческого пальца, хотя и выпил все вино.

Пока мы наслаждались пиршеством, один йогин с очень длинными, черными, заплетенными в косы волосами и с множеством украшений из кости на почти обнаженном теле, стоя на возвышении, совокуплялся с обнаженной йогини, тоже в костяных украшениях. Яб угощал свою юм пиршественными яствами, а юм угощала своего яб вином. Оставаясь в этой позе, пара яб-юм обратила улыбающиеся и счастливые лица к дяде-Ринпоче. Юм взяла правой рукой пиршественные яства от яб, а яб взял левой рукой пиршественное вино от юм. Затем яб правой рукой, а юм — левой сложили у сердца мудры, в которых большие и указательные пальцы соприкасались. В ответ дядя Кьентрул Ринпоче сделал обеими руками у сердца такие же мудры.

Я спросил дядю:

— Кто эти йогин и йогини яб-юм?

— Эти двое — Нгадаг Ньянг Рал⁶⁰ яб-юм, — ответил он.

Когда он это сказал, мы, трое учеников, преисполнились почтения и, подражая Ринпоче, сделали такую же мудру.

Затем дядя Кьентрул Ринпоче стал подниматься на второй этаж, и мы последовали за ним. Мы вошли через восточную дверь верхнего зала. На всех сторонах этого величественного восьмиугольного зала — восточной, южной и западной — были двери. В зале царил покой. Стены были всех цветов радуги, с прозрачными витражными окнами. Посредине, в шатре из световых тигле находился йогин в белых одеждах; его длинные волосы были уложены на голове короной. Когда я был совсем мал, дядя Тогдэн Ринпоче⁶¹ дал мне маленькое живописное изображение ригдзина Джигме Лингпы, которое некогда служило Адзому Другпа Ринпоче⁶² опорой для практики. Весь облик йогина и одежда были совсем такие же, как на том изображении.

Вокруг шатра из тигле находилось множество разных людей: йогини и йогини в тантрийских одеяниях, нагие люди в костяных украшениях, люди, похожие на слуг и служанок, люди в неведомых мне одеждах и в обычных. Многие были в монашеских одеяниях.

Когда мы вошли в этот зал, все в один голос пели очень красивую мелодию 'а А ХА ША СА МА⁶³. Эти шесть слогов повторялись снова и снова. Когда мы вошли, дядя-Ринпоче стал петь вместе со всеми и обошел зал по часовой стрелке.

Подражая Ринпоче, мы сделали то же самое. Наконец мы с учителем закончили обход и снова подошли к восточной двери.

В это время дядя Къентрул Ринпоче на миг пристально взглянул прямо на йогина, что находился в середине шатра из тигле, и сложил ладони у сердца. Йогин в середине шатра из тигле тоже посмотрел прямо на дядю-Ринпоче и, улыбнувшись, сделал двумя руками мудру: большие пальцы касались указательных, кончики вытянутых средних пальцев были соединены, а безымянные пальцы и мизинцы разведены в стороны. Когда его неподвижный взгляд, ни на чем не останавливаясь, устремился в пространство, подошла девушка в костяных украшениях; у сердца висело блестящее полированное серебряное зеркало размером с большой палец, в центре которого был золотой символ, похожий на букву ча. Она попросила дядю-Ринпоче сесть на сиденье перед большим шатром из тигле,

и дядя тотчас это сделал. Я пошел вместе с дядей и сел по левую руку от него. Как только дядя-Ринпоче сел на свое место, йогин в середине шатра из тигле, соединив большие и указательные пальцы и оставив свободными средние, безымянные и мизинцы, положил руки на колени. Радостно улыбаясь, йогин запел чудесную мелодию Песни Ваджры: Э МА КИ РИ КИ РИ 64. Он пел, медленно, превосходным гибким голосом, и все до единого присоединились к нему и допели вместе до самого конца: РА РА РА.

Все это время я был, словно новорожденный — без мыслей, словно немой — без слов. Тело охватили дрожь и трепет. Я был в состоянии хэдева, и мои чувства не поддавались описанию. Когда раздались заключительные слоги РА РА РА, каждое последующее РА звучало громче предыдущего, и самое последнее прогремело мощнее, чем тысяча одновременных раскатов грома. Здесь я проснулся.

Именно тогда я впервые услышал Песню Ваджры и отчетливо ее запомнил. Эта песня всегда ясно возникает в моем сознании, и иногда я непроизвольно слышу эту прекрасную мелодию.

В то утро, придя навестить дядю-Ринпоче, я в ярких подробностях рассказал ему этот привидевшийся мне сон. Дядя-Ринпоче очень обрадовался и сказал: «Это замечательный знак того, что ты вошел в поток благословения линии передачи». Он записал мой рассказ о сновидении в особую тетрадь и позже, когда я стал старше, вручил мне ее, чтобы освежить эту историю в моей памяти.

- Что это за мантра Э МА КИ РИ КИ РИ? -спросил я дядю-Ринпоче.

— Это Песня Ваджры, — объяснил он и по такому случаю дал мне простое посвящение и наставления по

«освобождению путем ношения», которое содержится в Лама гонгду⁶⁵.

Потом я попросил дядю-Ринпоче:

— Научи меня, пожалуйста, мелодии Песни Ваджры.

— Конечно, у Песни Ваджры есть своя мелодия, но я ее не знаю, — ответил Ринпоче. — А какую мелодию ты слышал во сне? Можешь ее напеть?

Он стал настойчиво меня уговаривать. Когда я повторил то, что запомнил, дядя-Ринпоче был очень рад. Он сказал:

— Я слышал, в Адзомгаре умеют петь Песню Ваджры. Тебе нужно спросить у Дроке Тогдэна 66 — может быть, он знает.

Позднее, при встрече с Тогдэном Ринпоче, я попросил его дать мне мелодию Песни Ваджры, которую поют в Адзомгаре.

— Время от времени Кьябдже Другпа Ринпоче поет эту Песню Ваджры, — сказал Тогдэн Ринпоче. — Но я не знаю никакой особой мелодии песни, которую поют в Таре, кроме той, которую открыл сам Другпа Ринпоче. Помню, что он поет ее так.

Сказав это, он спел небольшой отрывок мелодии. Как оказалось позже, мелодия Песни Ваджры, содержащейся в тексте Шитро кордэ рангрол кьи тагрол, обнаруженном моим коренным учителем Чангчубом Дордже⁶⁷, была почти такой же, как та, что спел мне Тогдэн Ринпоче.

Потом я спросил дядю-Ринпоче:

— Ты знаешь мелодию КОЛ ЛА И РЕ ТИ, которую я слышал во сне?

— Что это за мелодия? Не мог бы ты ее напеть? — попросил дядя.

Я отважно спел маленький отрывок песни, который сумел вспомнить.

ЙОГА СНОВИДЕНИЙ

— Да, это она, — сказал дядя. — Как-то раз в измерении, где перемешались сновидение и переживание медитации, я попал в Уддияну и встретился с великим ригдзином Джампал Шеньеном⁶⁸. Множество даков и дакини совершали подношение-ганачакру и раз семь пропели чрезвычайно красивую мелодию КОЛ ЛА И РЕ ТИ. В другой раз, оказавшись в сновидении в местности Царити, и еще раз — в местности Дэвикоти⁶⁹, я также попал на ганачакру даков и дакини. Мне не раз доводилось петь эту песню вместе с ними, и мелодия всегда была в точности той же самой. Без сомнения, ты встретился с даками и дакини из какого-то особого места вроде Уддияны, и это просто прекрасно.

Дядя был очень рад. Я стал очень настойчиво просить:

— Пожалуйста, расскажи все, что знаешь о мелодии КОЛ ЛА И РЕ ТИ.

— Я не уверен, что знаю ее точно, но, если хочешь, можем с тобой вдвоем потихоньку практиковать то, что мне известно, — пообещал дядя.

Позднее, когда мне было уже двенадцать и мы с дядей-Ринпоче в середине

первого весеннего месяца года железа-тигра путешествовали в Къегу, что в нижнем Кхаме, он милостиво практиковал вместе со мной мелодию КОЛ ЛА И РЕ ТИ и дал мне некоторые особые наставления, связанные с ней.

ВТОРОЕ СНОВИДЕНИЕ

Это произошло в 1953 году, или в год воды-змеи, в середине второго из двух месяцев двойного пятого месяца. Мне было пятнадцать лет. Я присутствовал на учении, которое давали в Гьяво Ритод, что в Троконге, расположенном в Докхаме, в Дерге⁷⁰. В двадцать пятый день, когда я получил у своего дяди Къентрула Ринпоче посвящение и наставления по учению Дзогче-на Нъинггиг яжи⁷¹, вечером учитель и ученики вместе выполняли подношение длинной ганапуджи из Кандро иъинггиг⁷², а рано утром я увидел сон.

Я находился в большой пещере Гьяво Ритод, и вдруг в дверь пещеры вошла красивая девушка в драгоценных украшениях. Я подумал: может, это та зеленая дакини, которая в одном из моих предыдущих снов, где я увидел пять дакини, находилась справа от Палдэн Лхамо⁷³. Она подала мне совсем маленький желтый свиток и произнесла нежным мелодичным голосом:

— Это тебе от Палдэн Лхамо.

Пораженный, я быстро взял левой рукой желтый свиток и спросил:

— Кто ты?

Но девушка исчезла. Я тут же развернул этот желтый свиточек и стал внимательно разглядывать. На нем не было ничего кроме трех ярко-красных букв, очень похожих на тибетские буквы А, ХУ и МА, как они выглядят в письме учен⁷⁴. Тогда мне пришло на память то, что говорил мне тертон Ньима Пал⁷⁵, когда, находясь в Сенгчен Намдраге⁷⁶, я повстречал его в сновидении. Припомнив его объяснения, я понял, что из таких символических букв должны проявляться буквы терма. Я сразу воззвал к Экаджати, и, когда снова посмотрел на эти три буквы, написанные на желтом свитке, из них засияли бесконечные лучи. В этих лучах роились крошечные буквы, но они были смутными — я только понял, что это буквы, и сумел разобрать некоторые из них. Я сжал левую ладонь правой, боясь потерять свиток: я понял, что его необходимо отдать дяде-Ринпоче. Так я и проснулся.

Едва пробудившись, я отчетливо вспомнил сон и заметил, что левая ладонь крепко сжата, как и во сне. Я разжал ладонь, чтобы посмотреть, и действительно увидел в ней свиток. Но, поскольку еще не рассвело, я снова зажал его в левой ладони и не шевелился, дожидаясь восхода солнца. Примерно через час стало светать, и я встал с постели. Когда в пещеру проник свет зари, я осторожно взглянул на желтый свиток, который сжимал в руке. Он просвечивал и был толщиной с палец. В длину он был сантиметров десять, и на нем были написаны ярко-красные буквы А, ХУ и МА. Я быстро оделся, побежал к дяде-Ринпоче и постучался в его дверь.

Ринпоче сказал:

— Я еще не закончил утреннюю практику. Зачем ты пришел так рано?

Рассказав ему свою историю, я положил свиток на его ладонь. Он внимательно его рассмотрел и сказал:

— О, какая удача! В прошлом году я увидел эти буквы-символы в одном перечне-терма из статуи Ваджрапани, которая находилась в обители Лхалунг Палдора⁷⁷. Я уже давно жду этот желтый свиток. Очень хорошо, что он пришел к тебе в руки.

Взяв с книжной полки текст, он показал мне: там было написано, что есть очень четкое указание о том, как придут эти символические буквы Лхалунг Сангдага. Затем я оставил свиток с буквами дяде-Ринпоче, попросил его дать мне цикл учений Лхалунг Сангдага и получил от него такое обещание.

ТРЕТЬЕ СНОВИДЕНИЕ

В начале апреля 1960 года, то есть в год железа-мыши (мне тогда было двадцать два года), я остановился в одной славной гостинице недалеко от горы Грансассо в Италии. Как-то днем я поднялся в гору и взобрался на вершину высокого каменистого утеса. Около часа я выполнял семдзин Упадеша, который называется «борьба асур»⁷⁸, и после этого, во время практики намка артэ⁷⁹ посреди чистого неба ярко и отчетливо появился ослепительно сияющий огромный глаз. Глядя прямо на него, я расслабился в состоянии абсолютного равенства, в котором проявления и ум нераздельно слиты. С минуту в середине глаза блистала золотая буква-символ, похожая на БАМ. Затем это видение исчезло, как тает радуга в небе. А рано утром я увидел такой сон.

Я находился в парке неподалеку от Вонтод Лоб-дра⁸⁰ в Дерге, в провинции Докхам, и читал комментарий Вималы к Намасангити⁸¹. Подумав о том, что нужно попросить объяснений и наставлений по комментарию Вималы, я отправился к своему учителю Кьенраб Осэру Ринпоче⁸². И тут мне встретился Це-ванг Пунцог⁸³ из монастыря Лхадронг⁸⁴.

— Не пойти ли нам вдвоем к Ринпоче, чтобы попросить объяснений и наставлений по комментарию к Намасангити! — спросил я его:

— Разве ты не знаешь, что Ринпоче умер? — сказал Цеванг.

— Я не знал. А когда он умер?

— Уже прошло пять месяцев.

— Он умер в своем доме в монастырской школе?

— Нет, в Дерге Гончене⁸⁵. Потом я спросил:

— А где останки Ринпоче?

— Где-то в Дерге Гончене, но где точно, не знаю. Я сразу же пошел вместе с

Цевангом, посмотреть,

что делается в монастырской школе. Но внутри мы не

обнаружили никого, кроме двух старых монахов из Бонтода, которые находились в зале для медитации.

— Куда ушли все ученики монастырской школы? — спросил я монахов.

Один из монахов ответил горестно:

— Не могу сказать, где они теперь. Просто разбежались в разные стороны, как птички от ястреба.

Тогда я предложил Цеванг Пунцогу:

— Давай пойдем вместе, поищем останки Ринпоче.

— Давай, — согласился он.

Вдвоем мы пошли пешком из Бонтода в Дерге. По пути нам часто попадались китайцы и одетые по-китайски тибетцы. Иногда мы проходили мимо них, не обращая внимания, а иногда прятались. Наконец, мы пришли в Дерге Гончен. В Гончене было полным полно китайцев и тибетцев, одетых в китайское платье. Добравшись до ступы, что стояла на краю монастыря, мы встретили старушку. Я спросил у нее:

— Вы когда-нибудь видели Кьенраба Ринпоче, настоятеля Бонтода?

— Видела, — ответила она, — он мой коренной учитель.

— А где он теперь? — спросил я.

— Где он теперь, не знаю, — засмеялась она. — А останки его в Черной Воде⁸⁶.

— Мы его ученики, не объясните ли вы нам, как увидеть останки учителя?

— Приходите сюда вечером, когда стемнеет.

До вечера мы прятались в глубине первого этажа ступы пяти семейств. Как только стало смеркаться, мы отправились вместе со старушкой в место, которое называется Черная Вода. Когда мы подошли к лежащему там валуну, женщина огляделась и сказала:

— Останки Ринпоче положили сюда. Не знаю, унесли их дакини в другое измерение или сожрали собаки, или утащили люди, только теперь их нет. Какая жалость! — промолвив так, она пошла домой.

Мы сели у валуна и спели несколько призываний, обращенных к учителю. Затем Цеванг Пунцог сказал:

— Поищу, нет ли останков учителя где-нибудь поблизости, — и ушел.

Я сидел неподвижно и с помощью гуру-йоги пребывал в нераздельном единстве изначального ума и обычного ума. Вдруг прямо передо мной появилась неприятная на вид черная женщина с заплетенными в косы волосами, одетая в черное.

— Ты ищешь останки Кьенраба Ринпоче? — спросила она.

— Да, но их тут нет. Не знаешь ли ты, где они?

— Поскольку телесные останки объединяются с измерением элементов, увидеть их теперь невозможно. А нетелесные останки — сущность элементов — находятся в великой гробнице ригдзинов и дакини.

Тогда я спросил ее:

— Не можешь ли ты показать мне дорогу к великой гробнице ригдзинов и дакини?

— Могу, идем со мной.

— Мне нужно немного подождать Цеванг Пунцога. Нельзя ли пойти, когда он вернется?

— Если будем ждать, пока вернется Цеванг Пунцог, идти будет нельзя. Хочешь идти — пойдем сейчас же.

В это время неподалеку показались несколько китайцев и тибетцев в китайской одежде, которые приближались к нам. Это вызвало у меня приступ острого страха. Но внезапно черная женщина резко хлопнула в ладоши, и наступила тьма, в которой я ничего не видел.

— Не нужно бояться, — сказала мне женщина.

Я подумал, что меня уже не схватят те китайцы и одетые по-китайски тибетцы, обрадовался и перестал бояться темноты. Через некоторое время черная женщина взяла меня за руку и сказала:

— Теперь идем.

Я прошел немного вслед за ней, а потом мы вошли через дверь в какое-то помещение. Передо мной открылась изумительная, завораживающая картина: величественный внутренний двор с четырьмя внушительными воротами по четырем сторонам. Мы подошли к самым ближним воротам и, миновав их, оказались внутри. Там на квадратном основании стояла очень высокая ступа. Тринадцать уступов, террасами возвышаясь друг над другом, окружали ее золотую вершину, блистающую ослепительным светом. На каждом уступе бок о бок стояли рядами тысячи больших и малых ступ просветления.

— Теперь мы взойдем на шестую ступень, где находятся останки настоятеля

Кьенраба Осэра Ринпоче, — сказала черная женщина и сразу же пошла туда, где располагался шестой ярус. Стоя к нему левым боком, она указала пальцем на ступу и сказала:

— Останки настоятеля Кьенраба Осэра Ринпоче — в этой ступе.

Мы с ней подошли к ступе, и она, показав мне драгоценную дверь ступы, сказала:

— Смотри! За драгоценной дверью находится тело сущности останков учителя Кьенраба Осэра Ринпоче

Я всмотрелся. Внутри было тело настоятеля Кьенраба Осэра Ринпоче, размером с ширину одного пальца. Это тело было словно соткано из чистой сущности пяти светов. Его безупречные органы чувств сияли

великим светом. Сверкающие глаза были устремлены на меня, но он хранил молчание. Вот что я увидел.

При этом я испытал великую скорбь и с мольбой воскликнул:

— Учитель-Ринпоче, да будет ваше сострадание неизменно помогать мне!

Но черная женщина сказала:

— Не поддавайся скорби. После того как настоятель Кьенраб Осэр Ринпоче проведет двадцать один земной год в неотвлекаемом созерцании как тело светоносных сущностей, он снова воплотится в человеческом теле, дабы нести благо учениям и существам.

Мне хотелось задать множество вопросов, например: «А где он переродится?», но меня разбудил какой-то шум.

VII. МЕТОД ПЕРЕНОСА⁸⁷

Объяснение о том, как практиковать суть переноса, состоит из трех подразделов, в которых рассматриваются методы переноса для практиков с высшими, средними и малыми способностями.

Первым идет объяснение метода переноса из ясного света для людей с высшими способностями. В этом случае, если практик по-настоящему овладел ясным светом в самом себе, то в момент смерти ригпа выходит из этого местопребывания ясного света через отверстие Брахмы и переносится в пространство изначального бытия.

Затем идет объяснение метода переноса из иллюзорного тела для людей со средними способностями. В этом случае, если практик в своем потоке ума достаточно освоил иллюзорное тело, то в момент смерти ригпа выходит из измерения иллюзорного тела через отверстие Брахмы и затем переносится в образ божества, пребывающего в истинном состоянии. Благодаря этому можно узнать иллюзорное тело бардо и обрести просветление.

Третье — это объяснение метода переноса из тела и речи для людей с малыми способностями. С ним можно познакомиться в разделе о предварительных практиках тайных учений Упадешы. Перенос из тела, речи и ума можно подразделить на два основных принципа,

то есть на две разновидности: конкретный перенос, согласующийся с деятельностью каналов и чакр, а также с составляющими взаимозависимого возникновения, и невещественный перенос, согласующийся со способностью ума к визуализации.⁸⁸

VIII. ПАЛОМНИЧЕСТВО В МАРАТИКУ

В 1984 году Чогьял Намкай Норбу, посетив Северный Непал, совершил паломничество к монастырю Толу и к пещере Маратика⁸⁹, где великий махасиддха⁹⁰ Падмасамбхава⁹¹ уединялся для практики со своей супругой Мандаравой⁹². Ниже идет описание ряда замечательных снов, которые он видел в этом путешествии, начиная со сна, увиденного через два дня после прибытия в монастырь.

Это сновидение пришло ко мне в монастыре Толу. Если во сне вы видите ситуацию или место, где бывали прежде, то причиной повторения ситуации служит кармический след. Если же во сне вы видите место или ситуацию, в которых не находитесь и никогда не были, это отражает ваше желание или стремление. Если же вы видите сон о месте, где вы действительно находитесь сейчас, то в этом сновидении часто заключен глубокий смысл. Значит, сон, который я там увидел, мог оказаться важным.

В этом сновидении я был в пещере Толу и даже люди, которые сопровождали меня в путешествии, тоже были там. Когда я давал наставления своим ученикам, к нам присоединился мой дядя. Должен сказать, что он был не только моим дядей, но и одним из моих главных учителей, а также замечательным йоги-ном и тертоном⁹³.

Чтобы показать, что жизнь дяди была отмечена необычными особенностями, расскажу одну короткую историю. В детстве я жил вблизи монастыря. Однажды пал жеребенок, и грифы стали его поедать. После того как они закончили трапезу, одна из птиц осталась. Дядя попросил двух монахов пойти и принести грифа.

Вернувшись с грифом в монастырь, монахи заметили, что птица ранена: у нее в плече застрял обломок металла. Один из монахов попытался его вытащить, но птица заволновалась, и дядя велел прекратить попытки и посадить грифа в огороженный двор. Помню, я подумал: как странно, что птица ведет себя так тихо и покорно. Тем временем история становилась все более странной.

На следующий день дядя велел мне дать грифу молока. Когда я пришел в полукруглый загон с деревянным настилом и навесом, гриф сидел неподвижно. Я поставил перед ним молоко. Он чуть пошевелил головой и стал пить. Выпил все принесенное молоко, а потом начал бегать. На бегу он слегка потряхивал крыльями. Поскольку места было много, его пробежки были довольно длинными. Он добежал до конца загона, а затем половину обратного пути. Там он остановился, и обломок металла, железный прут, выпал из крыла. Как только обломок металла выпал, гриф взлетел и направился на восток, в сторону высокой горы под названием Ситанг. За этой горой находится известный монастырь Дзогчен⁹⁴. Именно на той горе в пещере обычно жил дядя.

Мы осмотрели обломок железа, который выпал из крыла грифа. Он был довольно длинный, а конец, вонзившийся в крыло, треугольный. Я все еще помню мелодичный звук, с которым этот обломок выпал из крыла. Это — лишь одно из странных событий, которые часто случались вокруг моего дяди.

Итак, когда я был в Толу, дядя явился мне в сновидении. В этом сне ему было не больше четырнадцати-пятнадцати лет. Он сказал, что очень доволен мной: я даю прекрасное учение, которое всем полезно. Я спросил его, действительно ли он его слышал, и он ответил, что слышал каждое слово. В сновидении я передавал Цигсум недег⁹⁵, знаменитые три завета Гараба Дордже⁹⁶. Затем дядя попросил объяснить мой гонгтер⁹⁷ о намка⁹⁸. Я ответил, что мой сон о намка вовсе не гонгтер.

Поясню, о чем идет речь. Несколько лет назад я был в Нью-Йорке. Там я проводил семинар, посвященный функциям элементов и энергий, а также тибетской истории. На этом семинаре я излагал учение древней традиции бонпо об элементах и их функционировании. Ночью я увидел сон. В нем появился мальчик, одетый в синее. Я спросил его, кто он, и он ответил, что его зовут Пувер⁹⁹. Пувер — известное бонское божество, которое славится способностью прорицать с помощью астрологии.

Я сказал: «Если ты действительно Пувер, то объясни, как действуют элементы человека и как можно их привести в согласие, когда что-то не ладится». Тогда дитя стало рассказывать о том, как влияют элементы на <те аспекты существа человека, которые в тибетской астрологии называют> «тело», «жизнь», «удача», «способности» и т. д. Благодаря этому сну я открыл точный принцип намка, метода упорядочивания элементов человека.

Итак, я сказал дяде, что сон о намка — не гонгтер, а обычный сон. Но он настаивал, что это гонгтер, передачу которого он хотел бы получить. Поскольку дядя был моим учителем, мне было неловко исполнять такую просьбу, но он продолжал настаивать, и в конце

концов я прочитал ему книгу и таким образом дал передачу. После того как передача закончилась, он сказал, что в будущем намка станет важной практикой. Кроме того, он сказал, что я должен практиковать и передавать учение «пять практик дакини». Я спросил, что это за практика пяти дакини, на что он ответил, что я получу указания позже. Таков был один из моих снов.

В те дни, которые мы провели в монастыре Толу, я все время видел чрезвычайно важные сны. Они приходили постоянно, и к тому времени, когда наступил очень важный в астрологии двадцать пятый день месяца¹⁰⁰, я уже стал испытывать некоторое беспокойство. Озабоченный тем, что мне предстоит, я лег в постель, но некоторое время не мог заснуть. Когда же мне, наконец, это удалось, я оказался в сновидении, где с кем-то разговаривал. На самом деле я не знаю, говорил ли я с кем-то или с самим собой.

Голос посоветовал мне расслабиться: сначала расслабить дыхание, затем тело, пока я не окажусь в раскрепощенном состоянии самайи¹⁰¹. Я подумал, что прежде никогда не слышал ни о каком раскрепощенном состоянии самайи. Тем не менее, я снова и снова старался расслабиться и войти в это состояние. И каждый раз, в основном, из-за того, что условия ночлега в Толу не отличались особым удобством, я просыпался. Попытки войти в состояние расслабления привели к тому, что я просыпался по меньшей мере два или три раза. Заснув в очередной раз, я получил в сновидении совет ослабить пояс комбинезона, который я из-за

усталости не снял перед сном.

Проснувшись, я вспомнил этот совет, я развязал пояс и снова заснул, постепенно расслабляясь до состояния самайи. «Все-таки это еще не совсем то, —

сказал голос, — чтобы легко дышалось, нужен свежий воздух». Я послушно откинул полог палатки, чтобы впустить свежий воздух, хотя было очень холодно и дул сильный ветер, после чего снова вернулся в сон и вошел в самайю. И опять я подумал, что в этой са-майе нет ничего особенного, что это не настоящее состояние созерцания ¹⁰².

Вновь прозвучал голос: «Теперь, когда ты это сделал, нужно достичь состояния дхармадхату¹⁰³». Я расслабился, как мне было сказано, направляя себя в состояние дхармадхату. И тут меня разбудил кашель из соседней палатки.

Потом я еще раз возвратился в сон и заставил себя пройти последовательные стадии расслабления. Снова и снова я пробуждался по той или иной причине, и мне приходилось начинать все сначала. Затем голос вдруг сказал: «Мы у цели, это и есть состояние дхармадхату», а мне это состояние показалось состоянием созерцания.

Теперь голос велел мне отправиться в другое состояние. Когда я это сделал, стало появляться тигле ¹⁰⁴, похожее на то, что я видел в прежнем сне, в пещере Толу. Еще я увидел какие-то письма, а затем опять проснулся...

Мне пришлось начать снова, проходя различные стадии расслабления, пока вновь не появилось тигле. То, что я увидел в тигле, было названием текста. На этот раз после заголовка появился и сам текст, словно я смотрел на киноэкран. Передо мной прошла целая череда практик медитации. Я читал страницу за страницей, а если какое-то место не удавалось прочитать, мне стоило лишь подумать, что оно недостаточно понятно, как неясное место появлялось вновь. Оно повторялось, словно у меня был пульт дистанционного

управления. Так я прочитал весь текст от начала до конца, по меньшей мере три или четыре раза.

Из-за разных помех я часто просыпался, но всякий раз снова погружался в сон, начиная с самайи и всего остального, и тогда текст продолжался.

Внезапно голос сказал: «Теперь ты находишься в следующем состоянии». Отличие этого состояния от предыдущего состояло в том, что теперь те немногие слова, которые были не совсем ясны, появились и заняли все пространство. Я не сосредоточивался на них и не всматривался — они просто возникали. Так я продолжал читать, и это длилось непрерывно почти до самого утра.

В какой-то момент я сильно закашлялся и проснулся. Слова все еще висели в пространстве, хотя глаза были открыты. Это был не сон. Я видел их еще некоторое время, а затем они исчезли. Я подумал: может, это просто влияние сновидения. С любопытством я продолжал смотреть на небо. Небо было очень ясное, и никаких видений больше не было.

Я вспомнил, как однажды проводил семинар в Норвегии. В самый разгар практики со мной случилось то же самое. Я рассказал нескольким людям о своем тогдашнем переживании. В жизнеописаниях некоторых совершенных учителей мне уже доводилось читать о нангва йигер шар¹⁰⁵. Помню, тогда в Норвегии я подумал, что прежде не понимал смысла этого выражения.

Как бы то ни было, я снова заснул и, расслабившись, прошел последовательные стадии. Когда я в сновидении получал наставления о том, как войти в различные состояния расслабления, мне вдруг пришла мысль о еще более высоком состоянии — о том, что называют чадруб йеше, всевершающей мудростью.

Голос ответил на мою мысль: «Оно придет, когда все будет завершено». Затем настало утро. Я был совершенно обессилен. Все остальные еще сладко спали. Такая история произошла в двадцать пятый день.

На следующий день мы долго поднимались в гору. А вечером, когда я уснул, все повторилось вновь. Я опять несколько раз прочитал текст, особенно те места, где буквы не были достаточно четкими. В какой-то момент я вдруг проснулся. Оказалось, что я укрылся одеялом с головой. Было так ветрено, что я, наверное, пытался защитить себя от холода. Сняв с головы одеяло, я открыл глаза и сразу взглянул на небо. На очень короткое время там снова появились буквы.

А теперь я хотел бы рассказать вам о сновидении, которое было у меня в первую ночь после прибытия в пещеру Маратика. Перед сном я подумал, что завтра будет хороший день, чтобы начать практику долгой жизни, текст которой был при мне. Я еще не полностью разработал конкретный метод ее выполнения, но текст захватил с собой, потому что посчитал Маратику прекрасным местом для этой практики.

В ту ночь мне приснилось, что я нахожусь в большой пещере и готовлюсь к выполнению практики. Я объяснял, как делать эту практику, и давал посвящение, которое позволило бы ученикам делать ее самостоятельно. В нашей традиции, чтобы делать практику долгой жизни, обычно требуется соответствующее посвящение.

Те, кто меня знает, знают и то, что я не сторонник сложных ритуалов посвящений¹⁰⁶, но я всегда говорю, что необходимо давать нужные посвящения для наделения силой. Во сне я собирался сначала дать подробное объяснение смысла посвящения. Когда ученики его хорошо поймут, я даю наделение силой, произнося

мантру. Затем мы делаем практику вместе — это включает в себе посвящение речи.

Итак, в моем сне я подробно объяснял, что такое посвящение, начав с посвящения тела. Тут я заметил, что кто-то рядом хочет мне что-то передать. Я обернулся к нему и увидел, что это не обычный человек. В этом я был уверен, поскольку сразу увидел, что нижняя часть тела у него — как у змеи. Я подумал было, что это Рахула¹⁰⁷, один из охранителей, но, взглянув на его лицо, решил, что вряд ли. Тогда я подумал: возможно, он сам или его облик мне знаком. Я

опять всмотрелся: лицом напоминает дракона, а тело белое. Вдруг он вложил что-то мне в руку.

Если вы получали посвящение, то знаете, что обычно кто-то помогает учителю, подавая ему разные предметы. В нужный момент помощник подает требующийся для ритуала предмет. В моем сновидении похожее на дракона существо подало мне круглый предмет, которым я должен был удостоверить посвящение тела, которое уже дал.

Я взял этот круглый предмет. Он оказался зеркалом, но по его ободку было расположено еще двенадцать маленьких зеркал. Все зеркала окружало нечто вроде радуги, а вокруг шло украшение из павлиньих перьев. Очень красивая была вещь. Взяв ее в руку, я понял, что она предназначена для посвящения тела.

Обычно при посвящении зеркало символизирует ум, аспект понимания. Во сне ко мне сразу же пришло объяснение: «Тело кажется вещественным, но, по сути, оно пустое. Символ этого — отражение, которое кажется в зеркале нашим обликом». Разъясняя это в сновидении, я воспользовался зеркалом, чтобы дать посвящение тела. Я касался им головы каждого из тех, кто получал посвящение. И когда он проходил мимо меня, я произносил мантру ¹⁰⁸.

Потом я начал объяснять посвящение речи. В этот самый момент я ощутил слева от себя присутствие другого существа. Это существо тоже поднесло мне ритуальный предмет — малу ¹⁰⁹, четки из темно-красных рубинов, сложенные в виде цифры восемь. Я внимательно посмотрел на существо, поднесшее четки. У него было темно-красное тело и только один глаз. Я снова подумал, что это не обычное существо, а, наверное, Экаджати ¹¹⁰. Однако с виду оно немного отличалось от Экаджати, и в руках были не совсем обычные предметы. Так или иначе, получив четки, я снова продолжил объяснения: «Эта мала означает непрерывное произнесение мантры». Я не только объяснил, каково действие мантры, но и дал весьма необычное объяснение относительно формы мантры, слоги которой образовывали цепочку в виде восьмерки. Это было довольно странно, поскольку такое объяснение не имело никакого отношения к практике долгой жизни (цедру б гонгду) Нягла Пэма Дундула ¹¹¹, которую я взял с собой.

На следующий день, увидев сон о другой практике долгой жизни, в котором предо мной предстала дакини Мандарава, я обнаружил, что на самом деле это практика янгтиг, которая действительно включает в себя такую визуализацию. Тем временем Экаджати вложила мне в руку другой предмет — это был символ, придающий силу посвящению ума. Он походил на свастику, только на вершине были зубы, а сама свастика располагалась в центре. Все вместе было сделано из драгоценного камня, синего и прозрачного.

Затем я объяснил смысл посвящения ума, а после стал прикладывать этот предмет к сердцу каждого человека по очереди. Одновременно я произносил мантру, связанную с посвящением ума. Приложив этот

предмет к сердцу первого человека, я увидел, что он оставил отпечаток и этот отпечаток вращается, издавая слабый звук. Он казался живым. То же самое произошло, когда я давал посвящение следующему человеку. Закончив ритуал, я увидел, что все отпечатки свастики продолжают вращаться. Вот так я давал

посвящение, а затем проснулся. На следующий день я решил продолжить учение внутри пещеры. Многие ученики, сопровождавшие меня в этом паломничестве, присоединились ко мне, чтобы сделать практику Пэма Дун-дула в пещере Мандаравы.

На следующий день у меня опять был особый сон. Хотя многие из моих спутников еще не прибыли, во сне я увидел, что в пещере собрались все. Мы уже сделали практику, и я давал учение. Казалось, в этом сновидении все в точности повторяет то, что я видел во сне прошлой ночью. Слева от меня было красновато-коричневое существо с одним глазом. Оно снова держало в руке множество предметов и на этот раз дало мне хрустальную бусину.

Теперь было ясно, что это существо помогает мне давать наставления. Я взял хрусталь и всмотрелся в него. В центре я увидел слово. Как только я увидел это особое слово, то понял, что рядом действительно была Экаджати. Кроме того, во сне у меня было очень ясное видение охранительницы Экаджати, которая дала мне наказ: «Настало время открыть твоё сокровище ума — «Ваджрный круг жизни»: практику дакини для обретения долгой жизни».

Вглядываясь в хрустальный шарик, я увидел, что от заключенного в нем слова во всех направлениях сияют лучи света, но за пределы шарика не выходят. Взяв его, я спросил: «Что это такое?» «Это — тагтеб. Тебе нужно делать тагтеб». Я ответил, что не понимаю.

И только я это произнес, как мне показалось, что хрусталь растворился во мне. Я осмотрелся, ища Экаджа-ти, но она тоже исчезла.

После пробуждения моя первая мысль была о таг-теб и о том, что это может означать. До рассвета было еще далеко, и у меня было много времени, так что я продолжил размышлять о слове тагтеб. Слово было не из числа привычных. Таг означает «чистый», теб — «столкнуться», а иногда — «перечислять». В состоянии между сном и явью я размышлял об этом слове, и мне пришло на ум, что для проверки достоверности текста нужно его записать, а потом записать его еще раз, не сверяясь с первым вариантом. Теперь мне было совершенно ясно, что необходимо сделать.

Умывшись, я взял бумагу и ручку, вышел и сел на камень. Потом, ничего не обдумывая, стал записывать все, что приходило на ум. Я исписал несколько страниц, и то, что из этого получилось, оказалось призыванием Экаджати. Это было начало. Потом я пошел завтракать. За завтраком я попросил одну мою ученицу сходить за тетрадь. Когда я закончил завтрак, она все еще не вернулась, поэтому я взял другую тетрадь и отправился в особое место — место силы Маратики, где был в первый день, и сел там.

Я уже начал было писать, когда пришла ученица и принесла черную тетрадь и красную ручку. Взяв их, я стал писать. Словно начиная письмо, я сделал надпись «Маратика» и указал день и час. Была четверть десятого утра. Пока я писал, приходили разные люди из моей группы. Некоторые из них не знали, чем я занимаюсь. Когда они подходили поздороваться, я старался от них отделаться.

Несмотря на то, что мне мешали, я закончил писать в четверть первого.

Когда я закончил, оказалось, что я исписал тетрадь до самой последней строки последней страницы, будто все было задумано заранее. У меня мелькнула мысль, что это хороший знак.

Возвратившись в наш лагерь, я на несколько дней отдал тетрадь на хранение двум ученикам. Я думал, что через несколько дней снова запишу этот текст. Это был бы второй вариант тагтеба, который предстояло сравнить с первым, чтобы подтвердить достоверность текста. Тогда у меня будет доказательство, что это подлинный текст, а не игра моего воображения.

Прошло два дня. На третий день я увидел сон, который указывал, что пришло время писать и сделать некоторые уточнения. После утренней практики я снова сел за работу и продолжал писать до обеда. Второй раз я записывал совершенно спокойно и легко. На этот раз у меня ушло два с половиной часа. Затем я попросил вернуть мне оригинал, и моя старшая сестра сравнила два варианта. Между ними не было существенной разницы, только две или три грамматические поправки.

Таково происхождение этого текста практики — практики для обретения долгой и прочной жизни. В тексте есть мантры, описание дыхательных упражнений, способа управления своей энергией, а также того, что нужно представлять. Кроме того, там есть наставления относительно чакр и каналов. В тибетской традиции на подобные практики часто накладывают печать, что означает, что их следует хранить в тайне долгие годы. И если вы их получаете, нельзя даже упоминать о том, что вы их храните. В данном случае такой необходимости не было. Не было никакого указания, что практику следует запечатать. Я не должен был хранить тайну, поэтому поведал о ней. Я рассказал об этой практике в Маратике и дал передачу мантр.

IX. БЕСЕДА С ЧОГЬЯЛОМ НАМКАЕМ НОРБУ

Майкл: Я бы хотел задать вам несколько вопросов о сновидениях. Прежде всего, какова история практики сновидений, которую вы делаете?

Норбу: Что вы имеете в виду под «историей»?

М.: Когда и от кого вы впервые получили практику сновидений? Какие известные учителя ее передавали?

Н.: На это нелегко ответить, поскольку учения о сновидениях берут начало из разных тантрийских учений, особенно из Махамайя-тантры, но также и из учений Дзогчен.

М.: Когда была написана Махамайя-тантра!

Н.: Она вне времени: нельзя сказать, когда она была написана.

М.: Был ли у нее автор?

Н. (смеется): У учений Тантры нет автора. Может быть, какой-то махасиддха принес это учение из Уддияны ¹¹² в Индию и там передавал. Например, Сараха принес Гухьясамаджа-тантру, а Тилопа — Чак-расамвара-тантру. Наверное, это можно называть историей передачи той или иной тантры, но нет никакой истории создания тантр.

М.: Ринпоче, иногда вы даете практики сновидений, где визуализируют белый слог А ¹¹³ в сердце, а иногда учите представлять слог А в горле. В чем отличие визуализации слога А в сердце от визуализации его в горле?

Н.: Следует представлять А в горле, если мы хотим запомнить сновидения; этот способ хорош для управления энергией и ясностью. Представляя белое А в сердце, вы используете принцип естественного света; это уже другой метод.

М.: Почему мы видим сны?

Н.: Иногда сны бывают следствием багчаг, впечатлений дня. К ним относятся наши тревоги, настроения и заботы. Существует и другой тип сновидений, которые возникают из ясности. Этот тип сновидений зависит от обстоятельств и ясности того, кто видит сны.

М.: Как различить сновидения, возникающие из ясности, и сновидения, возникающие из наших дневных впечатлений и багчаг?

Н.: Если у вас выдался очень утомительный день и все, на что вы способны, — это поесть и завалиться спать, то маловероятно, что у вас будет сновидение ясности. В таких обстоятельствах гораздо чаще бывают сны о том, чем вы занимались. Такое сновидение бывает трудно вспомнить, поскольку сон был очень крепким. Но ближе к утру, почти перед пробуждением, наши сны могут стать очень ясными. Именно в этот период есть большая вероятность, что они будут связаны с ясностью. Если сновидение связано с ясностью, оно может иметь

особое значение для нашей жизни. В нем может быть много знаков.

М.: Это касается и человека, практикующего йогу сновидений?

Н.: Если вы практикуете йогу сновидений, то сны, возникающие из ясности, будут развиваться и учащаться. Тем не менее, сновидения, связанные с ясностью, есть у каждого. Каждому присуща врожденная ясность.

М.: Когда младенцы начинают видеть сны? Отражает ли содержание их снов не только багчаг, но и прошлые жизни?

Н.: Да, можно сказать, что у детей бывает больше сновидений, связанных с впечатлениями прошлой жизни. Маленькие дети могут легче вспомнить события предыдущей жизни: их ясность меньше омрачена. Но постепенно, по мере того как ребенок растет, это состояние изменяется и создаются напряжения и привязанности обычной жизни.

М.: Не посоветовали бы вы практикующим родителям с малых лет обучать своих детей йоге сновидений и поощрять их развивать сны?

Н.: Не думаю. Для детей это не так легко.

М.: Есть ли какой-то особый возраст, когда дети начинают видеть сны? Или это начинается сразу после рождения?

Н.: Я думаю, сны начинают видеть почти сразу же.

М.: Бывает, что во сне нам дают совет, который кажется весьма здравым. Значит ли это, что мы действительно получаем совет?

Н.: Здесь, опять-таки, есть две возможности. Если сновидение связано с ясностью, вы действительно можете получить совет и поистине полезную информацию. Если же вы очень напряжены или находитесь во власти сильной привязанности, то также можете получить совет в сновидении, но нельзя сказать, чтобы такой совет был бесспорным.

М.: Не могли бы вы привести пример какого-нибудь сновидения, связанного с ясностью?

Н.: Хорошо. Много лет назад у меня была подруга в Италии. Она была хорошим другом, талантливой певицей и интересовалась практикой, чего нельзя было сказать о ее семье. И вот однажды ночью мне приснилось, что я еду на машине в Неаполь. Затем я увидел красную машину, которая двигалась прямо на меня. Приглядевшись, я узнал водителя — это была моя по-

друга, и вид у нее был сердитый. Я развернулся и поехал назад в Рим и через некоторое время остановился около своего дома. Вскоре приехала и моя подруга. Она уже не выглядела сердитой и сказала: «Хочу поблагодарить тебя за помощь». Во сне я дал ей швейцарские часы. Затем я снова взглянул на нее и увидел, что у нее нет головы. Я очень удивился. Проснулся я с очень неприятным чувством и попытался позвонить ей домой. Подошла ее мать и сказала, что моя

подруга уехала в Лугано, в Швейцарию. Я попросил передать, чтобы она мне позвонила, но звонка не последовало. Тогда я позвонил снова. Мать сказала, что она ненадолго вернулась из Лугано, а затем уехала в Югославию на гастроли. Мать не передала ей мою просьбу, поскольку не одобряла нашей дружбы. Вернувшись из Югославии, подруга вновь уехала, на этот раз в Неаполь. По дороге она погибла в автомобильной катастрофе. Вот такой пример.

М.: Ринпоче, у вас были сновидения, в которых вы вспоминали особую книгу учений. Как это происходит?

Н.: Это тоже вид сновидений, связанных с ясностью. В таких сновидениях можно делать очень многое: учиться, читать, познавать новое.

М.: Не могли бы вы привести несколько примеров символических образов сновидений, которые тибетцы считают важными?

Н.: Одно и то же сновидение может иметь два разных толкования. Если вы занимаетесь какой-либо практикой очищения, то видеть во сне, что вы моетесь или принимаете ванну, — благоприятный знак. Он свидетельствует о том, что очищение идет успешно и вы развиваете ясность. Если же вы не практикуете медитацию и вам снится подобный сон, то говорят: будьте

бдительны, поскольку он может означать, что вам грозит опасность потерять деньги или богатство.

М.: Вы говорили, что, если в сновидениях развивается ясность, иногда можно предсказать будущее. Есть ли у вас такие примеры из собственной практики сновидений или из практики ваших учителей?

Н.: Развив ясность, несомненно, можно получать в сновидениях такие проявления. С их помощью иногда удается что-то узнать о будущем. Сны ясности связаны с нашей врожденной мудростью и кармическими семенами, которые мы создали благодаря опыту практики медитации и добрым поступкам, совершенным в этой жизни. Что касается накопленных нами кармических семян, то есть возможность, что заложенные в них последствия тоже могут проявиться. Они могут проявиться, когда возникнут вторичные условия 114 для их созревания. При соответствующих вторичных условиях могут быть и такие проявления, как сновидения о будущем. В жизнеописаниях учителей можно найти много примеров подобных явлений.

У нас тоже могут быть подобные сновидения — сны, позволяющие нам что-то увидеть или понять. Это характерно для снов ясности. Например, много лет назад, в 1960 году, когда я прожил в Италии всего около года, мне приснился сон, в котором я разговаривал с кем-то невидимым. Этот неизвестный объяснял мне, как сложится политическая ситуация через некоторое время.

Он сказал, что между Китаем и Россией возникнут значительные трения. Во сне я отвечал, что это невозможно, так как знал, что между этими двумя странами существуют тесные связи, — обе они разделяли коммунистическую идеологию. Когда я жил в Китае, там было Общество советско-китайской дружбы, которое

сотрудничало с китайцами в сфере пропаганды и коммунистического воспитания.

Поэтому я считал, что проблемы между Китаем и Россией невозможны. И все же голос твердил мне, что между этими двумя странами возникнет конфликт. Еще он сказал, что Советский Союз и Китай поссорятся, а Соединенные Штаты будут дружить с Китаем. Я возражал, что это невозможно.

Голос сказал: тем не менее, это случится, так как ситуация между Китаем и Соединенными Штатами строится на иной основе, чем отношения между Советским Союзом и Китаем. Соединенные Штаты, как и Китай, интересуется бизнес и торговые связи. В отличие от Советского Союза, у них с Китаем нет пограничных проблем, поскольку они расположены очень далеко друг от друга. Это был один из моих снов. На следующий день я рассказал его своему коллеге, геше Джампелу Сенге. Он тоже счел все это маловероятным.

Через несколько месяцев в газетах появились сообщения, в которых утверждалось, что между Китаем и Советским Союзом есть серьезные противоречия. Мой друг геше был очень удивлен. Позднее, когда взаимоотношения между Китаем и США улучшились, он удивился еще больше. Это пример сновидения ясности: сон подтверждается реальной ситуацией.

Для практиков главный способ развить ясность в сновидениях — успешно выполнять практику естественного света. Благодаря этому приходит способность осознавать в сновидении. И не только она. Выполняя эту практику, мы продолжаем развивать сны ясности и уменьшать долю обычных снов — следствий багчаг. Развивая сны ясности, мы развиваем способность осознавать сновидения.

Таким образом, в состоянии сновидений можно использовать разные методы практики. Есть много приемов, которые не так-то легко применять днем, потому что у нас есть ограничения на материальном уровне. Даже если мы прекрасно представляем, как пользоваться этими приемами, осуществить их нелегко. Однако во время сна наши органы чувств не функционируют, и поэтому многие методы даются легче.

Благодаря опыту практики в состоянии сновидения, можно получить очень глубокое переживание и понимание того, что повседневная жизнь, по сути, подобна сновидению. Так мы уменьшаем свои привязанности и напряжения и можем по-настоящему понять, что подразумевал Будда Шакьямуни, когда говорил, что все нереально и подобно иллюзии или сновидению. Уменьшение привязанности происходит потому, что привязанность основывается на прочной вере в важность и реальность событий этой жизни.

М.: Однажды мне приснилось, что я получил от полицейского штрафной талон за парковку в неположенном месте. На следующий день я вспомнил этот сон и решил быть очень внимательным. Чтобы не получить такого талона, я, как положено, бросил деньги в счетчик. Уходя со стоянки, я запомнил время, чтобы знать, когда нужно вернуться к машине. Однако, когда я вернулся, оказалось, что счетчик сработал ровно минуту назад, и штрафной талон красовался именно там, где я видел его во сне. Я очень старался избежать таких последствий. Можно ли

изменить ход событий после того, как увидишь во сне их результат?

Н.: Иногда можно сотрудничать со своим сновидением ясности — это помогает избежать множества проблем. Но изменить события не так легко, поскольку все связано с вторичными причинами. Порой они довольно сложны, и ничего поделать нельзя. Я рассказывал историю, случившуюся с моей подругой в Италии. Я видел о ней очень тяжелый сон, но не смог ничего сделать. Это тоже пример. Тем не менее, иногда, если мы знаем, что сон говорит что-то о будущем, можно изменить свои планы, чтобы избежать возможных неприятностей.

Когда я готовился ко второй поездке в Китай, мне ночь за ночью снилось множество плохих снов. Эти сновидения меня огорчили, и я стал беспокоиться по поводу своего путешествия в Китай. Затем моя жена Роза и сын Йеше уехали отдыхать на север Италии. Сам я собирался в Китай. Однако в день отъезда они попали в автомобильную катастрофу.

Ранним утром мне приснился дурной сон: я еду очень быстро и, добравшись до места, где дорога заканчивается, пытаюсь остановить машину. Ничего не получается — скорость слишком велика. Ехать дальше — значит упасть со скалы. Я не знаю, что делать, мне очень страшно. В тот же миг я осознаю, что это сон, что все происходит не наяву. Я тут же думаю: «Нужно это изменить» — и мгновенно превращаю машину в лошадь. Затем я скачу на коне, огромном каменном коне. Так мне удалось не упасть со скалы. Когда я проснулся и сел завтракать, из Рима приехал один из моих учеников, чтобы отвезти меня в аэропорт. Я рассказал ему о странном сне, который видел этой ночью, и о том, что и в прошлые ночи тоже видел плохие сны. Позднее, когда я уже собрался уезжать, мне позвонили из Северной Италии. Я узнал, что моя жена Роза и сын Йеше попали в аварию.

Я было решил, что мой сон относится только к их ситуации, которая была не слишком опасной. Они попали в больницу, но ничего серьезного с ними не

случилось. Я все еще намеревался отправиться в Китай и на следующий день должен был ехать в Рим. Но в то утро мне приснился очередной дурной сон. Я наполовину проснулся. И в этом состоянии между сном и явью кто-то очень ясно мне сказал: «Ты не должен ехать». Это прозвучало очень четко. Тут я проснулся и подумал, что кто-то говорит наяву, но голос принадлежал сновидению.

Я изменил свои планы и не поехал в Китай. Не знаю, что случилось бы со мной, если бы я тогда поехал. Не так легко точно узнать, в чем таится опасность. Могу сказать только одно: через месяц до меня дошли вести, что в Китае и Лхасе многие люди были арестованы, а некоторые убиты, поскольку власти сочли, будто они представляют угрозу для коммунизма. Не знаю, было ли дело в этом или предсказание имело отношение к самолету. Иногда благодаря ясности в сновидениях можно избежать несчастий, и это очень полезно.

М.: Ринпоче, вы говорили, что во время смерти можно использовать способность осознавать, развитую в практике естественного света и в тантрийской практике сновидений. Я слышал также, что после смерти эта способность становится в семь раз сильнее. Не расскажете ли вы, как освободиться во время смерти и насколько большой опыт осознанных сновидений

должен иметь западный человек, чтобы достичь такого освобождения? Что вы думаете об этом?

Н.: Если у вас иногда бывают сновидения ясности, то вы можете извлечь из них некоторую пользу и получить возможности, связанные с учением и путем. Однако если вы собираетесь использовать практику для освобождения после смерти, то при жизни вам необходимо получить передачу соответствующего метода и учения. В качестве примера поговорим о ши-тро¹¹⁵, частично известном на Западе под названием «Тибетская книга мертвых». Это практика, связанная с мирными и гневными проявлениями.

Когда вы получаете передачу, то есть учитель наделяет вас способностью практиковать тот или иной метод, благодаря силе этой передачи открывается доступ к таящимся в вас возможностям, которые до сих пор были скрыты как непроявленное кармическое семя. После этого вы можете использовать опыт практики при жизни. Это означает, что вы развиваете способность проявлять скрытые возможности.

Простой пример скрытых возможностей — зеркало. Глядя в зеркало, вы можете обнаружить, что его возможности бесконечны, безграничны. Даже маленькое зеркальце способно отражать все, что есть вокруг. Отражение не зависит от размеров зеркала. Благодаря отражениям, которые вы видите в зеркале, можно обнаружить бесконечность скрытых в нем возможностей: отражение имеет большое значение для открытия его природы.

Если при жизни получить передачу, с помощью мантры объединиться с силой этой передачи, а потом практиковать метод шитро и готовиться к встрече со всеми гневными и мирными проявлениями, которая ожидает нас в бардо природы бытия, предшествующем обычному бардо, то возникает возможность узнать это проявление. Поскольку мы уже выполнили подготовку, у нас есть возможность встретить это конкретное проявление и в то же время узнать, что оно — лишь скрытая в нас возможность и ничего более.

Если мы узнаем это благодаря передаче и методу, то сможем обрести подлинное освобождение. Освободиться — значит войти в свою истинную природу.

Отныне мы больше не опираемся на мысли и оценки и не зависим от кармического видения¹¹⁶.

Когда человек, освоивший ночную практику, умирает, у него появляется возможность освободиться. Те, у кого нет такой способности обрести реализацию в момент смерти, возвращаются в бардо бытия. Такое возвращение означает, что мы снова родимся и деятельность нашего ума и сознаний чувств будет очень похожа на ту, что бывает в состоянии сновидений. Разница в том, что в состоянии сновидений деятельность сознания не зависит от материального тела и его органов чувств. Поэтому в Тантре и говорится, что в состоянии бардо ясность в семь раз сильнее, чем при жизни.

М.: Я читал множество рассказов западных людей, у которых были переживания осознанных сновидений. Они могут преобразовать ночные кошмары в

мирную ситуацию или преодолевать во сне страх. Если они никогда не слышали о практике Тантры или Дзогчена, но имели переживания осознанности во сне и умеют преобразовать дурные сны в благоприятные, могут ли они в бардо бытия преобразить гневное проявление в мирное и достичь если и не окончательного освобождения, то, по крайней мере, благоприятного перерождения?

Н.: Если во сне человек умеет превращать опасную ситуацию в мирную, это всего лишь означает, что он способен делать это во сне. Наличие способности превращать в сновидении плохое в хорошее или мирное, еще не означает, что такая способность сохранится после смерти, в бардо.

Если вы хотите обрести освобождение, то должны уметь объединяться с осознанием своей истинной природы. Вадра истинная природа — это не двойственное видение. Представления о хорошем и плохом связаны с восприятием, которое само по себе есть следствие кармы. Другое дело — иметь знание о бардо. Сначала нужен метод, чтобы обнаружить свои скрытые возможности, а затем вы обнаруживаете, что эти возможности находятся за пределами жизни и смерти, за рамками обычных представлений о хорошем и плохом. Если у вас нет такого понимания своей истинной природы, я не думаю, что есть возможность освободиться в бардо.

М.: Это возвращает нас к методам Дзогчена — узнаванию своей истинной природы благодаря прямой передаче и практике сновидения и естественного света. Не могли бы вы рассказать немного о практиках Дзогчена и о том, как получают передачу? Как практики Дзогчена обеспечивают способность освободиться в момент смерти или иметь переживания ясности при жизни? Каковы взаимоотношения между разными практиками сновидений и всем тем, о чем мы говорили с позиции Дзогчена, то есть между ночными практиками и осознанностью-ригпа днем?

Н.: Главное в учениях Дзогчена — знание. Необходимо понять свое истинное состояние. А узнать его можно, только если узнаешь собственное существо. Например, мы говорим, что ум — один из трех аспектов нашего существа: тела, речи и ума. Более того, он — корень всех этих трех аспектов. Говоря об уме, мы имеем в виду ум как относительное состояние, благодаря которому мы мыслим и судим. Если же мы говорим о природе ума, то идем глубже. Однако природу ума никак нельзя обнаружить, если не знаешь, что такое ум.

Ум — это часть нашего относительного состояния, нашего существования на уровне тела, речи и ума.

Узнавая свое истинное состояние, в Дзогчене мы называем его состоянием ригпа, или пребыванием в своей истинной природе. На это же знание опирается и практика сновидений.

Сновидения — часть нашей жизни. В жизни есть дневное и ночное время. Ночью мы переживаем сумятицу в сновидениях, днем — сумятицу ума: мы оцениваем, мыслим, делаем массу построений. Так мы и живем. Пребывать в осознанности, или продолжать осознавать в сновидениях, означает сохранять ту же самую осознанность, что была днем. Если у нас нет способности с помощью практики созерцания находиться в состоянии ригпа, состоянии истинного знания,

днем, то не будет ее и ночью. Принцип в обоих случаях одинаков. Если днем благодаря множеству переживаний у нас есть такое знание ригпа, то ночью, используя это знание, будет легче оказаться в нужном состоянии. В сновидениях может быть больше переживаний, чем днем. Такова связь практики с ночными переживаниями.

М.: Ив Тантре бывает так же?

Н.: Да, в Тантре это бывает более или менее так же, как в Дзогчене.

М.: Я слышал, что для того, чтобы получать практики, понимать их и развивать, очень важно иметь передачу от учителя. Необходимо ли иметь передачу от учителя, чтобы заниматься практиками осознанности в сновидении? Создается впечатление, что на Западе у многих людей есть опыт осознанных сновидений. Какова связь между передачей и развитием осознанности в состоянии сновидений? Насколько важна передача?

Н.: Если вы довольствуетесь ограниченным опытом сновидений: умением осознавать во время сна или даже получать какие-то переживания ясности, то это

можно делать, даже не получив передачи. Если же ваша цель — использовать опыт сновидений как путь, понять, как они влияют на вас за пределами жизни, после смерти, и использовать практику сновидений для подготовки к бардо, то для этого необходимо получить передачу. Иначе вы не сможете идти дальше и получить возможность использовать различные методы практики.

Бывает, что со временем смысл учения доходит до человека, даже если в момент передачи такого понимания не было. Передача необходима для того, чтобы обрести осознанность. А осознанность связана с ясностью и энергией. Если у вас есть передача, то есть и непрерывность <практики>, возможность повторять <переживания>. Например, если вы при жизни получили передачу практики шитро, есть возможность, что проявление шитро возникнет в бардо.

М.: Если прочитать об этих практиках сновидения в книге, можно ли выполнять их, не имея передачи?

Н.: Все зависит от человека: у одного могут быть какие-то результаты, а у другого нет. Здесь нет никакой гарантии. Но если точно следовать передаче, можно получить множество переживаний.

М.: То есть сама передача не уменьшает карму и не создает заслуги?

Н.: Все относительно.

М.: Ринпоче, есть текст Дзогчена, составленный Мипамом; в нем объясняется практика осознанности и созерцания. Как глубоко усвоить этот текст и применять его днем и ночью?

Н.: Читая книгу, можно понять изложенные в ней принципы только умом.

Если же вы получаете передачу от учителя, все приобретает совсем другой вкус.

М.: Ринпоче, похоже, вы подходите к передаче менее формально, чем многие другие ламы.

Н.: Это не моя самодеятельность. Такова традиция учения Дзогчен. В Дзогчене есть свой способ передачи. Например, учитель философии передает понимание и знание языком философии. Такой способ подходит для людей, которые к нему привыкли. Люди, привыкшие к методам Тантры, могут получить передачу с помощью ритуала. Простые люди могут получить передачу в обычной беседе. Это тоже способ передачи и понимания. Суть в том, что следует пережить истинное знания. Если этого нет, получай хоть сотни посвящений и объяснений, с точки зрения Дзогчена, они не будут иметь особого значения.

М.: Важно ли осознавать, что получаешь передачу?

Н.: Это зависит от того, кто ее получает. Если человек по-настоящему подготовлен к получению передачи и имеет для этого способности, то любой метод, которым учитель ее дает, будет очень полезен и принесет человеку благо. Если же он не подготовлен и у него нет способностей, то получить передачу не так просто.

М.: Если человек получил передачу, но поначалу ее не понял, имеет ли она все-таки большую ценность? Или же ценность состоит только в понимании?

Н.: Если человек получает передачу, но сразу ее не понимает, то пользы немного. Если же, получив передачу, вы пробуждаетесь, по-настоящему входите в состояние знания, тогда польза есть.

М.: На Западе есть, по меньшей мере, одна традиция, придерживающаяся убеждения, что все элементы сновидения представляют собой какие-то стороны или проекции личности сновидца. Чтобы получить информацию о человеке, ему рекомендуют разыгрывать каждый элемент сновидения. Что вы об этом думаете?

Н.: Нужно различать сновидения, которые происходят от багчаг, и сновидения, которые возникают из ясности. Если это сновидение, берущее начало из повседневных впечатлений, то, конечно, таким способом можно узнать о состоянии человека. Совсем другое дело, если источник сновидений — ясность: тогда они не являются только проекциями.

М.: Если во сне человек ходит или разговаривает, что это значит?

Н.: Если человек спит очень крепко и видит сон, связанный с повседневными впечатлениями, со своими заботами, ему все кажется реальным и очень конкретным. Он полностью погружен в ситуацию. Вот почему он не только видит сны, но и ходит, и разговаривает. Если человек во сне по-настоящему рассердится, то, бывает, он даже вскакивает.

М.: Иногда кажется, что сновидения мелькают очень быстро. Почему это происходит?

Н.: Есть две причины. Одна состоит в том, что наш ум ничем не ограничен, он действует очень быстро. Иногда за очень короткое время можно увидеть во сне события целого дня. Другая причина в том, что сновидения могут быть связаны с возбужденным состоянием, а в этом состоянии сон становится быстрым.

М.: Есть ли какая-нибудь связь между сновидениями и запоминанием информации?

Н.: Если вы осознаёте, в сновидениях можно учиться и даже практиковать.

М.: Если человек спит в состоянии ясного света, сохраняются ли в нем сновидения?

Н.: Если вы спите в состоянии ясного света, то ваши сны больше связаны с ясностью и гораздо меньше с багчаг. Сновидения становятся более ясными и осмысленными.

М.: В чем разница между состоянием сновидений и обычным состоянием яви?

Н.: Наяву переживания более конкретны и опираются на привязанность, тогда как сновидения более беспристрастны. Мы используем слово «нереальное», потому что в сновидениях у нас всегда есть представление о субъекте.

М.: Есть ли для ламы или опытного практика какая-нибудь разница между сновидением и явью, если иметь в виду абсолютный смысл?

Н.: Умея полностью объединять свои переживания, вы сможете обнаружить один и тот же принцип и единство обоих состояний. Тогда жизнь действительно становится сновидением.

М.: Какова связь иллюзорного тела¹¹⁷, о котором идет речь в шести йогах Наропы¹¹⁸, со сновидением?

Н.: Сновидение — это главный путь для обретения иллюзорного тела. Имея переживание иллюзорного тела, вы легко поймете, как происходят сновидения.

М.: В чем ценность обретения иллюзорного тела?

Н.: С обретением иллюзорного тела достигается полное постижение нереальности.

М.: Когда человек обретает способность проявлять иллюзорное тело, может ли он проецировать это тело не только наяву, но и во сне? *

Н.: Это возможно, потому что такой человек объединяет все.

М.: Если получаешь учение или передачу в сновидении, имеет ли это такую же силу, как при получении передачи наяву?

Н.: Если в состоянии сновидения вы действительно сохраняете

осознанность, то передача имеет такую же силу.

М.: Имеете ли вы в виду, что если получить передачу в сновидении, не обладая при этом осознанностью, то эта передача не будет иметь особой ценности?

Н.: Иногда сновидение, в котором получают передачу, может, например, свидетельствовать о вмешательстве гьялпо ¹¹⁹.

М.: Недавно у меня был сон, где я говорил с ламой и он объяснял мне смысл другого моего сна. Был ли это сон ясности?

Н.: Это зависит от того, кто и что объяснял. Такое сновидение не всегда бывает сном ясности. Оно может быть навеяно и демонами, создающими препятствия.

М.: Как отличить сновидение с настоящей передачей от такого, которое вызвано вредоносным влиянием?

Н.: Это зависит от вашего понимания и чутья. По мере возрастания ясности вы сумеете их различать. Если это помеха, то на следующий день вам будет не по себе.

М.: Может ли учитель войти в сновидение своего ученика?

Н.: Да.

М.: Что еще необычного может произойти в сновидениях или благодаря сновидениям?

Н.: «Необычное» — понятие относительное, но я расскажу несколько историй, которые послужат иллюстрацией. Много лет назад в Восточном Тибете, в провинции, которая была и есть сейчас, жили две семьи, состоявшие в родстве. В одной из семей была дочь, и каждый день она ходила к горе Гундрон.

Гундрон — обитель важного охранителя той местности. На этой горе есть особая скала, которую считают опорой местного охранителя. Девушка ходила к этой горе каждый день — пригоняла овец на пастбище. Там она обычно отдыхала под выступом скалы, люка животные щипали траву. Как-то раз начался дождь, девушка укрылась под скалой и надолго заснула. Во сне она

находилась у скалы вместе с каким-то молодым мужчиной, очень крепким и сильным. Ей казалось, что все происходит на самом деле, хотя это был только сон. Сначала они беседовали, а потом предались любви.

Проснувшись, девушка поняла, что ей все это приснилось. Через несколько месяцев оказалось, что она беременна. Ее родители очень удивились, поскольку поблизости никто не жил и никаких мужчин в округе не было.

Прошло девять месяцев, и она родила очень крепкого младенца. Он вырос и стал необычным мужчиной. Красотой он не отличался, но был очень силен. Он

построил дом из огромных бревен и прославился своей силой.

В то время княжеством Дерге, что в Восточном Тибете, правил князь, который решил бороться с набегами монголов. Этот правитель призвал всех жителей страны взять оружие и встать на защиту Тибета. Тот силач победил множество монгольских воинов и стал знаменит, а позднее стал главой княжества. Я прочитал об этом в книге, повествующей об истории и происхождении рода моей матери. Вы бы хотели знать, верю ли я в эту историю? Да, верю! В Тибете есть множество подобных семейных преданий. Для древней истории Тибета такие факты не такая уж редкость.

В древней традиции бонпо часто упоминается о существах теуранг. Теуранги похожи на людей, но это не люди. Они принадлежат к классу чьей ¹²⁰. К этому классу принадлежит большинство местных охранителей, в том числе существа, которых называют масанг и теуранг.

Считается, что эти существа сродни людям. Я уже сказал, что между людьми и теурангами бывали сексуальные контакты, от которых пошло потомство. Есть еще одна книга — жизнеописание первого тибетского

царя. Он был выходцем из области Восточного Тибета, называемой Пуво. В этой истории, записанной в XI столетии одним из учителей Дзогчена, говорится о женщине, которая общалась с теурангом и родила от него детей. Одного из них звали Убера. Когда он стал подрастать, бонские жрецы прибегли к гаданиям и астрологическим расчетам, чтобы выяснить, что это за ребенок, поскольку он обладал чудесными силами. Эти силы внушали им страх. Поэтому они сказали, что это, скорее всего, сын теуранга и нужно от него избавиться, чтобы он не причинил им вреда. После этого они провели ритуалы изгнания теуранга и выслали его из Пуво. После долгих странствий он попал в Центральный Тибет. В то время в Центральном Тибете не было царя. Когда люди узнали, что мальчик обладает чудесными силами, они сразу сделали его царем Тибета. Его называли Пугьял. Гьял означает «царь», а Пу — местность, откуда он прибыл. Его имя широко известно как имя первого тибетского царя, но большинство людей не знает происхождения этого имени. В исторической книге, которую я упоминал, приводятся и этот рассказ, и другие примеры связи теурангов и людей.

Следующий пример относится к недавнему времени. В Тибете я решил посетить местность, где жили древние цари Шанг-Шунга. Мы путешествовали на машинах, но, немного не доехав до места, оставили машины и отправились дальше на лошадях и яках. Там, где мы остановились, были очень древние руины, гораздо древнее развалин, появившихся во времена культурной революции. Мы поставили свои палатки среди этих руин. Вокруг было множество разрушенных строений. Поблизости оказался любопытный курган, и я спросил у местных жителей, что здесь было раньше. Они сказали, что в древние времена здесь был бонский монастырь Шанг-Шунг. Поскольку этот монастырь был очень древним, о нем никто ничего не знал.

В том месте мне приснился интересный сон. Передо мной был очень красивый храм с четырьмя дверями, выходящими на все стороны света. Я вошел через восточные ворота. Внутри была огромная статуя йоги-на с тремя глазами. В его правой руке был гьялцен, победный стяг, в левой — капала 121, чаша из

черепа. Я подошел к статуе вплотную и заметил у ее подножия тибетские письмена. Надпись гласила «Трэнпа Намка». Трэнпа Намка был знаменитым бонским учителем из Шанг-Шунга. Другой Трэнпа Намка, тибетец, был одним из двадцати пяти учеников Гуру Падмасам-бхавы ¹²². А здесь был Трэнпа Намка из Шанг-Шунга, который жил в более древние времена.

В сновидении я вышел из храма через западные двери. Снаружи оказалось множество чорتنенов ¹²³, расположенных по кругу. Внезапно пейзаж изменился, превратившись в тот, который существовал сейчас: вокруг опять высились груды земли и никаких чортененов не было.

Я изумился: что произошло? Затем обернулся, чтобы взглянуть на храм, но оказалось, что и он исчез. Остались только кучи земли. Я удивился и подумал: «Раньше здесь был храм и множество чортененов, которые сегодня превратились в земляные холмы». В сновидении я осознал, что это было переживание ясности. Потом я посмотрел на запад, где тоже был холм — развалины чортена. Из чортена исходил свет, похожий на тот, который отбрасывает хрусталь или осколок стекла. Я пошел по направлению к чортену — свет начал убывать. Когда я подошел вплотную, он совсем погас, а в чортене я увидел отверстие. Я подумал: «Должно быть, там есть что-то интересное» — и сунул

в отверстие руку. Оно оказалось довольно глубоким, и рука вошла по самое плечо. Нащупав внутри предмет, я вытащил его. Это была древняя статуя гаруды ¹²⁴ современница Трэнпа Намка, Я обрадовался находке, но осознавал, что это сон и все события происходят во сне. Потом я проснулся. Пришло время снимать палатки, и я забыл свой сон.

Пока люди укладывали поклажу на яков и лошадей, я стал фотографировать развалины. В одном месте я обнаружил, что нахожусь рядом с грудой земли, которая была тем чортеном, где во сне я нашел гаруду. В тот миг я вспомнил свой сон и посмотрел на то место, где был чортен, чтобы увидеть, есть ли там свет. Хотя света не было, дыру я все-таки увидел. Я засунул туда руку. Дыра не была такой глубокой, как в сновидении. Пришлось, ломая ногти, копать землю. Когда рука вошла по плечо, я что-то нащупал и вытащил свою находку. Это был металлический гаруда, точно такой же, как в моем сновидении. Он был очень древний. Вы можете увидеть его в фильме, который мы сняли, путешествуя по Тибету.

Это событие произошло в Тибете, вблизи горы Кайласа ¹²⁵, летом 1988 года. Вот пример того, как сновидение указывает на нечто конкретное.

М.: Каковы высшие плоды работы со сновидениями?

Н.: Если вы продвинулись далеко, возможно, вы перестанете видеть сны. Если у вас умеренное продвижение, вы можете прийти к осознанию, что видите сон. По меньшей мере, если вы выполняете практики, ваши сны станут более ясными и спокойными.

М.: А ваши сновидения всегда осознанны?

Н.: Не всегда. Это зависит от обстоятельств.

Х. БУДДА — НЕ ДАЛЬШЕ ТВОЕЙ ЛАДОНИ

Это не переводившийся ранее текст о пути Дзогчена. Автор, великий мастер медитации школы ньингма Мипам Ринпоче (1846-1914), предпринял в нем попытку описать истинную природу ума.

БУДДА — НЕ ДАЛЬШЕ ТВОЕЙ ЛАДОНИ: СУЩНОСТНЫЕ НАСТАВЛЕНИЯ ОТНОСИТЕЛЬНО УМА,

I.

Почтительно приветствую Падмасамбхаву и достославного ламу, [подобного] всем буддам и их сынам — воплощение бодхисаттвы мудрости, Манджушри¹²⁶.

Тем, кто желает [научиться] медитации — умению узнавать сокровенную сущность ума, я кратко объясню начальный путь сердечных наставлений¹²⁷.

Вначале необходимо положиться на сущностные наставления ламы, у которого есть живой опыт постижения.

Если ты не проникся [переживанием] наставлений ламы, то прилагать усилия и рвение в медитации — все равно что пускать стрелу во тьму. Потому откажись от всех искаженных и надуманных представлений о медитации.

Главное — поместить [свою осознанность] в само собой устанавливающееся безыскусное состояние¹²⁸, лик обнаженной мудрости, освобожденный от скорлупы ума, [то есть того, кто дает определения]. Узнав [эту мудрость], достигаешь сути.

Естественное, безыскусное состояние — это то, что называют изначальным пребыванием. Развив внутреннюю убежденность, что все видимое по сути есть дхар-мака¹²⁹, не отвергай [это знание].

[Предаваться] рассуждениям [о пути] — все равно что бежать за радугой.

Когда медитативные переживания возникают как [следствие] осознания великого безыскусного состояния, причиной бывает не внешнее сосредоточение, а пребывание в недеянии¹³⁰. Какое чудо, [что можно] обрести это знание!

II.

В благое время бардо будь неколебим, памятуя о состоянии природы ума, которое устанавливается само собой.

Достаточно просто войти в это состояние. Именно оно есть безыскусный ум и ничто иное.

[Если тебя окутают] сгустившиеся облака рассудочного мышления, различающего субъект и объект медитации, в это время [вспомни] природу ума, который изначально безыкусен, — «сам ум», необъятный как небо. Расслабившись, отпусти напряжения и рассея привязанность [к этим понятиям].

Само собой устанавливающееся знание — это не мысли, растекающиеся в разных направлениях. Оно

есть ясная, лучезарная пустота, не имеющая ничего общего с привязанностями ума. Ни пример, ни символ, ни слова не могут выразить [это состояние].

Различающей мудростью прямо воспринимают [абсолютную] осознанность.

Состояние пустой осознанности, великой и беспристрастной, не отклонялось, не отклоняется и не будет отклоняться. Это твое собственное лицо, скрытое под грязью привнесенных представлений — разнообразных отклонений от истины. Как прискорбно!

Что поймашь, гоняясь за миражом? Чего достигнешь, следуя изменчивым сновидениям? Что получишь, хватаясь за воздух?

Разнообразные представления только сбивают с толку. Оставь эту утомительную бессмыслицу и расслабься в изначальном измерении.

Настоящее небо — это [знание] о том, что сансара и нирвана — лишь игра иллюзии.

Хотя такая игра проявляется многообразно, узри во всём единый вкус.

Освоившись с медитацией, мгновенно вспомнишь подобную небу осознанность — обнаженную, живую, свободную от понятий осознанность, что устанавливается сама собой. [Естественный ум] — вне знания или незнания, счастья или страдания.

В [этом] полностью расслабленном состоянии возникает блаженство.

Достигнув такого уровня, идешь или стоишь, ешь или спишь, ты неизменно узнаешь это состояние, и все становится путем.

[Таким образом] смысл осознанности — это ригпа, подобное небу. [И даже] в период после [занятия] медитацией понятий становится значительно меньше.

III.

В благое время заключительного состояния, при всех четырех видах действий 131 преобразуются привычные склонности, из коих возникают все понятия. Ты владеешь способностью вновь покоиться в граде непоколебимой исконной мудрости.

То, что называют сансарой 132, — всего лишь понятие. Великая мудрость свободна от любых понятий.

Все, что возникает, предстает полностью совершенным. Состояние великого ясного света длится непрерывно, днем и ночью.

Оно не знает таких ограничений, как памятование и не памятование, но, благодаря памятованию о всеобъемлющей первичной основе, не отклоняется от собственного местопребывания.

В это время не нужно ничего достигать, прилагая усилия.

Все без исключения качества путей и основ: ясновидение, сострадание и т. п. — возникают сами собой ¹³³, разрастаясь, словно трава летом.

Свободное от оценки и тщеславия, освобожденное от надежды и страха, это нерожденное, нескончаемое великое счастье, безбрежное, как небо.

Эта великая йога [подобна] гаруде, резвящемуся в небе беспристрастного Великого Совершенства. О чудо!

Опираясь на сущностные наставления учителя, примени способ проявления этой сердцевинной мудрости — заверши два накопления [заслуг и мудрости] ¹³⁴, бескрайних, как океан. И тогда безо всяких трудностей [плод] окажется у тебя в руках. Удивительно!

Пусть же благодаря этому объяснению все живые существа смогут узреть юного Манджушри — сострадательное деяние своей собственной осознанности, высшего учителя, ваджрную сущность [ясного света Дзогпа Ченпо].

Узрев это, да обретем совершенное просветление уже в этой жизни.

Написал Мипам Джамьянг Дордже Ринпоче ¹³⁵.

*Перевели на английский язык: кэнпо Полден Шераб, кэнпо Цеванг Донгьял,
Дебора Локвуд, Майкл Кац.*

XI. КРАТКАЯ БИОГРАФИЯ ЧОГЬЯЛА НАМКАЯ НОРБУ

Чогьял Намкай Норбу родился в Восточном Тибете в восьмой день десятого месяца года земли-тигра (1938 г.). Его отец происходил из аристократического рода и занимал пост в местном правительстве.

Когда мальчику было два года, двое учителей признали его перерождением Адзом Другпы. Адзом Друг-па, один из великих учителей Дзогчена начала двадцатого столетия, был учеником первого Кьенце Ринпоче, а также учеником Патрула Ринпоче. Оба этих блестящих учителя были лидерами движения риме, или не-сектарного движения, распространившегося в Восточном Тибете в девятнадцатом столетии. В тридцать лет Адзом Другпа, получив прямые видения от несравненного Джигме Лингпы (1730-1798), стал тертоном, или открывателем укрытых текстов-сокровищ. Впоследствии Адзом Другпа стал наставником многих современных ему учителей Дзогчена. Среди них был Тогдэн Огьен Тэндзин, дядя Чогьяла Намкай Норбу по отцовской линии, который стал для него первым учителем Дзогчена.

Когда же Чогьялу Намкаю Норбу было восемь лет, Шестнадцатый Кармапа и Ситу Ринпоче узнали в нем перерождение Падмы Кар по (1527-1592), знаменитого учителя школы другпа-кагью, исторического основателя государства Бутан.

С восьми до четырнадцати лет Чогьял Намкай Норбу учился в монастырской школе, выполнял уединенные практики и получал учения у известных учителей, в числе которых была женщина-учитель Аю Кандро (1838-1953). В то время ей было сто тринадцать лет, и пятьдесят шесть из них она провела практикуя в темноте. Чогьял Намкай Норбу получил от нее ряд передач, которые впоследствии интенсивно практиковал.

В 1954 году его пригласили в Китайскую Народную Республику как представителя тибетской молодежи. С 1954 года он преподавал тибетский язык в Юго-Западном университете национальных меньшинств в Ченгду, в провинции Сычуань. В Китае он хорошо освоил китайский и монгольский языки.

После возвращения на родину, в Дерге, семнадцатилетний Чогьял Намкай Норбу, следуя полученному во сне видению, встретился со своим коренным учителем Чангчубом Дордже, который жил в удаленной долине на востоке. Практикующий целитель, Чангчуб Дордже Ринпоче возглавлял общину, состоящую из его последователей: мирян, йогинов и йогини. От него Чогьял Намкай Норбу получил дополнительные посвящения и прямую передачу сущностного учения Дзогчен. И, что самое важное, этот учитель ввел его непосредственно в переживание состояния дзогчен. Чогьял Намкай Норбу прожил у Чангчуба Дордже Ринпоче почти год, часто помогая ему в медицинской практике, а также в качестве писца и секретаря.

После этого Чогьял Намкай Норбу отправился в длительное паломничество по Центральному Тибету, Непалу, Индии и Бутану. Вернувшись в Дерге, он обнаружил, что ухудшение политической ситуации привело к разгулу насилия. Продолжив путешествие по

Центральному Тибету, он оказался в Сиккиме. Живя с 1958 по 1960 год в Гангтоке, он работал в Министерстве развития правительства Сиккима над созданием и редактированием тибетских учебников. В 1960 году, в возрасте двадцати двух лет, он по приглашению профессора Джузеппе Туччи отправился в Италию и провел несколько лет в Риме.

Начиная с 1964 года Чогьял Намкай Норбу много лет был профессором Восточного института Неаполитанского университета, где преподавал тибетский и монгольский язык и историю тибетской культуры. Он провел широкие исследования исторических истоков тибетской культуры, используя малоизвестные литературные источники традиции бонпо. В 1983 году Чогьял Намкай Норбу организовал в Венеции первый Международный конгресс по тибетской медицине. В течение последних двадцати пяти лет проводит в разных странах учебные семинары. Во время этих семинаров, не замыкаясь в рамках отдельной школы, он дает наставления по практикам Дзогчена, а также по тибетской культуре, в частности по янтра-йоге, тибетской медицине и астрологии. Чогьял Намкай Норбу также является автором более десяти книг по медитации Дзогчена, в числе которых «Кристалл и путь света» и «Круг дня и ночи».

Вышеприведенные сведения большей частью взяты Джоном Рейнольдсом из биографии на тибетском языке и исправлены редактором.

ПРИМЕЧАНИЯ

ПРЕДИСЛОВИЕ РЕДАКТОРА

¹ Психотропные вещества воздействуют на сознание, иногда вызывая видения или галлюцинации. Эти вещества, которые в первобытных цивилизациях шаманы часто применяют, чтобы установить связь с миром духов, часто используются и в ритуалах исцеления. Примеры — мескалин и другие вещества, которые содержатся в некоторых видах грибов и кактусов.

² Считалось, что хтонические божества обитают под землей и связаны с земледелием и плодородием почвы. Их почитали народы — предшественники древних греков, у которых была матриархальная культура. Возможно, эти божества связаны с охранителями, обитающими, по поверьям тибетцев, в особых местах.

³ Асклепий (которого римляне называли Эскулапом) считался сыном Аполлона. Его воспитал в своей пещере бессмертный кентавр Хирон. Асклепий стал великим врачом и покинул пещеру Хирона, чтобы помогать народу Греции. Поскольку он был замечательным целителем, греки стали его почитать как бога и строить храмы в его честь. Полагают, что внутри этих храмов Асклепий устраивал лежа для больных — так возникли первые больницы. Он ходил с посохом, обвитым священными змеями (современный символ медицины); считалось, что они знают причины и способы исцеления недугов. Иногда, давая своим пациентам «волшебное снадобье», он погружал в сон и слушал, что они говорят во сне. Их слова часто объясняли причину болезни, и благо-

даря этим сведениям он мог дать нужное лекарство. После смерти Асклепия жрецы продолжали его призывать, а он по-прежнему приходил во снах к тем, кто занемог, и давал им спасительный совет.

⁴ Слово «шаман» происходит из Сибири. В Северной Азии была распространена классическая форма шаманизма. С помощью ритуалов, песнопений, ударов в бубен и психотропных веществ шаманы впадают в транс, благодаря чему могут исцелять или давать предсказания.

⁵ Цитируется по *The Works of Aristotle Translated into English*, ed. W. D. Ross (Oxford: Clarendon Press, 1931), Vol. 1, Chapter 1, «De Divinatione Per Somnum», p. 462a.

⁶ Как исследователи, например Лаберж и покойный Пол Толи, так и клиницисты (включая редактора этой книги, который применял индукцию сновидений и гипноз) стремились разработать и собрать методы, позволяющие вызывать осознанное сновидение. Один из них — прямо войти в осознанное сновидение, перед погружением в сон сосредоточившись на образах, которые естественно возникают при переходе от бодрствования ко сну (см. Kelzer, *The Sun and the Shadow*, p. 144. <На русском языке: К. Келзер. Солнце и тень. М., 1997, с. 155.>) Другой — самовнушение, позволяющее вызвать состояние, в котором спящий начинает осознавать сновидение, как только заметит происходящие в нем несообразности. Так, например, редактор недавно видел сон, в котором мужчина с собакой пытался перепрыгнуть с одной крыши на другую и промахнулись. То, как они падали, противоречило закону тяготения, и это несоответствие дало

начало осознанному сновидению.

Есть разнообразные способы использовать самовнушение. Особенно активно систематизировал эти методики Стивен Лаберж (*Lucid Dreaming*, pp. 48-78). Его методика мнемонической индукции осознанных сновидений (MILD) состоит в том, чтобы, пробудившись ночью после сновидения, сосредоточиться на его подробностях, особенно на несообразностях, и внушить себе, что при новом появлении в сновидении несообразностей или знаков сразу же возникнет

осознанность. То есть, непосредственно перед тем, как снова заснуть, нужно принять твердое решение войти в состояние осознанности. Лаберж отмечает, что действенность этой методики усиливается, если сочетать ее с использованием технических устройств, например специальных очков, которые дают вспышки света низкой интенсивности при появлении быстрых движений глаз, свидетельствующих о начале сновидения.

Еще одна методика, о которой рассказывают разные исследователи сновидений, в том числе Пол Толи, заключается в тестировании состояния. Этот термин подразумевает, что в течение дня мы через равные промежутки времени задаем себе вопрос: «Не сон ли это?» — одновременно анализируя ситуацию, чтобы дать правильный ответ. Во многих случаях «тестирование критического состояния» (*Lucid Dreaming*, с. 58) впоследствии приводит к сходному процессу тестирования во время сновидения, а затем и к осознанности.

Такие методики, цель которых — вызвать осознанность в сновидениях, отличаются от практики естественного света, имеющейся в традициях буддийского и бонского Дзогчена, о которой рассказывает Чогьял Намкай Норбу. Эта практика не ставит себе целью развитие осознанности во сне, а считает такую осознанность естественным следствием развития чистого присутствия.

⁷ Потрясающее и освобождающее переживание, испытанное в осознанном сне, или, наоборот, картина тюремного заключения, которая напоминала Келзеру о потребности трудиться, чтобы достичь «полной свободы ума, которой я так жажду», перекликается с платоновской «Аллегорией пещеры».

⁸ В этом ставшем классикой философском произведении Платон описывает пещерных жителей, которые привыкли к сумрачной безмолвной жизни в пещере. Обитатели пещеры не знают о возможности другой действительности, более живой и красочной, и сомневаются в существовании солнца.

Описания осознанных сновидений, которым свойственна необычная интенсивность, яркость цвета и других чувствен-

ных впечатлений, могут передавать «вкус просветления». Возможно, сновидцу удастся на время разбить обусловленные привычкой шаблоны, которые обычно руководят восприятием и в упомянутой аллегории названы «жизнью в пещере».

⁸ Кроме того, есть основания предполагать, что Фрейд знал об осознанных сновидениях и упоминал о разновидностях переживаний, встречающихся в осознанных сновидениях. См. «Introductory Lectures on Psychoanalysis» в *The*

Complete Psychological Works of Sigmund Freud (New York: Hogarth Press, 1916), Vol. 15, p. 222. Эти свидетельства собраны Болом Руксби и Сиби Тенви в их исторической статье, напечатанной в *Lucidity Letter*, 9 (2) 1990.

⁹ Интерес Юнга к буддизму и восточной философии был настолько велик, что он написал предисловие к первому переводу классической «Тибетской буддийской книги мертвых», *Бардо тодрол*. К сожалению, из-за ошибок в переводе, допущенных Эвансом-Вентцем в первом издании «Тибетской книги великого освобождения», Юнгу так и не удалось приобрести ясного понимания Дзогчена, или учения Великого Совершенства, которому посвящен этот текст. Неправильно понимая смысл Дзогчена, Эванс-Вентц неверно переводил его термины, например, «изначально чистая природа ума» превратилась у него в «один ум».

Вследствие этого Юнг неверно истолковал «один ум» как бессознательное, что на самом деле не так. Упоминание о чистой природе ума указывает на вершину буддийского учения, Дзогчен. В данной книге Чогьял Намкай Норбу описывает тот дух практики Дзогчена, который присутствует и в тексте-оригинале, принадлежащем великому тибетскому практику медитации Мипаму (1846-1914).

Подробное объяснение ошибочности упомянутого перевода читатель может найти в новом переводе «Тибетской книги великого освобождения», которую недавно опубликовал Джон Рейнольдз (см. библиографию).

¹⁰ Неясно, до какой степени на Юнга повлияли свойственные тантрийскому буддизму представления об универсальной психической энергии и теории последователей

учения Дао о внутренней энергии. В тибетском буддизме, индуизме и даосизме эта энергия называется, соответственно, *лунг*, *прана* и *ци*.

В Тантре считается, что лунг, или внутренние ветры, перемещается по внутренним каналам, или меридианам, которые называются *ца*. Чогьял Намкай Норбу Ринпоче и другие ламы традиции Дзогчен указывают, что лунг можно очищать и заставлять перемещаться по особым внутренним путям. Для этого существуют подробно разработанные системы дыхательных и физических упражнений, которые называются, соответственно, *цалунг* и *трулкор*, или *янтра*.

¹¹ Сейчас ясно, что у многих так называемых примитивных народов есть сложные методы толкования сновидений и управления ими. Вполне возможно, что на протяжении тысяч лет в самых разных культурах посвященные практиковали управление сновидениями, осознанное сновидение и другие приемы, в то время как большинство населения — как и ныне — спало бессознательно.

¹² Krippner, S., ed. *Dreamtime and Dreamwork: Decoding the Language of the Night* (Los Angeles: J. P. Tarchen, 1990), предисловие к главе 5, pp. 171-174.

¹³ Бон, или *юндрунг бон*: учения школы бонпо, которые восходят к будде Тонпа Шенрабу, явившемуся в доисторические времена на Среднем Востоке. Слово *бон* означает «учение», «Дхарма», а *юндрунг* — «вечное», «неразрушимое». Символом юндрунг часто служит закрученная влево свастика.

То, что она направлена влево, отражает матриархальные корни Тибета (поскольку левая сторона связана с женской энергией, а правая — с мужской). Юндрунг — символ нерушимости учений бона, как дордже (ваджра) — это символ учений буддийской Тантры. Разумеется, юндрунг не имеет никакой идеологической связи с нацистской свастикой.

Юндрунг-бон также называют новым боном. Лопон Тэн-дзин Намдаг выделяет два этапа развития бона. Первый — более древний Старый бон, или Первоначальный бон, который напоминает шаманизм Северной Азии. Вторым этапом — юндрунг-бон, который берет начало от учений будды Тонпа Шенраба.

¹⁴ По мнению Тэндзина Намдага, большого ученого и главы бонской общины в изгнании, бон, или юндрунг-бон, зародился в очень древние времена на территории между западным Тибетом и восточной Персией. Его основателем был Тонпа Шенраб, который реформировал существовавшие в то время ритуальные традиции, основанные на практиках, очень походивших на шаманизм Северной Азии. Традиционные источники гласят, что Шенраб Мивоче жил восемнадцать тысяч лет назад. Интересно отметить, что некоторые археологи приводят доказательства существования религиозной деятельности — погребения мертвых вместе с предметами — еще за тридцать тысяч лет до н. э. К этому можно добавить, что археологические находки останков кроманьонцев в Африке, Европе, а также на территории Азии от Ирана и далее датируются сотней тысяч лет до н. э.

Тэндзин Намдаг родился в Восточном Тибете и до китайского вторжения был главным учителем, или *лопоном* (*slob dpon*), бонского монастыря Менри (*sMan ri*). В начале 1960-х годов его вместе с другими тибетскими учеными пригласили в Англию, где он сотрудничал с профессором Снеллгроувом в издании труда «Девять путей бона».

По возвращении в Индию он организовал в Доланджи, штат Химачал-Прадеш, бонскую общину и восстановил традиционный курс обучения и распорядок монашеских ритуалов. В недавнее время он основал новый монастырь неподалеку от горы Сваямбху в Катманду.

¹⁵ Тиб. *кандро*. *Ка* значит «пространство», «небо»; *дро* — «ходить». Таким образом, это слово означает «ходящая по небу». Считается, что дакини — воплощение мудрости. Они выше половых отличий, но представляют их в женском облике. Есть много разновидностей дакини, в том числе дакини мудрости, которые являются просветленными существами. В качестве примера можно назвать Мандараву, Йеше Цогьял и Ваджрайогини.

¹⁶ Далее будет приведен ряд сновидений Чогьяла Намкая Норбу, которые он записал во время паломничества в пещеру Маратика в Непале. Совершая это паломничество, Норбу Ринпоче во сне увидел текст объемом более ста страниц,

который содержал наставления по практикам медитации высокого уровня. Подобные яркие творческие сны далее называются снами ясности.

ГЛАВА 1

¹⁷ Шакьямуни — исторический Будда. Родился царевичем Сиддхартхой, но, увидев страдания мира, отрекся от трона и достиг высшего просветления.

¹⁸ Дхармы — явления бытия; Дхарма — путь к просветлению.

¹⁹ Согласно учению о карме, все действия влекут за собой неизбежные последствия, причем не обязательно немедленные. Термин «кармические следы» обозначает «семена», которые существуют в виде непроявленных возможностей и созревают, когда для этого появляются необходимые вторичные условия.

²⁰ Чакры — нематериальные психические центры, имеющие в теле определенное местоположение. Согласно буддийской метафизике, главные чакры находятся на макушке, в горле, в сердце, в области пупка и гениталий.

²¹ Ригпа — осознанность, или чистое присутствие, естественного самосовершенного ума. Дополнительные комментарии см. в книге Чогьяла Намкая Норбу «Круг дня и ночи».

ГЛАВА 2

²² *Бардо* буквально означает «промежуточное состояние». Существует шесть бардо.

1) Бардо обычного состояния яви (*кьенэ бардо*). Это переживание яви, осознаваемой реальности, какой мы ее знаем.

2) Бардо состояния сновидений (*милом бардо*). Это переживание сновидений во время сна.

3) Бардо медитации (*самтэн бардо*). К нему относятся все переживания медитации — от медитации новичка до полной реализации.

4) Бардо процесса умирания (*чикэй бардо*). Это процесс, во время которого составляющие тело пять элементов: пространство, воздух, вода, огонь и земля — растворяются один

в другом. Согласно «Тибетской книге мертвых», в первую очередь элемент земля, который имеет желтый цвет, растворяется в элементе вода. Умиравший одновременно видит желтизну и чувствует слабость и неспособность встать; все окружающее словно рушится. На втором этапе элемент вода растворяется в элементе огонь. Внутренним взором умирающий видит белизну, а снаружи ощущает, будто все окружающее заливают вода. В этот момент лицо и горло пересыхают и возникает огромная жажда. На третьем этапе элемент огонь растворяется в элементе воздух. Внутренним взором умирающий видит красноту, а внешне все окружающее кажется горячим. Человек может испытывать ощущение жжения, поскольку растворяется телесное тепло. На четвертом этапе элемент воздух растворяется в элементе пространство. Внутренним взором умирающий видит зеленый цвет, а внешне ему кажется, будто все окружающее разрушает свирепый ветер, сопровождаемый раскатами грома. На пятой стадии пространство растворяется в сознании, наступает темнота и сознание мгновенно

утрачивается, как это бывает при обмороке.

5) Бардо реальности (*чоньи бардо*). В этот период возникают призраки и похожие на галлюцинации переживания — следствие кармических склонностей. Используя медитативную осознанность, человек имеет возможность распознать в этих образах их иллюзорную, подлинную природу. Эти видения-галлюцинации по природе сходны с образами сновидений. Поэтому способность осознавать сновидения может оказаться полезной для понимания их как иллюзии. В «Тибетской книге мертвых» говорится: если сохранить понимание, что все пугающие, устрашающие переживания — не что иное, как проявление собственного ума, можно пережить просветление.

6) *Сипэй бардо* — бардо поиска возможности рождения в сансаре, соответствует взгляду тибетских буддистов на перерождение. В сипэй бардо точно определяется процесс, вследствие которого существо в зависимости от своей кармы родится в одном из шести миров (богов, полубогов, людей,

животных, голодных духов или существ ада). Прослеживается интересная параллель с теорией психоанализа: тибетская традиция буддизма утверждает, что существо, пребывая в психическом теле, будет испытывать половое влечение к родителю противоположного пола и неприязнь к родителю одного с собой пола. Согласно философии тибетского буддизма, бесплотное существо видит только детородные органы будущих родителей. Возможно, это глубочайшая основа того, что называют эдиповым комплексом.

²³ Тантра — букв. «непрерывность», что подразумевает следующий смысл: хотя все феномены пусты, тем не менее, они непрерывно проявляются. Все методы Тантры используют принцип преобразования неведения в чистое восприятие (см. «Кристалл и путь света»). Кроме того, слово *тантра* обозначает тексты, в которых описаны эти методы.

²⁴ В Дзогчене йогу сновидений или практику ясного света практикуют с момента погружения в сон и до того, как начинается состояние сновидений. Переживание ясного света называют «свет-сын». Если благодаря правильной медитативной практике или созерцанию ясный свет был четко узан при жизни, то, умирая, практик опять узнает ясный свет — мать и соединится с ним. Это называют воссоединением сына и матери. Ясный свет — мать есть природная неотъемлемая светоносность, которая максимально полно проявляется в посмертном состоянии (см. John Reynolds. *Self-Liberation Through Seeing with Naked Awareness*. — Ithaca: Snow Lion Publications, 2000. - p. 153, n. 63).

²⁵ Используя разные методы введения в природу ума, учитель помогает ученику развить осознанность, иначе говоря, *ригпа*, или исконную осознанность своего естественного состояния, что подразумевает чистое присутствие.

²⁶ Буквально «самосовершенство». Имеется в виду изначально совершенное состояние, или уровень бытия, — основа всех проявлений. Эти проявления, или отражения, возникают сами собой и совершенны сами по себе. В частности, лхундруб обозначает исконную ясность самосовершенного состояния.

²⁷ Другое название — «радужное тело», тиб. *джалу*. Некоторые йогины,

практикующие разделы Дзогчена Лонгде и Мэннгагде, во время смерти достигают преображения своего обычного тела в Тело Света. При этом материальное тело растворяется в своем естественном состоянии, которое и является состоянием ясного света. Поскольку элементы тела очищены, они из грубого проявления (плоть, кости и т. д.) преобразуются в чистую сущность — пять цветов: синий, зеленый, белый, красный и золотисто-желтый. Когда тело растворяется в этих пяти цветах, образуется радуга, и от материального тела остаются лишь ногти и волосы. Среди практиков Дзогчена, которые обрели Тело Света в двадцатом веке, учителя и члены семьи Чогьяла Намкай Норбу, в том числе его дядя по отцовской линии Оргьен Тэндзин (Тогдэн).

²⁸ Божество медитации (тиб. *йидам*) в образе самбхога-каи, олицетворение женского аспекта изначальной мудрости.

²⁹ Гуру-йога — объединение с умом гуру (т. е. своего учителя), в котором видят проявление ума всех просветленных. Считается, что ум гуру одинаков с собственной исконной осознанностью. С помощью практики гуру-йоги получают благословение от гуру, тем самым обретая возможность пребывать в изначальном состоянии. Есть сложные и простые виды гуру-йоги. В Тантре практики более сложные, а в Дзог-чене — более простые.

В одной из разновидностей гуру-йоги, которую чаще всего передает Чогьял Намкай Норбу, используется белое А (ཨ). Его представляют в центре своего тела как символ единства всех учителей. Произнося звук «А» и ощущая благословение учителей, можно войти в состояние единства с их просветленной осознанностью.

³⁰ Йидам в мужском облике. В этом облике Будда Шакьямуни передает учение Тайной Мантры.

³¹ В эзотерических трактатах о *цалунг*, обнаруженных в текстах Ану-йоги, есть подробное объяснение каналов (тиб. *ца*), по которым перемещаются внутренние ветры. Считается, что солнечный и лунный каналы расположены по обе стороны от центрального канала (*ума*), который идет параллельно

позвоночному столбу. Эти каналы, солнечный и лунный, соответствуют мужской и женской энергии. Их цвет — красный или белый, как и положение (справа или слева), в разных тантрах описываются по-разному.

³² Тиб. *лунгро салва*: дыхательные упражнения, выполняемые перед занятием медитацией (*тун*) или перед практикой янтра-йоги. В этих упражнениях мы представляем, что вдыхаем очищенный воздух, а выдыхаем все дурное и нечистое. Их используют перед медитацией, чтобы уравновесить энергию и успокоить ум.

³³ Тиб. *лунгсанг*: йогические упражнения для очищения праны, или дыхания. Восемь движений описаны в тексте янтра-йоги «Соединение солнца и луны» (тиб. *Трулкор ньида качжор*), написанном в восьмом веке учителем Вайрочаной. (см. Чогьял Намкай Норбу, «Янтра-йога»: готовится к печати в издательстве Snow Lion).

³⁴ Тибетские растительные лекарства. Агар-35 делают из тридцати пяти

естественных ингредиентов. Как агар-35, так и вималу принимают при бессоннице и для уравнивания *лунга*, т. е. при расстройстве ветра. Эти препараты можно приобрести в Тибетском институте медицины и астрологии: Tibetan Medical and Astrological Institute, Khara Danda Road, Dharamsala, Dist. Kangra, H. P. 176215, India.

³⁵ Три жизненных начала: *лунг* (воздух, или ветер), *трипа* (желчь) и *бэкэн* (слизь). Их правильное соотношение считается жизненно важным. Нарушение их равновесия влечет за собой любую из множества болезней, которыми страдают люди.

³⁶ Namkhai Norbu Rinpoche, *On Birth and Life: A Treatise on Tibetan Medicine*. — Arcidosso: Shang-Shung Edizioni, 1983. <Русское издание: Намкай Норбу Ринпоче. О рождении и жизни. Трактат по тибетской медицине. — СПб. — Москва: Шанг-Шунг, 2000.>

³⁷ После полного завершения практики *трегчо* практикуют *тогал*. Если практика *трегчо* не доведена до совершенства, практиковать *тогал* бесполезно, и поэтому его до поры хранят в тайне. *Тогал* считается самым быстрым из методов

достижения полной реализации. Практика *тогал* дает возможность достичь единства видимых проявлений и пустоты. Йогин продолжает развивать созерцание с помощью видений, пока не проявится Тело Света, (см. «Кристалл и путь света» и «Самоосвобождение благодаря видению обнаженной осознанностью»).

³⁸ Один из трех разделов учений Дзогчена: Мэннгагде — раздел сущности, Лонгде — раздел пространства и Семде — раздел ума. Конечная цель этих разделов Дзогчена одна и та же — ввести практика в абсолютное созерцание. Раздел Лонгде уделяет особое внимание символическому введению и отличается своими практиками, которые подводят к созерцанию благодаря особым позам и прижатию определенных точек (см. «Кристалл и путь света»).

³⁹ Тиб. *мунцам*. Часто в полной темноте выполняют высшие практики Дзогчена, которые называются *янггиг*. Благодаря практике *янггиг*, йогин, способный пребывать в созерцании, может быстро прийти к полной реализации.

⁴⁰ Главный учитель Чогьяла Намкая Норбу. Чангчуб Дор-дже был тертоном и учителем Дзогчена. По мнению Намкая Норбу, именно этот учитель по-настоящему ввел его в состояние дзогчен. Он также дал Чогьялу Намкаю Норбу передачу Семде, Лонгде и Мэннгагде. Несмотря на то, что Чангчуб Дордже был высочайшим учителем, он вел простой образ жизни и одевался как обычный сельский житель. В селении Ньяглагар, которое находится в Дерге, в Восточном Тибете, он возглавлял небольшую общину практиков Дзогчена. Он был не только ламой, но и опытным лекарем. Люди стекались к нему из дальних мест, чтобы получить Дхарму и медицинскую помощь. Чогьял Намкай Норбу был его писцом и секретарем и помогал принимать больных.

⁴¹ Буквально «рассечение напряженностей». Это слово обозначает переживание полного расслабления. *Трегчо* — метод, позволяющий сохранять состояние *ригпа* во всех обстоятельствах, способность в любой момент рассечь

двойственное рассудочное мышление и оказаться в чистом присутствии.

⁴² Джигме Лингпа (1729-1798). Воплощение Вималами-тры, величайший учитель Дзогчена школы ньингмапа, живший в Центральном Тибете. Был великим ученым; заново открыл *Лонгчен ньингтиг*, получив видение Лонгченпы; автор трудов по истории, астрологии и т. д. и способствовал развитию *риме*, несектарной школы тибетского буддизма.

⁴³ Благодаря чтению этой мантры очищают неблагую карму и омрачения. В тибетском буддизме эта мантра — одна из наиболее известных.

ГЛАВА 3

⁴⁴ В коренной тантре *Драталгьюр* говорится: «В практике сущности сновидений есть две составляющие: что делать сначала и как упрочить ключевые моменты. Сначала нужно упражнять тело, речь и ум. Опираясь на знаки обретения искусности, человек осознаёт сновидения, управляет ими и узнаёт кармические склонности».

⁴⁵ Кумбхака — это особая задержка дыхания, которая помогает ввести внутренние ветры в центральный канал. Наставления по этому виду дыхания содержатся в янтра-йоге.

⁴⁶ Сосредоточение на шести слогах и их очищение. Шесть слогов - это А, СУ, НРИ, ТРИ, ПРЕ, ДУ. Каждый символизирует один из миров бытия: богов, полубогов, людей, животных, голодных духов и существ ада. Кармические склонности к перерождению в одном из этих миров сансары, происходящие от неблагих действий, необходимо очистить. Чтобы очистить эти склонности, практика созерцания шести слогов объединяет лунг (прану) и сосредоточение ума. В этой особой практике при сосредоточении на слогах используют визуализацию и мантру, направляя их на конкретные точки тела, считающиеся местами пребывания той или иной склонности.

ГЛАВА 4

⁴⁷ В коренной тантре *Драталгьюр* говорится: «Практикующий осваивает сновидения иллюзорного тела. По мере совершенствования в этой практике материальное тело начи-

нает походить на тень. Поэтому, находясь в промежуточном состоянии, человек узнает в теле бардо самого себя».

ГЛАВА 5

⁴⁸ Для мужчины — лежа на правом боку и оставляя свободной левую сторону, а для женщины — лежа на левом боку и оставляя свободной правую сторону.

⁴⁹ Перед тем как заснуть, практик погружается в состояние созерцания; при этом все органы чувств полностью открыты для восприятия.

⁵⁰ Четыре качества центрального канала: он прямой, как стебель растения из семейства банановых, тонкий, как лепесток лотоса, синий, как безоблачное небо, и сияющий как пламя светильника, заправленного кунжутным маслом. Есть и другие методы заключения праны в центральный канал.

⁵¹ «Мать» — это переживание практика, который пребывает вне всех объектов. «Сын» — это переживание практика, который все еще кармически связан с материальным телом.

ГЛАВА 6

⁵² mKhyen sprul rin po che Jigs bral thub btsan chos kyi rgya mtsho (1910-1963), также известный как 'Jam dbyangs chos kyi dbang phyug, dPa' bo he ka gling pa и mKhyen brtse yang srid rin po che.

⁵³ sDe dge Zul khog sGa gling.

⁵⁴ Grub rje bla ma Rin po che Kun dga' dpal Idan (1878-1950), также известный как rDzods chen mKhan Rin po che Kun dga' dpal Idan.

⁵⁵ *Ye shes mthong grol*: терма, которое открыл bsTan gnyis gling pa pad ma tse dbang rgyal po (1480-1535).

⁵⁶ *Kun bzang dgongs 'dus*: терма, которое открыл Pad ma gling pa.

⁵⁷ *Rang grol skor gsum*: цикл из трех текстов, который написал Kun mkhyen Klong chen rab 'byams pa (1308-1363).

⁵⁸ Pad ma kun bzang rang grol (1890-1973), также известный как Тубтэн Шедруб Гьяцо (Tub bstan bShad sgrub rGya mtsho) и Раго Чогтрул (Rag mgo mchog sprul).

⁵⁹ Эту мантру йогины поют объединяя все с полным блаженством.

⁶⁰ mNga' bdag Nyang Ral Nyi ma'i 'Od zer (1124-1192).

⁶¹ Тогдэн Оргьен Тэндзин: rTog Idan O rgyan bsTan 'dzin (1893-1959).

⁶² Адзом Другпа: A 'dzom (A 'dzam) 'Brug pa 'Gro 'dul dPa' bo rDorje (1842-1924 или 1934).

⁶³ Эти шесть слогов символизируют шесть пространств изначального будды Самантабхадры. Об этих чистых аспектах шести лок говорится в тантре *Kip tu bzang po klong drug pa'i rgyudj* которая относится в разделе Дзогчена Упадеша.

⁶⁴ Один из вариантов этой песни-созерцания есть в тантре раздела Упадеша Дзогчена под названием *Nyi ta dangzla ba kha shy or ba chen po gsang ba'i rgyud*.

⁶⁵ *Bla ma dgongs 'dus*: большой цикл учений, открытый Сангье Лингпой (Sangs rgyas Gling pa).

⁶⁶ Дроке Тогдэн: Gro khe tsang — родовое имя Тогдэна Оргьен Тэндзина.

⁶⁷ Byang chub rDo rje (1826-1961).

⁶⁸ 'Jam dpal bShes gnyen, или Манджушримитра, — главный ученик Гараба Дордже.

⁶⁹ Измерения божеств — священные места в Южном Тибете.

⁷⁰ mDo khams sDe dGe Khro khog rGya bo Ri khrod.

⁷¹ Цикл учений, который составил и частично создал Лонгчен Рабчжампа.

⁷² Один из разделов *Нъингтиг яжи*.

⁷³ dPal Idan Lha mo, Шридэви.

⁷⁴ Печатные буквы. ⁷³ Nyi ma dpal.

⁷⁶ Название пещеры для медитации в Кхаме, которую использовал Чогьял Намкай Норбу; была открыта тертоном Чогьором Лингпа (1829-1870).

⁷⁷ IHa lung dPal gyi rDo rje dBang phyug, ученик Падма-самбхавы.

⁷⁸ IHa ma yin 'thabs rtsod 'gyed pa.

⁷⁹ Nam mkha' ar gtad, устремление взгляда в пространство.

⁸⁰ dBon stod bShad grwa, монастырская школа, в которой учился Чогьял Намкай Норбу.

⁸¹ *mTshan brjod*: «Произнесение имен Манджушри».

⁸² Khyenrab Chokyi Odzer, mKhan Rinpoche mKhyen rab Chos kyi 'Od zer (1901-1960), был учителем Чогьяла Намкая Норбу в монастырской школе Вонтод Лобдра.

⁸³ Tshe dbang Phun tshogs.

⁸⁴ IHa 'brong, известный ньингмапинский монастырь, который в XII веке основал Grub dbang dPal Idan Chos rgyal.

⁸⁵ sDe dge dGon chen, известный монастырь.

⁸⁶ Название местности близ Дерге Гончена.

ГЛАВА 7

⁸⁷ Три разновидности практики переноса, или *лова*, Чогьял Намкай Норбу подробно объясняет в «Беседах в Калифорнии» и в своей книге «Практика пова».

В случае переноса в духе дхармакаи практик высшего уровня во время

смерти пребывает в состоянии созерцания, так что ничего переносить не нужно. В случае переноса в духе самбхогакаи практик средних способностей в момент смерти преобразуется в свое главное божество. В случае переноса в духе нирманакаи практик низшего уровня в момент смерти переносит сознание из центрального канала через макушку в некое визуализируемое чистое измерение.

⁸⁸ В коренной тантре *Драталгьюр* говорится: «Две разновидности переноса тела-речи — это вещественный и невещественный перенос. Вещественный перенос — это метод практики с праной. Благодаря практике с использованием звука, образа, искусного метода и взаимозависимого возникновения, можно хорошо освоиться со своими элементами. Это достигается с помощью сосредоточения тела, речи и ума. Невещественный перенос зависит от способности ума».

ГЛАВА 8

⁸⁹ Пещера Мандаравы в Маратике. В северном Непале, где в 1984 году Чогьял Намкай Норбу выполнял уединенную практику, есть две священные пещеры. Большая из них

связана с Падмасамбхавой, а меньшая — с Мандаравой. В VII столетии Мандарава практиковала вместе с гуру Падмасамбхавой и достигла бессмертия в этой пещере, которая впоследствии стала известна как Пещера Долгой Жизни.

⁹⁰ Санскр. «великий сиддха». *Сиддха* — тот, кто обладает сиддхи, психическими и духовными силами. В тибетском буддизме есть жизнеописания восьмидесяти четырех маха-сиддх, мужчин и женщин, обладавших сверхъестественными силами. Эти люди, практиковавшие Тантру, жили в Индии и Непале в восьмом столетии. Легенда о восьмидесяти четырех махасиддхах, которая дошла до наших дней, повествует о жизни только сорока четырех махасиддх, четверо из которых — женщины.

⁹¹ Санскр. «Рожденный из Лотоса». В индийском буддизме учитель Тантры и Дзогчена родом из Уддияны. Лотосо-рожденным его называют из-за сверхъестественного рождения. Говорят, что Гуру Падмасамбхава проявился посередине озера в Уддияне в облике восьмилетнего мальчика, сидящего в цветке лотоса. В восьмом веке он принес буддизм из Индии в Тибет. С помощью сверхъестественных сил Гуру Падмасамбхава преодолел все препятствия, мешавшие буддизму укорениться на тибетской почве.

⁹² Индийская царевна из Манди, одна из главных супруг Падмасамбхавы. Оставила жизнь в царском дворце, чтобы практиковать Дхарму. Больше всего известна тем, что вместе с Падмасамбхавой овладела практикой долгой жизни. Ее призывают в некоторых тантрийских ритуалах, цель которых — продление жизни.

⁹³ Тот, кто находит *терма*, то есть тексты Дхармы, спрятанные для того, чтобы их обнаружили в более поздние времена. Считается, что терма прятали в дуплах деревьев, в озерах, в земле и даже на небе.

⁹⁴ Монастырь Дзогчен был основан в XVII веке в Кхаме (Восточный Тибет) Пэма Ригдзином, первым Дзогчен Рин-поче, и стал одним из самых крупных

монастырей школы ньингма. Считался одним из двадцати пяти великих мест паломничества в Восточном Тибете. Недалеко от монастыря

находятся священная пещера Падмасамбхавы и три священных озера. В монастыре Дзогчен учились многие известные последователи всех четырех школ тибетского буддизма и традиции бон, среди которых Патрул Ринпоче и Мипам. В 1959 году монастырь Дзогчен был разрушен китайцами, впоследствии восстановлен.

⁹⁵ Этот текст подытоживает учение Дзогчена в трех пунктах, содержащих всю его суть. 1) *Прямое введение* в изначальное состояние, которое учитель дает ученику. 2) Практик *не остается в сомнении* относительно изначального состояния. 3) Практик *продолжает пребывать в состоянии* изначальной осознанности до полной реализации.

⁹⁶ Согласно традиционным источникам школы ньингма, Гараб Дордже жил спустя 166 лет после паринирваны Будды, которая в тибетских источниках датируется 881 годом до н. э. Западные ученые утверждают, что жизнь Будды следует датировать примерно 560-480 гг. до н. э. Говорят, что Гараб Дордже был непорочно зачат царевной-монахиней, дочерью царя Уддияны. Когда эта монахиня занималась практикой созерцания на острове посередине озера, она увидела сон. В сновидении ей явился прекрасный белый мужчина, в руках у которого был хрустальный сосуд с вырезанными на нем мантрами. Он дал ей посвящение, а затем, растворившись в свете, вошел в ее тело, и она забеременела. После этого она родила Гараба Дордже. Согласно источникам ньингма, Гараб Дордже был первым учителем Дзогчена в человеческом облике. В своей прошлой жизни в другом измерении Гараб Дордже получил передачу Дзогчена непосредственно от сам-бхогакаи Ваджрасаттвы. Родившись в мире людей, Гараб Дордже тотчас вспомнил эти учения Дзогчена и стал проповедовать их в священной стране Уддияне существам, называемым дакини. У него также были ученики среди людей, одним из которых был Манджушримитра, собравший учение Гараба Дордже в разделы Семде, Лонгде и Мэннгаде. Более подробные сведения о Гарабе Дордже можно найти в книге Джона Рейнольдза «Золотые письма» (*John Remolds, The Golden Letters. — Ithaca: Snow Lion Publications, 1997*).

⁹⁷ «Терма ума»: терма, открытое в потоке ума тертона (того, кто открывает терма).

⁹⁸ Метод практики для уравнивания телесных элементов. Намка делают в соответствии с астрологической картой рождения. Изготавливается из палочек и нитей пяти цветов, каждая из которых символизирует определенный элемент: белая — металл; зеленая — дерево/воздух; красная — огонь; желтая — землю; синяя — воду. Обвивая палочки, нити образуют узор, который упорядочивает элементы человека. Нужно, чтобы намка освятил учитель или сам практик.

⁹⁹ Тиб. *Phu wer* — главное божество цикла ритуалов *Пувер гиен тегпа* (*Phu wer dshen theg pa*), первой из девяти колесниц, на которые, согласно традиции «южных терма» (*Iho gter*), подразделяется учение бон.

¹⁰⁰ Двадцать пятый день лунного месяца по тибетскому календарю (на

убывающей луне) называют днем дакини. День дакини связан с женской просветленной энергией. Поэтому многие тибетские ламы в это время выполняют практики, связанные с женской энергией. День дакини — благоприятное время для ганапуджи (тантрийское пиршественное подношение).

¹⁰¹ Хотя слово *самайя* часто переводят как «обязательство», обычно подразумевая обязательство поддерживать в чистоте практику медитации или обет, в этом сновидении значение этого термина иное: термины *самайя* и *дхармадха-ту* подразумевают последовательно углубляющиеся уровни расслабления.

¹⁰² Основная практика Дзогчена, которая подразумевает постоянное пребывание в состоянии самоосвобождения. В этом состоянии практикующий находится за пределами любых представлений обычного двойственного ума, но способен полностью использовать интеллект и рассудочный ум. Созерцание не включает в себя ни попыток обнаружить переживание покоя или ясности, ни стремления не отвлекаться. При созерцании возникающую мысль не подавляют, но и не следуют за ней, и она сама собой освобождается и растворяется. Такова практика освобождения всего, что возникает, введение в которую дает учитель Дзогчена, объясняя, что такое природа ума.

¹⁰³ Дхармадхату: обычно так называют абсолютную основу бытия и измерение реальности, как она есть. Однако в этом сне подразумевается глубочайший уровень расслабления.

¹⁰⁴ Есть разные определения тигле. На одном уровне оно обозначает то, у чего нет углов, совершенную сферу. Также слово *тигле* обозначает измерение, заключенное внутри сферы. Тигле Ченпо, всеобъемлющая «Великая Сфера», — это синоним Дзогчена. Другое значение слова тигле — «сущность», как в слове *ньингтиг*, сокращении от *ньинг ги тигле*, означающем «сущность сердца». Еще одно значение тигле — это мужское семя и влага женского лона, материальные носители энергии. В янтра-йоге тигле определяют как наиболее сущностную форму тонкой энергии тела (санскр. *кун-далини*).

¹⁰⁵ Тиб. (*snang ba yi ger shar*) — спонтанное появление букв.

¹⁰⁶ Есть посвящение, передача и наделение силой тела, речи и ума. Человек существует на уровне тела, речи и ума. Во-первых, есть измерение тела, динамическое взаимодействие тела и материального окружения. В тибетском языке есть два слова, обозначающих тело. *Лу* — грубое тело обычного человека, и *ку* — высшее тело просветленного существа. Во-вторых, есть измерение нашей энергии, называемое речью, которое объединяет речь, дыхание и психическую энергию. Обычная речь называется *таг*, а просветленная — *сунг*. В-третьих, в аспекте ума, или психической деятельности, существуют *йид*, обычный ум, и *туг*, просветленный ум. Благодаря передаче (*гьюдпа*) от учителя к ученику происходит наделение силой (способностью). Оно осуществляется на трех уровнях: материальном, энергетическом и психическом. В Дзогчене учитель дает передачу, чтобы раскрыть подлинную природу человека. Наделение силой, или *ват*, — это ритуал, в котором происходит такая передача. Ванг, особенно в Тантре, может быть чрезвычайно сложным, с использованием

символических предметов и ритуальных действий. В Дзогче-не метод прямой передачи, который может быть сложным или упрощенным, используется, чтобы ввести ученика в природу его собственного ума. Сведения о прямом введении см. в книге Джона Рейнольдза «Золотые письма».

¹⁰⁷ Рахула — главный охранитель учений Дзогчена. Раху-ла проявляется в устрашающем гневном виде. Он обладает огромной силой и при непочтительном к себе отношении может причинить большой вред.

¹⁰⁸ Буквально «защита ума». Мантра — это произнесение священных слогов. Разные мантры имеют разные функции: одни используются для возбуждения и приведения в действие энергии, тогда как другие оказывают успокаивающее и умиротворяющее действие. В конечном счете, цель мантры — помочь практикующему выйти за пределы двойственной мысли. Многие мантры связаны с конкретными божествами, и в тантрийских практиках их повторяют до тех пор, пока человек не обретет те же просветленные качества, которыми обладает божество.

¹⁰⁹ В буддийской традиции *мала*, или четки, — это нить со 108 бусинами, которую используют для подсчета мантр.

¹¹⁰ Главная охранительница учений Дзогчена, изначально просветленное существо. Экаджати — непосредственное воплощение (*труппа*) изначальной мудрости, Самантабхадри, женского аспекта изначального будды Самантабхадры. Будучи изначально просветленной, Самантабхадри Экаджати обладает мудростью всеведения, объемлющей восемьдесят четыре миллиона учений Дзогчена. Экаджати проявляется в характерном гневном облике, чтобы подчинить очень мощный и потенциально разрушительный класс существ, называемых *мамо*. Экаджати означает «с одним пучком волос», что символизирует мудрость. Особенностью ее материального облика является то, что у нее один глаз, один зуб и одна грудь. Эти черты символизируют недвойственное ригпа. Как главная охранительница учений Дзогчена, она может установить контакт с тертоном или учителем Дзогчена, когда приходит время открыть то или иное учение-терма. Чогьял Нам-

кай Норбу получил от Экаджати ее призывание как часть своего *гонгтер* практики Мандаравы. Эта садхана содержит в себе призывание Мандаравы, в которой практик просит очистить все препятствия к полной реализации и дать защиту на пути.

¹¹¹ *Цедруб гонгду* — «Соединение для обретения долгой жизни», практика долгой жизни, которую Норбу Ринпоче взял с собой в Маратику. Эта практика долгой жизни представляет собой терма Ньягла Пэма Дундула (1816-1872), коренного учителя Чангчуба Дордже. Первоначально Будда Амитаюс передал ее непосредственно Гуру Падмасамбхаве. Дакини Мандарава и Гуру Падмасамбхава вместе, как супруги, выполняли эту практику в священной пещере Маратика и овладели «соединением изначальных сущностей», достигнув тем самым бессмертия. В VIII столетии Гуру Падмасамбхава записал эту практику на благо будущих поколений и укрыл ее как терма в одной из скал в Восточном Тибете. Приблизительно тысячу лет спустя, в XIX столетии, это терма обнаружил Ньягла Пэма Дундул. В течение нескольких лет он усиленно практиковал это терма

долгой жизни. В конце жизни он осуществил радужное Тело Света. Нягла Пэма Дундул передал эту практику Чангчубу Дордже и Аю Канд-ро. Они оба практиковали ее и прожили необычайно долго, соответственно, 137 и 116 лет, Чогьял Намкай Норбу получал передачу этого термина как от Чангчуба Дордже, так и от Аю Кандро и в настоящее время дает передачу этой практики на благо своих учеников.

ГЛАВА 9

¹¹² По поводу местоположения и факта существования этой страны ученые ведут давние споры. В качестве вероятных мест ее нахождения называют долину Сват в Пакистане, Афганистан и Западный Тибет. Уддияну считают источником как Ануттара-тантра, так и тантра Дзогчена и родиной Падмасамбхавы.

¹¹³ Чогьял Намкай Норбу описывает практики, использующие тибетский слог А, во второй главе этой книги.

¹¹⁴ Как осуществляется взаимодействие первичных условий, или кармических семян, с вторичными условиями, в результате чего проявляется вещий сон, объясняется ниже на примере.

Вследствие неправильных действий в этой или предыдущей жизни большинство людей имеет долги. Долги — это скрытые кармические возможности, и расплатой за них может явиться причиненный человеку вред или его смерть.

В качестве примера возьмем человека, который серьезно занимается медитацией и ведет праведную жизнь. Он отдает машину механику, чтобы тот починил тормоза. Никто из них не помнит, что в прошлой жизни этот человек причинил механику какой-то вред.

Действие кармического семени проявляется в том, что механик без умысла делает неполный ремонт. Когда практикующий ведет машину, он бессознательно отмечает еле слышный скрип тормозов. Благодаря практике медитации он, как правило, очень живо помнит свои сновидения, и вот ночью он видит во сне, что попал в аварию из-за поломки тормозов. На следующий день он возвращает машину в мастерскую, и после тщательного обследования обнаруживается неисправность тормозов, что предотвращает аварию.

В нашем примере и почти неслышный скрип, и умение человека помнить сны являются вторичными условиями, которые помогают проявиться сну о том, что могло бы произойти. Если речь идет об очень опытной практике медитации, вторичные условия могут относиться к области, которую обычно считают сверхъестественной.

¹¹⁵ *Шитро*, или *Карлинг шитро*, — термина Карма Лингпы. Практика пятидесяти восьми гневных и сорока двух мирных божеств, которые могут появиться как видения в чоньи бар-до. Шитро, которое связано с процессом умирания, дает ясность тем, кто его практикует, и готовит их к преодолению препятствий во время смерти. Эту практику также выполняют для блага тех, кто недавно умер. Всего есть шесть бардо, или промежуточных состояний, соответствующих переживаниям

от момента смерти до нового рождения, включая пе-

реживания после смерти, каждое из которых описано в терма шитро.

¹¹⁶ Согласно буддийской теории кармы, само наше восприятие есть следствие предыдущих действий, которые приводят к рождению в мире, обитатели которого имеют одну общую «реальность». Ведь одно и то же окружение можно воспринимать по-разному, в зависимости от видения того или иного существа. Согласно классическому буддийскому примеру, реку, которая человеку обычно видится освежающей влагой, обитатели ада воспринимают как поток расплавленной лавы, а для рыб она — родной дом.

¹¹⁷ Тело, возникающее благодаря практике одной из шести йог Наропы и ряда практик Дзогчена. См. главу 4.

¹¹⁸ Шесть йог — учение, составленное Наропой, махасид-дхой традиции кагью. В него входят: йога туммо, или тепла, йога иллюзорного тела, йога *милом* (сновидений), йога ясного света, йога бардо и йога *нова* (переноса сознания).

¹¹⁹ Гьялпо — могущественный класс существ, которые, если их потревожить, чинят препятствия, например, насылают болезни. Чогьял Намкай Норбу Ринпоче отмечает, что этот класс существ может вводить в заблуждение в сновидениях.

¹²⁰ Класс защитников Дхармы, часто связанный с особым местом, например с горой или озером.

¹²¹ Ритуальный сосуд, который часто делают из человеческого черепа, ритуальная принадлежность Ануттара-тан-тры. Она символизирует сострадание, поскольку в ней условно содержится кровь всех живых существ.

¹²² Главные тибетские ученики великого учителя Падма-самбхавы во время его пребывания в Тибете. Каждый из двадцати пяти учеников взял обет в будущем родиться в облике человека, чтобы открывать терма на благо грядущих поколений практиков. Важно отметить, что не все терма пришли от Гуру Падмасамбхавы, например, некоторые ведут начало от Вималамитры.

¹²³ *Чортен*, иначе *ступа*, — сооружение, форма которого отражает ступени пути к просветлению. Внутри часто помещают священные реликвии.

¹²⁴ Тиб. *кьюнг*. Мифическая птица, похожая на орла. В Тибете считается, что гаруда олицетворяет элемент огонь. Кроме того, это проявление молнии. Гаруда держит в подчинении класс нагов. В частности, гаруду, или кьюнга, призывают для исцеления от заболеваний, насланных нагами, в том числе от кожных заболеваний и разных видов рака. В индуистской традиции гаруда — наполовину человек, наполовину птица и является ездовым животным божества Вишну. В других мифологиях гаруде соответствует птица грома, или огненная птица.

¹²⁵ Гора Кайласа (Кайлаш), расположенная в Западном Тибете, — самая священная для тибетских буддистов. Считается своего рода архетипом: проявлением священной горы, которая является осью мира. Так же высоко ее

почитают и последователи традиции бон, и индуисты, и джайны.

ГЛАВА 10

¹²⁶ Согласно буддийской мифологии, Манджушри в одном из предыдущих воплощений был царем по имени Амба, который взял обет стать бодхисаттвой на благо всех живых существ.

¹²⁷ Сердечные наставления — наставления, идущие из сердца ламы. Сжатое, сущностное объяснение медитации, которое лама дает своим сердечным ученикам.

¹²⁸ Безыскусное состояние — осознанность, возникающая в миг восприятия; чистое присутствие, не исправленное и не созданное причинами. Подробнее см. Чогьял Намкай Норбу «Круг дня и ночи».

¹²⁹ *Дхарма* в слове *дхармака* означает бытие в целом, *коя* — измерение этого бытия. Первичная основа бытия, сущность которого есть ясность и светоносность, измерение, в котором все явления предстают как пустые от собственного бытия.

¹³⁰ Медитативное переживание, возникающее благодаря недеянию. Медитация Дзогчена свободна от работы ума и выполняется только посредством естественного, без усилий, узнавания своей истинной, ничем не обусловленной природы. Активность или усилия, применяемые в медитации, про-

тивоположны расслабленному присутствию, свойственному практике Дзогчена.

¹³¹ Ходьба, пребывание на месте, еда, сон — четыре всеобъемлющих действия, во время которых практик Дзогчена старается сохранять осознанность.

¹³² Круговорот бытия, отмеченный рождением, старостью, болезнью, смертью и новым рождением. Движимые желанием, ненавистью и неведением, живые существа непрерывно скитаются в шести мирах сансары (мирах богов, полубогов, людей, животных, голодных духов, существ ада) в соответствии со своей кармой.

¹³³ Естественное следствие медитации Дзогчена заключается в том, что опытные практики могут развить запредельные качества, такие как великая мудрость, сострадание, ясновидение и т. п.

¹³⁴ Накопление заслуг благодаря добрым деяниям и накопление мудрости благодаря созерцанию. Хотя на пути Дхармы важны оба накопления, Будда говорил: проведя в созерцания (т. е. совершая накопление мудрости) промежуток времени, за который муравей пробегает от кончика носа до лба, получишь большую пользу, чем проведя целую жизнь в накоплении благих заслуг с помощью добрых дел и щедрости.

¹³⁵ Знаменитый тибетский учитель и ученый девятнадцатого столетия, первоначально ученик Патрул Ринпоче Ми-пама; написал комментарии к текстам

Дзогчена и другим буддийским произведениям.

БИБЛИОГРАФИЯ

Artemidorius, D. *Oneirocritica*. — Park Ridge, NJ: Noyes Press, 1975.

Boss, M. *The Analysis of Dreams*. — New York: Philosophical Library, 1958.

Castaneda, C. *Journey to Ixtlan*. — New York: Simon & Schuster, 1972.

Castaneda, C. *The Teachings of Don Juan*. — New York: Simon & Schuster, 1968.

Craig, P. E. «The Realness of Dreams.» In R. Russo, ed., *Dreams are Wiser Than Men*. — Berkeley: North Atlantic Books, 1987.

Da Liu. *Tai Chi Chuan and Meditation*. — New York: Scho-ken Books, 1986.

Eliade, M. *Shamanism: Archaic Techniques of Ecstasy*. — London: Routledge & Kegan Paul, 1970.

Faraday, A. *The Dream Game*. — New York: Harper & Row, 1974.

Faraday, A. *Dream Power*. — New York: Berkley Medallion Books, 1973.

Fossage, J. L., Clemens, & Loew, eds. *Dream Interpretation: A Comprehensive Study, Revised*. — New York: P. M. A., 1987.

Freud, S. *The Interpretation of Dreams*. — New York: Avon Books, 1965.

Freud, S. «Introductory Lectures on Psychoanalysis». In *The Complete Psychological Works of Sigmund Freud. Standard edition*. — New York: Hogarth Press, 1916.

Gampopa. *The Jewel Ornament of Liberation*. Trans. Herbert Guenther. — Berkeley: Shambhala, 1981.

Garfield, P. *Creative Dreaming*. — New York: Ballantine, 1974.

Gendlin, E. *Let Your Body Interpret Your Dreams*. — Wil-mette: Chiron Publishers, 1986.

Grant, J. *Dreamers*. — Bath: Ashgrove Press, 1984.

Grossinger, R. «The Dream Work.» In R. Russo, ed., *Dreams are Wiser Than Men*. — Berkeley: North Atlantic Books, 1987.

Gyatrul Rinpoche. *Ancient Wisdom*, trans. B. Alan Wallace and Sangye Khandro. — Ithaca: Snow Lion Publications, 1993.

Hall, C. & Lind, R. *Dream Life and Literature: A Study of Franz Kafka*. — Chapel Hill: University of North Carolina Press, 1970.

His Holiness the Dalai Lama, ed. Varela, Francisco. *Sleeping, Dreaming and*

Dying. — Boston: Wisdom Publications, 1997.

Hobson, J.A. *The Dreaming Brain*.— New York: Basic Books, 1988.

Jung, C. *Memories, Dreams and Reflections*. — London: Routledge & Kegan Paul, 1963.

Kelzer, K. «The Sun and the Shadow.» In R. Russo, ed., *Dreams are Wiser Than Men*. — Berkeley: North Atlantic Books, 1987. <В русском переводе: Кен Келзер. Солнце и тень: мой эксперимент с осознаваемым сновидением. — М.: Издательство Трансперсонального института, 1997.>

Kongtrul, Jamgon. *The Torch of Certainty*. Trans. Judith Hanson. — Boston: Shambhala, 1986.

La Berge, S. *Lucid Dreaming*. — New York: Ballantine Books, 1986.

Lama Lodo. *Bardo Teachings*. — San Francisco: KTD Publications, 1982.

Leakey, R. & Lewin, R. *People of the Lake*. — New York: Avon, 1979.

Lincoln, J. *The Dream in Primitive Cultures*. — Baltimore: Williams & Wilkins, 1935.

Loewe, M. & Blacker, C. *Oracles and Divination*. — Boulder: Shambhala, 1981.

Mass, C. Scott. *The Hypnotic Invention of Dreams*. — New York: Wiley, 1967.

McGuire, J. *Night and Day*. — New York: Simon & Schuster, 1989.

Mindell, A. *Dreambody*. - Boston: Sigo Press, 1982.

Mindell, A. *Working with the Dream Body*. — London: Routledge and Kegan Paul, 1985.

Norbu, Namkhai. *The Crystal and the Way of Light*. John Shane, ed. — New York: Routledge and Kegan Paul, 1986. <В русском переводе: Намкай Норбу. Кристалл и путь света. - СПб.: Сангелинг, 1998.>

Norbu, Namkhai. *The Cycle of Day and Night*. John Reynolds, ed. — Barrytown: Station Hill Press, 1984. <В русском переводе: Намкай Норбу. Круг дня и ночи. — СПб.: Шанг-Шунг, 1999.>

Norbu, Namkhai. *The Little Song of Do as You Please*. — Arcidosso, Italy: Shang Shung Edizioni, 1986. <В русском переводе: Намкай Норбу. Песенка «Делайте как хотите». — М: Ринчен-Линг, 1999.>

Norbu, Namkhai. *Yantra Yoga*. Oliver Leik, ed. — Gleisdorf, Austria: Edition Tsaparang, 1988.

Norbu, Namkhai. *The Powa Practice*. Adriano Clemente, ed. — Arcidosso, Italy:

Shang Shung Edizioni, 2000.

Ouspensky, P. D. *The Fourth Way*. — New York: Vintage Books, 1971.

Perls, F. *In and Out of the Garbage Pail*. — Moab, Utah: Real People Press, 1969.

Reynolds, John, *Self-Liberation Through Seeing with Naked Awareness*. — Barrytown: Station Hill Press, 1989. <В русском переводе: Самоосвобождение благодаря видению обнаженной осознанностью. — СПб.: Культурный центр «Уддияна», 2001>

Saint Denys, H. *Dreams and How to Guide Them*. — London, Duckworth, 1982.

Stewart, K. «Dream Theory in Malaya.» In C. Tart, ed., *Altered States of Consciousness*. — New York: Doubleday, 1971.

Sutton, P., ed. *Dreaming, the Art of Aboriginal Australia*. — New York: George Braziller & The Asia Society Galleries Publications, 1988.

Tart, Charles, ed. *Altered States of Consciousness*. — New York: Wiley Publishers, 1969.

Tulku, Tartang. *Openness Mind*. — Berkeley: Dharma Publishing, 1978.

Wangyal, Tendzin. *The Tibetan Yogas of Dream and Sleep*. — Ithaca: Snow Lion Publications, 1998. <В русском переводе: Тендзин Вангьял Ринпоче. Тибетская йога сна и сновидений. — СПб.: Карма Йеше Палдрон, 1999.>

[1] Самоосвобождение благодаря видению обнаженной осознанно-тью. — СПб.: Культурный центр «Уддияна», 2001. — *Прим. ред.*

[2] Англ. *lucid dreaming*. — *Прим. перев.*

[3] Тиб. *лунг*, см. прим. 11. — *Прим. перев.*