



Тендзин Вангьял Ринпоче

ТИБЕТСКАЯ ЙОГА СНА И СНОВИДЕНИЙ



УДМАННА



Тензин Вангьял Ринпоче

ТИБЕТСКАЯ ЙОГА СНА И СНОВИДЕНИЙ

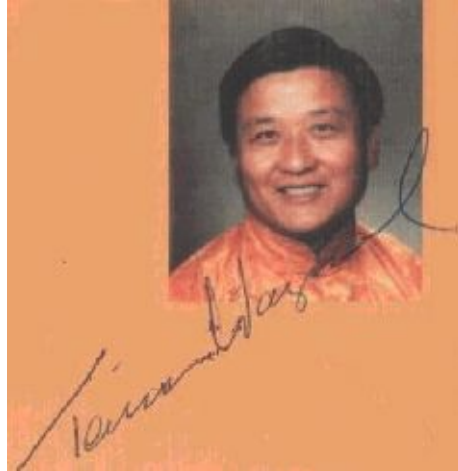


УДК 281.4.01

Тендзин Вангьял Ринпоче

**ТИБЕТСКАЯ ЙОГА СНА И
СНОВИДЕНИЙ**

Об авторе



Тендзин Вангьял Ринпоче, лама тибетской традиции Бон, в настоящее время проживает в городе Шарлоттсвилль, штат Виржиния. Он является основателем и директором Лигминча, организации, которая занимается исследованием и практикой учения Бон. Родился в Индии, в городе Амритсар, куда его родители бежали от китайского вторжения в Тибет. Учился у буддийских и бонских учителей и получил высшую ученую степень в традиционной тибетской культуре. С 1990-х годов в Соединенных Штатах, проводит много учебных семинаров по всей Америке и в Европе.

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

От автора

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

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

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

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

Предисловие

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

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

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

Когда мне исполнилось тринадцать, мой коренной учитель Лопон Санге Тендзин Ринпоче человек большого знания и высокой реализации, собрался передать одно из тайных учений традиции Бон: линию Великого Соведа^с (Великого Соведа^с Шанг-Шунга (*Шанг-Шунг негюд**). Хотя я был еще очень юн, мой отчим навестил Ринпоче и попросил, чтобы меня допустили к занятиям, которые должны продолжаться ежедневно в течение трех лет. Лопон любезно согласился, и он рассказал остальным будущим ученикам, рассказать ему сон, увиденный в ночь занятий, чтобы он смог определить нашу готовность.

Некоторые ученики не запомнили снов, и это было воспринято как знак. Лопон велел им начать очистительные практики и отложил начало занятий. Каждый ученик не увидит сон. Сновидения других учеников свидетельствуют им необходимо выполнить те или иные практики, чтобы подготовиться к занятиям, например, практики, которые укрепили бы их связь с бонскими охранителями*.

Мне приснился автобус, который объезжал вокруг дома моего наставника. В деле дороги там не было. Во сне кондуктором был мой Друг, а я стоял рядом и продавал билет каждому, кто входил в автобус. Билеты представляли собой куски бумаги, на которых был написан тибетский слог А. Тогда шел второй или третий год моего пребывания в Доланджи. Мне было тринадцать лет, и я не знал, что в учении Дзогчен А является одним из важнейших символов. Наставник, по своему обыкновению, ничего не сказал. По поводу хорошего он не особо распространялся, но я был счастлив уже тем, что позволили посещать занятия.

В тибетской духовной традиции учитель зачастую использует сны учеников таким образом, чтобы решить, может ли ученик получить то или иное учение.

прошло немало времени, прежде чем я начал изучать и практиковать йогу случай положил начало моему интересу к снам. На меня произвело глубокое впечатление, как высоко ценятся сны в тибетской культуре и в религии Бон, и то, что идущая от бессознательного, часто бывает важнее информации, которую дает сознательный ум.

После занятий, продолжавшихся три года и включавших многочисленные медитации вместе с соучениками, а также много ритритов, которые я выполнял, я поступил в монастырскую школу диалектики. Как правило, на то, что я проходил программу обучения, построенную на традиционной основе, уходило тринадцать лет. Нам преподавали обычные академические предметы: санскрит, стихосложение, астрологию, изобразительное искусство, но мы проходили совсем обычные дисциплины: эпистемологию, космологию. Сутру*, Тантру и время учебы в монастыре я получил много учений и передач по йоге сновидений, из которых опирались на *Шунг ненгю* Материнской тантры книги Шардза Ринпоче.

Я учился хорошо, и, когда мне минуло девятнадцать, меня попросили учить и начал делать. Примерно в это же время я написал и опубликовал краткое сочинение Шенраба Мивоче*, основателя религии Бон. Позже я стал директором школ, занимая этот пост на протяжении четырех лет, уделяя много сил становлению школ. В 1986 году я получил степень геше — высшую из тех, которые даются в монастырском образовании.

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

Я остался на Западе и в 1991 году получил стипендию Фонда Рокфеллера для проведения научной работы в Университете Риса. В 1993 году вышла моя первая книга «Чудеса естественного ума» (*Wonders of the Natural Mind*), в которой я попытался просто и ясно изложить учение Великого Совершенства (Дзогчен). В 1994 году присудили грант Национального Фонда гуманитарных наук, который дал мне возможность вместе с Анной Кляйн, профессором кафедры религиоведения Университета Чикаго, исследовать логические и философские аспекты традиции Бон.

Так проявляется моя склонность к науке, но практика всегда важнее, а время я продолжаю интересоваться снами и практикой йоги сновидений. И я не только теоретический. Я доверяю мудрости своих снов, на которые сны оказывали влияние сновидческие переживания моих учителей и моего использования сновидений в традиции Бон, и последние десять лет интенсивно практикую йогу сновидений. Каждый вечер, ложась в постель, я испытываю чувство, что дела закончены. Иногда ночная практика бывает успешной, иногда — нет, но я ожидаю, пока не достигнешь очень высокого уровня. Тем не менее, почти всегда отправляюсь спать с намерением завершить дневную практику. Учения, из которых я написал эту книгу, основаны на собственном опыте практики и на трех текстах, которые я читал выше.

Книга «Тибетская йога сна и сновидений» выросла из устных учений, протяжении нескольких лет давал в Калифорнии и Нью-Мехико. В ней с неформальный дух, которым были отмечены эти учения. Слова, которые появились в тексте помечены звездочками, можно найти в глоссарии в конце книги.

Для меня йога сновидений стала основной поддержкой в развитии п самое можно сказать и про очень многих тибетских учителей и йогин например, всегда производила большое впечатление история о Шардза Р тибетском учителе: он умер в 1934 году и обрел Тело Света (дождь), знак полной реализации. У него было много опытных учеников, он написал много важ работал на благо страны, в которой жил. Трудно себе представить, как о сделать в своей внешней жизни, выполнять многочисленные обязанности долгосрочные проекты, которые он предпринимал на благо других, и в то > таких высот в духовной практике. Он смог все это сделать потому, что н писателем, другую часть — учителем, а остальные несколько часов практи была вся его жизнь, независимо от того, занимался ли он медитацией, пи или спал. Он пишет, что сновидческая практика играла важнейшую роль странствии и являлась неотъемлемой частью его достижений. Так може нами.

Введение

Третью жизни мы проводим во сне. Что бы мы ни делали, какие бы блага поступки ни совершали, кем бы мы ни были: убийцами или святыми, м гуляками, каждый день для нас заканчивается одинаково. Мы закрываемся в темноте, причем делаем это без страха, хотя все, что мы на исчезает. Проходит краткое время, и начинают возникать образы, а с ощущение себя. Мы снова существуем в мире сна, который кажется безграничным. Мы участвуем в глубочайших таинствах, перемещаясь из одного измерения в другое, утрачивая ощущение себя и снова обретая его, — и воспринимаем: Утром мы просыпаемся, и для нас начинается «явь», но в каком-то смысле, мы спим и видим сны. Учения говорят нам, что у нас есть выбор: день и ночь осознанно находиться в состоянии заблуждения или пробудиться к истине.

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

Некоторым тибетским учителям может показаться странным, что на Западе эти практики людям, которые не выполнили необходимых предварительных практик, достигли должного понимания. По традиции эти учения держат в тайне, уважая к ним, так и в качестве защиты: чтобы их сила не оказалась в руках людей с неправильным пониманием неподготовленных людей. Их никогда не давали легко, но берегли для тех людей, которые готовы их получить.

Эти практики несколько не утратили своей действенности и ценности в современном мире, поэтому я и стараюсь найти новый подход. Я надеюсь, что открыто передавать то, что является действенным, это поможет лучше социальное и принести пользу большему количеству людей. Однако необходимо помнить, что чтобы лучше сохранять их, и чтобы обеспечить развитие собственных практик. Постарайтесь, пожалуйста, получить прямую передачу этих учений от подлинных учителей. Хорошо, если вы прочитаете об этих йогах, но лучше получить устную передачу более тесную связь с линией преемственности. Кроме того, на пути практики есть препятствия, которые трудно преодолеть самому, тогда как опытный учитель обнаружит и поможет устранить. Это важный момент, о котором нельзя забывать.

Наша человеческая жизнь драгоценна. Мы обладатели полноценной жизни — совершенных возможностей. Мы можем встречать учителей, по которым перед нами жизнь, предоставляющая нам свободу выбора духовного пути. И для духовного пути и для осуществления нашего желания помогать другим людям практика. Мы также знаем, что жизнь быстро пролетает и от смерти нет спасения. В повседневной суете бывает трудно практиковать столько, сколько нам хочется, быть, мы ежедневно уделяем медитации час-другой, но при этом остаются,

на то, чтобы отвлекаться и носиться по волнам сансары*. Но всегда есть в жизни, которую мы проводим во сне, можно использовать для практики.

Основная мысль этой книги в том, что благодаря практике можно научиться осознавать каждое мгновение жизни. При этом свобода и гибкость постоянны, мы начинаем меньше зависеть от привычных мыслей и отвлекающих факторов. Развивается устойчивое и четкое присутствие, которое позволяет нам более правильную реакцию на то, что происходит, — реакцию, благотворную для нашего собственного духовного роста. Постепенно развивается состояние, которое позволяет нам сохранять полную осознанность, как во сне, так и наяву. Удается правильно и творчески откликаться на любые события сновидения, находясь в состоянии выполнения различных практик. Доведя эту способность до совершенства, мы обнаружим, что и во сне, и наяву нашей жизни сопутствуют большой покой, ясность и понимание. Кроме того, это подготовка к тому, чтобы после освобождения в промежуточном состоянии (*бардо* *).

Учения дают нам много методов, позволяющих улучшить качество повседневно. Это хорошо, потому что наша жизнь важна и достойна лучшего. Но конечная цель — привести нас к освобождению. Поэтому данную книгу лучше всего рассматривать как практическое руководство к йогам тибетской бонско-буддийской традиции. Сновидения используются для освобождения от призрачности повседневности, для пробуждения от неведения. Чтобы воспользоваться ею именно так, как нужно, установите связь со знающим учителем. Затем, чтобы придать уму устойчивость, выполняйте практики пребывания в состоянии ~~(или некое)~~ которые вы найдете в той или иной части книги. Когда вы почувствуете, что готовы, приступайте к предварительным и выполняйте их некоторое время, нераздельно соединяя со своей жизнью. Затем переходите к основным практикам.

Спешить некуда. Мы с безначальных времен блуждаем в иллюзиях сансары. Но изменится, если мы прочитаем еще одну книгу о духовном пути и тут же за ней последуем. Мы пройдем путь этих практик до самого конца, это поможет пробудить нашу истинную природу — просветление.

Если нам не удастся сохранять присутствие во сне, если каждую ночь каковы же тогда наши шансы сохранить осознание, когда придет время сна? Мы погружаемся в сновидения и взаимодействуем с образами ума так, будто следует ожидать, что мы сумеем освободиться после смерти. Взгляните на переживания в сновидениях — и вы узнаете, каково вам будет в смерти. Вспомните переживания во сне — и вы обнаружите, пробуждены ли вы на самом деле.

КАК ПОЛУЧИТЬ УЧЕНИЯ

Наилучший подход к получению духовных учений в устном или письменном слове — «выслушать, обдумать, пережить», то есть умом понять сказанное, сделать его своим, и осуществить его на практике. Если подходить к освоению учений так, то процесс обучения будет непрерывным и неуклонным, если же он будет прерывистым, то на уровне рассудка, это может стать препятствием для практики.

Слушая или получая учения, хороший ученик должен походить на стену, к которой клеим: брось на нее траву — пристанет. Плохой же ученик похож на сухую солому: брось, упадет на пол. Получив учения, не стоит их терять или тратить, а должен хранить учения в своем уме и работать с ними. Учения, не

пониманием, — все равно что травинки, брошенные на сухую стену: они пад на них забывают.

Прийти к выводу относительно смысла учений — все равно что включить комнате: скрытое становится явным. Это ощущение удовлетворения, ког свои места и обрывки знаний сливаются в единое целое. Оно отлича рассудочного понимания тем, что мы действительно знаем это, а не пр Например, если нам скажут, что в комнате есть желтые и красные подуш рассудочного понимания: ведь если мы войдем в комнату в темноте, различить цвета подушек. Постичь смысл — все равно что включить свет: где желтое, а где красное. Учение — уже не просто нечто такое, чт пересказывать: оно стало частью нас самих.

«Осуществить на практике» — значит превратить то, что было понято у обдуманно и осмыслено — в непосредственное переживание. Это все равно соль на вкус. Можно говорить о соли, знать ее химический состав непосредственное ощущение вкуса соли возникнет у вас только тогд попробуете. Это ощущение невозможно получить рассудочным путем, е передать словами. Если мы попробуем объяснить его человеку, котор пробовал соль, он не сможет понять ощущение, которое испытали мы. Если с тем, кто уже имел это ощущение, то оба знаем, о чем идет речь. Так и с уче так следует их осваивать: прочитать или выслушать, обдумать, при относительно смысла и обрести этот смысл в непосредственном переживании.

В Тибете, чтобы сделать новые кожи мягкими, их натирают маслом и кл. Практик — все равно что новая кожа: жесткий и неподатливый, с узким твердыми установками; учения*) — все равно что масло, проникающее благодаря практике, а непосредственное переживание — все равно чт присутствуют оба фактора, практик становится мягким и податливым. мешках хранят и масло. Если продержат его в таком мешке несколько ле как дерево и ее уже не размягчишь, сколько ни натирай маслом. Того, кто м Дхарму, занимаясь лишь умствованиями и не получая практических пере сравнить с такой задубевшей кожей. Учения могут размягчить жесткую к обусловленности, но если хранить их в уме, не втирая практикой и непосредственным переживанием, человек может закоснеть в своем и понимании. Тогда новые учения не смягчат его, не проникнут сквозь гру смогут его изменить. Нужно стараться не накапливать учения только и понимание, чтобы это рассудочное понимание не стало препятствием к Зна это не умные мысли, которые можно коллекционировать, а путь, по которому нужно идти.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. Природа сновидений



1. Сновидение и реальность

Все мы видим сны, независимо от того, помним мы их или нет. Мы е в младенчестве и продолжаем видеть их до самой смерти. Каждую ночь неведомый мир. Мы можем оказаться самим собой или кем-то совсем д встречать людей, которые нам знакомы или незнакомы, живы или умер. видим существ, не похожих на людей, переживаем блаженство, сме испытываем ужас и восторг, меняем облик. Однако обычно мы уделяем эти переживаниям мало внимания. На Западе многие из тех, кто проявляет учениям, подходят к сновидениям с мерками, почерпнутыми из психоло начиная увлекаться использованием снов в духовной жизни, обычно уд внимание содержанию и смыслу сновидений и редко исследуют пр сновидения. Когда же это происходит, такое исследование приводит на процессам, которые таятся в основе всего нашего бытия, а не только жизни в сновидениях.

В практике сновидений первый шаг — совсем простой: нужно осознат возможности, которые сновидения открывают для нашего духовного пу считаем сны чем-то «нереальным», в противоположность «реальной» жизн нет ничего реальнее сновидения. Это утверждение имеет смысл только в вы понимаете, что обычная явь точно так же нереальна, как и сон. Тогда мс йога сновидений распространяется на все переживания — не только на ноч сны наяву.

2. Как возникают переживания

НЕВЕДЕНИЕ

Все наши переживания, в том числе и сновидения, берут начало в неведении. Такое утверждение может вызвать удивление, поэтому давайте сначала подразумеваем под неведением *(онилем*)*. В тибетской традиции проводится различие между двумя видами неведения: врожденным и обусловленным культурой. Врожденное неведение является основой сансары и отличительной чертой обычного человека: незнание своей истинной природы и истинной природы мира, а результат пребывания в плену заблуждений двойственного ума.

Двойственность порождает противоположности и дихотомию. Оно нераздельное единство переживания на то и это, верное и неверное, ты и я. На основе такого умозрительного разделения у нас возникают предпочтения, которые привлекательны и отвратительны — привычные реакции, образующие большую часть нашей личности. Мы отождествляем себя с собой. Мы хотим это, а не то, верим в это, а не в то, уважаем то. Мы хотим удовольствий, покоя, богатства и славы и избегаем страданий, бедности, тревог и позора. Мы хотим всего этого для себя и для своих близких, а до других нам нет дела. Мы хотим иных ощущений, нежели те, которые мы испытываем, хотим удержать ощущение и не допустить неизбежных перемен, которые приводят к утрате.

Есть и второй вид неведения, который обусловлен культурой. Он проявляется в традициях и запретах, которые укоренились в обществе и вошли в систему мышления. Например, в Индии индуисты убеждены, что говядину есть нельзя, а для мусульмане убеждены, что допустимо есть говядину, а свинина для них запрещена. Кто же из них прав? Все они уверены, что правы. Разногласия происходят из предрассудков и поверий, которые являются частью культуры, частью человеческого знания.

Еще один пример можно увидеть в философских разногласиях. Есть различные философские системы, которые расходятся в некоторых тонкостях. Хотя философы призваны помочь людям обрести мудрость, они порождают неведение. Последователи цепляются за двойственное понимание реальности. Это происходит в любой умозрительной системе, поскольку оперирующий понятиями не может избежать проявления неведения.

Неведение, обусловленное культурой, развивается и сохраняется в обществе. Оно пронизывает любой обычай, любое мнение, любую систему ценностей и знаний. И отдельные люди, и общества в целом считают эти предпочтения бесспорными, что принимают их за глас здравого смысла или за предначинанный закон. Вырастая, мы становимся сторонниками разнообразных убеждений политических партий, систем врачевания, религий, представлений о том, как должен быть устроен мир. Мы заканчиваем начальную школу, среднюю школу, возможно, колледж, университет, и каждый аттестат становится наградой за развитие все более утонченных способностей. Образование укрепляет привычку смотреть на мир сквозь особую призму. Мы становимся специалистами по ошибочным взглядам, достигаем больших успехов в этой области, соревнуясь с другими такими же экспертами. Так бывает и в философии, где из множества интеллектуальных систем, превращая ум в отточенный инструмент познания.

не преодолеем врожденное неведение, все, что мы приобретаем, — предрассудки, а не истинное знание.

У нас развивается привязанность к самым ничтожным вещам: к определенной прическе. Если взять более крупный масштаб, системы религии, политики, философии, психологии и науки. Но никто не убежден, что нельзя есть говядину или свинину или что одна философия права, а другая заблуждается, или что одна религия истинная, а другая представления необходимо приобрести. Приверженность определенному результату неведения, обусловленного культурой, но склонность усваивать взгляды берет начало в двойственности, проявлении врожденного неведения.

В этом нет ничего плохого. Так уж повелось. Наши привязанности могут быть вредны в войне, но они проявляются и как передовые технологии и разные умения, приносящие миру большую пользу. Пока мы не достигнем просветления, наш удел — это нормально. Тибетцы говорят: «Пока живешь в теле осла, наслаждайся им». Иными словами, нужно ценить эту жизнь и наслаждаться ею, потому что жизнь имеет смысл и драгоценна сама по себе, а также потому, что это наша жизнь.

Если мы не будем осмотрительны, то может случиться так, что учение становится средством укрепления нашего неведения. Можно говорить, что стремиться к высшей степени или ограничивать себя диетой — вредно, но суть вовсе не в этом. Успехом можно говорить, что неведение — это плохо или что обычная жизнь — это всего лишь сансарное заблуждение. На самом деле неведение — это просто отсутствие сознания. Привязанность или отвращение к нему — все та же старая игра в разыгрываемая в мире неведения. Можно убедиться, насколько глубоко это — все. Даже учения вынуждены иметь дело с двойственностью, например, стремление к добродетели и неприятие порока, парадоксально исполненное неведением двойственности для преодоления того же неведения. Какое то учение необходимо развить и как легко можно сбиться с пути! Вот зачем необходимо иметь непосредственное переживание, а не изобретать очередную систему, чтобы потом ее развивать и отстаивать. Когда смотришь на вещи с разных точек, различия между ними стираются. С точки зрения недвойственного понимания, как важное и неважное, не существует.

ДЕЙСТВИЯ И ИХ РЕЗУЛЬТАТЫ: КАРМА И КАРМИЧЕСКИЕ СЛЕДЫ

Нас обуславливает культурное окружение, в котором мы живем, но обусловленности мы носим с собой повсюду. В действительности, все, что находится в нашем уме. Мы виним в своих бедах внешний мир, сложившись, полагаем, что, имея мы возможность изменить обстоятельства, нам улыбнется удача. Но ситуация, в которой мы оказались, — лишь вторичная причина наших проблем. Первичная же причина — это врожденное неведение и проистекающее от него, чтобы все было не таким, как оно есть.

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

Или мы можем думать, что, будь у нас больше денег, лучший партнер, образование или работа, мы могли бы стать счастливыми. Но мы знаем, Богатые не застрахованы от бед, новый партнер нас так или иначе состарится, новая работа надоеет и т. д. Пока мы думаем, что можно избежать несчастия во внешнем мире, нам удастся лишь на время удовлетворять свое эго, этого не понимать, ветры желаний будут гонять нас туда-сюда и мы нигде не найдем удовлетворения. Направляемые кармой, мы постоянно сеем зерна грядущих жатвы. Такое поведение не только отвлекает нас от духовного пути, но и мешает обрести удовлетворение и счастье в повседневной жизни.

До тех пор, пока мы отождествляем себя с влечением и неприязнью, движением ума, мы порождаем отрицательные эмоции, которые возникают между желаемым и действительным. Поступки, совершаемые под влиянием эго, а к ним относятся почти все поступки, которые мы совершаем в повседневной жизни, оставляют кармические следы.

*Карма** значит «действие». Кармические следы* — это результаты действий, которые хранятся в сознании и оказывают влияние на наше будущее. Можно сказать, что кармические следы, если подойти к ним с позиции того, что на Западе, — это тенденции, присутствующими в бессознательном. Это наклонности, шаблоны внутреннего поведения, укоренившиеся реакции, привычные умопостроения, наши эмоциональные отклики на ситуации и определяют интеллектуальную структуру, также присущие нам эмоциональные привычки и умственные клише. (Эти следы обуславливают все отклики, которые возникают у нас в ответ на любое переживание.)

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

Последовательность этих переживаний дает нам некоторое представление о кармических следах. В детстве этот человек реагировал на домашние ссоры злостью и обидой. Он ощущал отвращение к ссорам, что было вполне нормальным, и это отвращение оставило след в его сознании. По прошествии десятилетия, когда он снова слышит перебранку — это вторичная причина, которая стимулирует кармический след, который ночью проявился в сновидении.

Во сне человек реагирует на раздражение жены чувством злости и обиды, что определяется кармическими следами, которые скопились в его сознании. Вероятно, с тех пор многократно усиливались. Когда во сне жена, которая полностью является проекцией ума спящего, раздражает его, он реагирует так же, как и в ту пору, когда был ребенком. Неприязнь, которую он ощущает во сне, имеет действие, создающее новое семя. Проснувшись, он не может отделаться от этих эмоций, которые являются плодом прежней кармы, и ведет себя с женой так же, как замкнуто. Его жена еще больше усугубляет ситуацию, реагируя на основанные на кармически предопределенных привычных склонностях: ведет себя резким, виновато или подобострастно, — и человек снова реагирует не лучшим образом, и так рождается одно кармическое семя.

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

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

Остающиеся в сознании кармические следы подобны семенам. И, чтобы как и семенам, нужны соответствующие условия. Как семенам, чтобы прорасти, необходимо определенное сочетание влаги, света, питательных веществ и кармические следы проявляются тогда, когда складывается подходящая ситуация, которые способствуют проявлению кармы, называемые причинами и условиями.

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

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

Если мы подавляем эмоцию, отрицательный след все равно возникает, это проявление неприязни. Оно происходит, если мы внутренне напрягаемся за дверью и запираем ее на замок, изгоняем часть своего переживания в темноту, выжидает, питая скрытую вражду, пока подходящая вторичная причина приводит к действию. Это может проявиться очень по-разному. Например, если мы подходим к кому-то, она может проявиться в виде эмоционального взрыва или выплеска.

суждением о людях, к которым мы втайне ревнуем, даже если сами не пр этой ревности. Такое суждение — тоже действие, основанное на непр порождает семена дурной кармы.

БЛАГАЯ КАРМА

Вместо того, чтобы поддаться одной из таких дурных реакций — уст поведении кармической склонности или подавлять ее — можно на миг посовещаться с собой и предпочесть использовать противоядие от даннс эмоции. Если кто-то на нас зол и в нас тоже закипает гнев, противс сострадание. Поначалу его использование может показаться вымученным но если мы осознаем, что человек, который нас раздражает, является игруш обстоятельств, а потом поймем, что он страдает сужением сознания, посл ловушку собственной дурной кармы, то ощутим сострадание и сможем на от своих дурных реакций. Делая это, мы начинаем изменять свое будущее в сторону.

Этот новый отклик, все еще основанный на желании, — в данном случа добра, покоя или духовного роста — создает благой кармический след: м сострадания. Когда мы столкнемся с гневом в следующий раз, есть н вероятности, что мыотреагируем на него состраданием, и такой отклик го просторнее, чем узость защищающего себя гнева. Так практика добра все нас по-иному реагировать на мир, и мы обнаружим, что стали, к примеру меньше гнева, как внешнего, так и внутреннего. Если мы продолжим сострадание будет в конце концов возникать самопроизвольно и без всяки стороны. Используя понимание закона кармы, мы сможем приучить с использовать все переживания, даже самые личные и мимолетные грезы своей духовной практики.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ЭМОЦИЙ

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

В этом случае кармическое семя проявляется в виде эмоции или мысли ощущения, или побуждения к конкретному поведению, но, поскольку м влечением или неприязнью, семя грядущей кармы не создается. Кажды позволяем, скажем, зависти, возникнуть и раствориться в осознании, ловушку этого чувства и не стараясь его подавить, наша кармическая скл ослабеваает. Нет нового действия, которое могло бы ее укрепить. Освобожд образом, мы подрубаем корень кармы. Это все равно что сжечь кармически чем им удалось вырасти в беды.

Вы можете спросить: почему лучше освобождать эмоции, чем создавать Дело в том, что действие всех кармических следов направлено на то, чтобы свести к определенной личности, тогда как цель пути — полное освобож обусловленности. Это не значит, что, как только человек освободится, все такие как сострадание, перестают существовать. Они остаются. Но, боль кармическим склонностям, мы можем ясно видеть ситуацию и реаги спонтанно и правильно, а не бросаться из одной крайности в другую.

сострадание, проистекающее от положительных кармических склонностей хорошая, но еще лучше абсолютное сострадание, которое у человека, освободившись от кармической зависимости, возникает без усилий и изъязнов. Оно шире, сильнее, действеннее и к тому же свободно от заблуждений двойственности.

Хотя предоставить эмоциям возможность самоосвободиться — наилучшее, но трудно осуществить, пока наша практика не станет совершенной и устойчивой. Пока она ни была сейчас, каждый из нас волен остановиться на миг, когда возмечтаешь свериться с собой и выбрать действие, которое было бы максимально умным. Мы можем научиться притуплять силу импульса, кармической привычки. Возможен процесс рассуждения, напоминая себе, что эмоция, которую мы ощущаем, есть предшественник кармических следов. Тогда нам удастся уже не так прочно связаться с эмоцией или точкой зрения и избавиться от своей оборонительной позиции. Когда, как узел эмоций ослабевает, наша личность становится менее напряженной, более просторной. Мы можем выбирать более удачный отклик, зароня семена. Опять же, важно делать это, не подавляя эмоций. Зарождавая сострадание, расслабляясь, вместо того чтобы жестко подавлять в себе гнев, пытаюсь осознать мысли.

Цель духовного пути — не только принести благо в далеком будущем и в этой жизни. Упражняюсь в том, чтобы реагировать на ситуации более осознанно, видеть кармические следы и развиваем качества, обеспечивающие благие переживания, в которых мы ведем сейчас. Все яснее убеждаюсь, что каждое переживание, и самое незначительное оно ни было, имеет следствие, мы можем использовать это для того, чтобы изменить свою жизнь и свои сны.

ОМРАЧЕННОСТЬ СОЗНАНИЯ

Кармические следы остаются с нами как психические остатки действий, обусловленные влечением или неприязнью. Это омрачения сознания, хранящиеся в сознании человека, которое по-тибетски называется *кунжи намше*. Хотя о нем говорят как о хранилище, на самом деле кунжи намше равнозначно омраченности сознания, нет и кунжи намше. Это не предмет и не место — лежащая в основе формирования двойственного переживания. Оно так же, как собрание привычек, и так же сильно, как привычки, которые позволяют придать смысл, образам превращаться в предметы, а жизни — казаться чем-то значимым. Мы можем направлять и понимать.

Говоря о кунжи намше, часто используют метафору хранилища или склада, которую невозможно разрушить. Можно представить, что в кунжи намше хранятся шаблоны или схемы. Это грамматика переживания, на которую оказывают меньшее влияние каждое действие, которое мы выполняем на внешнем уровне, физически или мысленно. Пока в сознании человека существует склонность, существует и кунжи намше. Когда человек умирает и тело распадается, кунжи намше этого не происходит. Кармические следы сохраняются в сознании до следующей жизни. Когда же они полностью очистятся, кунжи намше перестает существовать, человек становится буддой.

КАРМИЧЕСКИЕ СЛЕДЫ И СНОВИДЕНИЕ

В сансаре все переживания определяются кармическими следами. Наши чувства, мысленные образы, впечатления, инстинктивные реакции, подсознательные

смысла» и даже наше самоощущение — всем этим управляет деятель. Например, вы проснулись в угнетенном настроении. Вы завтракаете, все в порядке, и все же вы ощущаете необъяснимую подавленность. Это происходит с созреванием кармы. Причины и условия сошлись таким образом, что проявился упадок духа. Может существовать сотня причин для того, чтобы такой упадок духа случился утром, и проявиться он может множеством разных способов. Он может проявиться — как сновидение.

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

Кармические следы похожи на фотоснимки, которые мы делаем с каждым переживанием. Любую реакцию влечения или неприязни, направленного переживания — воспоминание, чувство, впечатление или мысль, — можно снять. В темноте сна мы проявляем пленку. Какие именно образы проявятся ночью, зависит от вторичных условий, которые нам недавно встретились. Ночью или следы глубоко въедаются в нас благодаря сильной реакции, тогда являющиеся результатом поверхностных впечатлений, оставляют лишь слабые. Наше сознание как луч проектора озаряет следы, которые были затронуты. Они проявляются в виде образов и переживаний сновидения. Мы соединяем киноплёнки, — именно так работает наша психика, чтобы получить нечто новое и результатом становится сюжет, созданный из обусловленных склонностей и воспоминаний: сновидение.

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

В йоге сновидений такое понимание кармы используется для того, чтобы по-иному реагировать на переживания, создавая новые кармические следы. Возникают сновидения, больше способствующие духовной практике. Даже в принуждении, не в сознании, которое, действуя с позиции силы, подавляет. Йога сновидений опирается на все возрастающую осознанность и интуицию, позволяющую нам делать правильный выбор. Понимание динамической структуры последствий поступков ведет к осознанию того, что каждое переживание, будь то, предоставляет благоприятную возможность для духовной практики.

Практика сновидений также дает нам метод, позволяющий в снах справиться с грядущей кармой. Сохраняя присутствие в сновидениях, мы предоставляем семенам самоосвободиться по мере возникновения, так что впредь они

проявляться в нашей жизни как неблагоприятные состояния. Как и в жизни наяву, это может происходить только в том случае, если мы умеем пребывать в недвойственности *ригна**, Ясного Света ума. Если для нас это недоступно, мы можем хотя склонности для того, чтобы даже в сновидениях выбирать благое с духови поведение, пока не сумеем полностью преодолеть предпочтения и двойственность.

В конце концов, когда мы настолько очистим омрачения, что их не остан будет больше пленки — скрытых кармических влияний, которые придаю свету нашего сознания. Поскольку кармические следы — это корни сновиде как они полностью исчерпаны, остается только чистый свет осознанности: ни сюжета, ни сновидения, ни того, кто его видит, — только сияющая изнач которая и является абсолютной реальностью. Вот почему просветлени сновидениям и его называют пробуждением.

ШЕСТЬ МИРОВ САНСАРНОГО БЫТИЯ

Согласно учениям, существуют шесть миров бытия* (лок*), в которых пребывающие в заблуждении существа. Это миры богов, полубогов, лс голодных духов и обитателей ада. В сущности, эти шесть миров есть ц сознания, шесть измерений возможных переживаний. В каждом из нас они и шесть отрицательных эмоций: гнев, алчность, неведение, ревность, гордс рассеянность (блаженная рассеянность — это эмоциональное состояние, остальных эмоций присутствуют в равной мере, пребывая в гармоничн Разумеется, эти шесть миров — не только разновидности эмоционального и подлинные миры, в которых существа рождаются, как мы родились в мир в мире животных.

Каждый мир можно рассматривать как спектр переживаний. Так, напр мира ада охватывает как внутренние эмоциональный переживания гнева и поведение, коренящееся в гневе, — раздоры и войны, — и учреждения, предубеждения, основанные на гневе, — армии, расовая ненависть и нет подлинный мир, в котором живут существа. Все измерение переживан человеческих эмоций до подлинного мира, называется «ад».

Эти миры, как и сны, есть проявления кармических следов, но, когда реч кармические следы бывают коллективными, а не индивидуальными. Поско — коллективная, существа каждого измерения обитают в одном и том же одинаковые переживания, как мы с вами имеем одинаковые пережива людьми. Благодаря коллективной карме создаются тела, чувства и умствен которые позволяют существам делить общие возможности и разнообразнос делая другие виды переживаний недоступными. Например, все собаки мог недоступные человеку, а люди понимают речь, что недоступно собаке.

Хотя эти миры выглядят так же отчетливо и конкретно, как видится н самом деле они призрачны и невещественны. Они пронизывают друг друга каждым из них. Мы несем в себе семена перерождения в других мирах различные эмоции, приобщаемся к качествам и страданиям, преоблада мирах. Например, когда нас охватывает себялюбивая гордость или зл испытываем переживание, характерное для мира полубогов.

В натуре некоторых людей преобладает качество какого-то одно животных, голодных духов, богов или полубогов. Оно является основной че

его можно узнать по тому, как эти люди разговаривают, ходят, общаются. Знакомых могут быть люди, которые кажутся вечными пленниками мира, и им всегда мало, они всегда жаждут большего — от друзей, от окружающих. Они никогда не насыщаются. Или, быть может, нам знаком человек, похожий на злой, вспыльчивый, неистовый, мятежный. Но чаще людям свойственны характерные черты всех измерений сразу.

Когда эти измерения сознания проявляются в эмоциях, становятся очевидными универсальными. Например, ревность известна любой культуре. Внешне выражаться по-разному, поскольку проявление эмоций — это средство жестов, определяемый как биологией, так и культурой, а культура тяготеет к величинам. Но чувство ревности везде одинаково. В буддизме и индуизме универсальность объясняют и соотносят с реальностью шести миров.

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

Эти шесть качеств сознания называют путями, потому что они куда-то приводят нас туда, где мы родимся снова, а также в разные миры переживания. Если существо отождествляет себя с одной из отрицательных эмоций или с чем-то, что влечет за собой конкретные результаты. Именно так обычно действует к тому, чтобы родиться человеком, необходимо в прошлой жизни строго соблюдать нравственность. Даже в массовой культуре по этому поводу есть мнение, что «человек» — тот, кто созрел для любви к ближним и заботе о них.

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

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

Кроме того, наша предрасположенность к тому или иному измерению определяется культурой. Например, если в нашем обществе беспощадны к герою, подобная романтика может нас увлечь. Это пример неведения, культуры, о котором упоминалось выше.

Хотя западному человеку может показаться, что шесть миров принадлежат фантастике, их проявления можно заметить в наших переживаниях, снах, жизни окружающих нас людей. Скажем, порой мы ощущаем растерянность, справляясь с заведенным распорядком жизни, но смысл ее от нас ускользает.

не потому, что мы освободились, а потому, что нам недостает понимания. И мы попали в грязь, в темное помещение или на улицу, где нет указателей. В комнате, из которой нет выхода, или не уверены, в каком направлении нужны могут быть проявления неведения, мира животных (оно отличается неведения и представляет собой тупость, недостаток ума).

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

У всех у нас бывают периоды, когда мы переживаем состояния разлада, отдыхая или прогуливаясь с друзьями — счастье богов; видя то, что не можем получить, — приступ алчности; а иногда — страдания уязвленной гордости, ревности, адские терзания злобы и ненависти, тупость и растерянность неведения и без труда перемещаемся между переживаниями, свойственными различным измерениям знакомы ощущения счастья, сопутствующие миру богов: солнце сияет, красивые, мы нравимся себе. Потом мы узнаем плохую новость или другой мир становится обидным. И вдруг сам мир становится другим. Смех кажется пустым, небо безразличным, окружающие уже не выглядят привлекательными, и мы перестаем нравиться. Мы перешли в другое измерение переживания, и мир изменился. Так и существа других миров постоянно связаны со всеми мирами: и кот, и человек проявляют гнев, ревность, эмоциональный голод и т. д.

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

Приведу краткое описание каждого из шести миров. Традиционно описания мест и существ, которые их населяют. Например, существует восемь миров: девять горячих и девять холодных. Все детали традиционных описаний и имен, но мы сосредоточимся на том, какие переживания соответствуют каждому измерению этой жизни. Связь с каждым измерением переживания происходит на уровне осуществляется через энергетические центры (чакры*) тела. Их местоположение. Чакры играют важную роль во многих практиках, в частности, в йоге сновидений.

Мир ада

Коренная эмоция мира ада — гнев. Когда проявляются кармические сны, могут выражаться по-разному. Это может быть неприязнь, напряженность, осуждение, ссора, насилие. Гнев — причина многих разрушительных действий. Каждый день умирает множество людей. Тем не менее, гнев никогда не |

Когда нас одолевает гнев, мы теряем самоконтроль и самосознание. Когда или ослеплены ненавистью, насилием и злобой, то пребываем в мире ада.

Энергетические центры гнева находятся на подошвах. Противоядие — ничем не обусловленная любовь, которая возникает от ничем не обусловленного «я».

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

Мир Основная эмоция Чакра

Богов (дэв) Блаженная рассеянность Головная

Полубогов (асур) Зависть Горловая

Людей Ревность Сердечная

Животных Неведение Пупочная

Голодных духов (прет) Алчность Половых органов

Ада Ненависть На подошвах

Мир голодных духов

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

Алчность связана с плотским желанием: ее энергетический центр расположена позади половых органов. Щедрость, умение от души о заботе о других необходимо другим, развязывает тугой узел алчности.

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

Мир животных

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

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

Обитатели мира животных окутаны тьмой неведения. Звери живут в страхе, им постоянно угрожают их собратья и люди. Даже крупных зверей мучают болезни, которые прогрызают ходы под кожей и питаются их плотью. Домашних животных кастрируют, навьючивают, продевают им в ноздри железные кольца, ездят

держат в неволе. Животным знакомы чувства страдания и удовольствия неведение, мешающее увидеть за обстоятельствами истинную природу.

Мир людей

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

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

Увидеть страдания своего собственного мира нетрудно. Наш удел — рождение и смерть. Из-за постоянных перемен нас преследуют утраты. Заполучив желаний, мы стараемся его удержать, но в конце концов непременно теряем. Чтобы радоваться счастьем других, мы часто становимся добычей зависти. Несмотря на то, что рождение в мире людей считается величайшей удачей, есть шанс слушать и практиковать учения, только мизерной части человечества удается найти эту великую возможность и воспользоваться ею.

Мир полубогов

Главная беда мира полубогов (асур) — гордость. Гордость — это чувство достижения, а зачастую также с территорией. Одна из причин войн — и между людьми и народами, которые убеждены, что могут решить проблемы другим. Разновидность гордости проявляется и в тех случаях, когда мы считаем, что можем быть способными или черта характера — уступаем другим. Таким образом, наизнанку себялюбие отдаляет нас от окружающих.

Гордость соотносится с горловой чакрой. Она часто проявляется в злобе. Противоядие от нее — полный покой и смирение, которые возникают, когда мы в своей истинной природе.

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

Мир богов

Корень мира богов — блаженная рассеянность. В этом измерении пять эмоций присутствуют в равной мере — они уравновешены, как пять гармоник в хоре. Боги погружены в дурман ленивой неги и себялюбивого блаженства, которая длится целую кальпу, полна изобилия и безмятежна. Все их нужды удовлетворены, а желания исполнены. Как и некоторые люди и целые страны, боги наслаждаются и погоней за наслаждениями. Их переживания не опираются на реальность. Предаваясь бессмысленным развлечениям и удовольствиям, рассеянности и не ступают на путь к освобождению.

Но в конце концов кармические причины жизни в мире богов исчерпываются, и меняется и ситуация. Когда приближается смерть, друзья и приятели умирающего бога, ибо не в силах вынести свидетельство собственной бр

совершенное тело стареет и увядает. Период счастья подходит к концу, зрением бог может увидеть обстановку мира страдания, в котором он об этом поэтому страдания грядущей жизни начинаются еще перед смертью.

Мир богов соотносится с головной чакрой. Противоядие себялюбивому с всеобъемлющее сострадание, которое самопроизвольно возникает в реальности, лежащей в основе собственного «я» и окружающего мира.

ПОЧЕМУ ЭМОЦИИ НАЗЫВАЮТ ОТРИЦАТЕЛЬНЫМИ?

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

А отрицательны эмоции потому, что мы попадаем в их сети и теряем глубинными аспектами собственного «я». Они становятся отрицательными, реагируем на них влечением или неприязнью, потому что из-за этого наше сознание сужается, становятся ограниченными. Тогда мы создаем себе неблагоприятных условий, которые и в этой жизни, и в следующих замыкают страдания, где доступ к духовному пути может быть затруднен. Такой мир назвать хорошим, особенно если сравнить его с более широкими возможностями развития личности, в первую очередь с освобождением от любых видов ограниченных представлений о личности. Вот почему так важно видеть в эмоциях, а шесть измерений сознания и переживания.

У разных народов к эмоциям подходят по-разному. Например, страх и гнев упоминаются в учениях, хотя ими окрашено большинство переживаний с «ненависть к себе» чуждо тибетцам, у которых нет слов, чтобы его обозначить. В Финляндии, многие говорили мне о депрессии, а в Италии, где я перед депрессией упоминали очень редко. Климат, религия, традиции и системы ценностей — от всего этого очень зависим мы сами и наши переживания благодаря которому мы оказываемся в западне, всегда одинаков: влечением проекции ума и основанное на двойственности взаимодействие с тем, что. Именно эта сторона эмоционального переживания является отрицательной.

Сумей мы по-настоящему понять и пережить пустотную природу реальности, никакого влечения, а значит, и более грубой разновидности эмоций, но мы в истинной природе явлений, цепляемся за проекции ума так, будто они существуют, развивается двойственная связь с иллюзиями: мы проявляем по отношению эгоизм, или какие-то другие эмоциональные реакции. В абсолютной отдельной сущности, которая была бы мишенью гнева или объектом как гнев. Для гнева нет никаких причин. Мы сами одновременно создаем сюжет, проекции и гнев.

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

3. Энергетическое тело

Все переживания, наяву и в сновидениях, имеют энергетическую основу. Название этой жизненной энергии — прана*, но на Западе она больше известна санскритским именем прана*. Основу любого переживания составляет сочетание разных причин и следствий. Если мы сумеем понять, как и почему возникает то или иное переживание, и выявить его движущие силы — материальные и энергетические, то сможем воспроизводить переживания. Это позволит нам создавать переживания, которые способствуют духовному развитию, избегать тех, которые ей вредят.

КАНАЛЫ И ПРАНА

В обыденной жизни мы безотчетно придаем телу разные положения. Когда мы хотим расслабиться и побеседовать с друзьями, мы идем в комнату, где стоят удобные диваны. Такая обстановка усиливает ощущение покоя и отдыха и располагает к беседе. Если же нам предстоит оживленная деловая дискуссия, мы пойдем в кабинет, стулья заставят нас сидеть прямо и не расслабляться. Эта обстановка благоприятна для бизнеса и творческой инициативы. Если нам хочется отдохнуть в тишине, мы идем на крыльцо и сядем в шезлонг, поставленный так, чтобы наслаждаться пейзажем воздухом. Устав, мы отправляемся в спальню и принимаем совсем другую позу, чтобы вызвать сон.

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

Каналы, прана и чакры имеют отношение не только к жизни, но и к смерти. Большинство мистических переживаний, как и переживания в промежутке между жизнью и после смерти, являются следствием открытия и закрытия энергетических каналов. Во многих книгах, посвященных явлениям на пороге смерти, описываются различные видения, которые переживают люди по мере развития процесса умирания. В тибетской традиции, эти явления связаны с движением праны. Каналы состоят из различных элементов, и, когда в процессе смерти элементы растворяются, происходит распада каналов высвобождающаяся энергия проявляется в переживании цвета. В учениях очень подробно описывается, какого цвета свет соответствует каждому каналу, где он находится в теле и с какой эмоцией связан.

В том, как именно являются эти цвета умирающим, есть существенные различия. То, что они связаны с отрицательными, эмоциональными аспектами смерти, а также с положительными, которые являются аспектами мудрости. В момент смерти человек переживает эмоции, и главенствующая эмоция определяет то, как проявляются цвета. Часто сначала возникает только видение света разных цветов, но преобладает какой-то один цвет, но могут преобладать и несколько цветов. Потом из света начинают складываться

образы, как это бывает в снах. Дома, замки, мандалы, люди, божества — угодно. Умирая, мы можем воспринимать эти видения либо как реально сансарные объекты, и тогда наша реакция на них будет определять путь рождению, или как медитативное переживание, которое дает нам освободиться или, по меньшей мере, сознательно повлиять на следующее, чтобы оно стало благим.

КАНАЛЫ (ЦА)

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

Главных каналов три. Они пронизывают шесть главных чакр. От шестидесяти боковых каналов и распространяются по телу. Что касается главных каналов, то у женщин правый канал красный, левый — белый, а у мужчин правый канал белый, а левый — красный. Три главных канала имеют диаметр в сантиметр на десять ниже пупка. Два боковых канала, диаметры которых поднимаются по обе стороны позвоночника, перед ним, проходят через него, наверху изгибаются, следуя форме черепа, и соединяются с ноздрями. Центральный канал поднимается вертикально между ними, перед позвоночником. Он имеет диаметр в три сантиметра: начиная с уровня сердца, он слегка расширяется кверху, доходя до макушки там заканчивается.



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

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

ПРАНА (ЛУНГ)

Сновидение — динамический процесс. В отличие от застывших образов,

на пленке, которую мы использовали в качестве сравнения, образы сновидения движутся, люди разговаривают, звуки вибрируют, чувства обострены. Сновидения создано умом, но основой его яркости и подвижности является тибетский эквивалент слова «прана», буквально значит «ветер», но более перевод — «сила жизненного ветра».

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

Кармическая прана

Кармическая прана — это энергетическая основа кармических следов, как итогом всех хороших, дурных и нейтральных действий. Когда подходящие причины стимулируют кармические следы, кармическая прана сообщает им возможность проявиться в уме, теле и снах. Кармическая прана — это жизнь отрицательных, так и положительных энергий в обоих боковых каналах. Если прана неустойчива, рассеяна или не сосредоточена, кармическая прана приходит к нам, например: когда возникает эмоция и ум не способен ею управлять, кармическая прана ум куда вздумается. Наше внимание мечется, повинуюсь притяжению и отталкиванию и неприятию.

На духовном пути необходимо развивать устойчивость ума, чтобы при его присутствии и целеустремленности. Тогда, даже если возникнут сильные эмоции, кармические ветры не заставят нас отвлечься. Если, практикуя йогу, мы развили способность видеть осознанные сны, необходимо обладать устойчивым присутствием, чтобы придать устойчивость сновидениям, движением кармической праны, и научиться ими управлять. Пока же практика совершенства, иногда спящий управляет сновидением, а иногда сновидение управляет им.

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

Три разновидности кармической праны

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

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

Прана мудрости

Прана мудрости (или лунг) — не кармическая прана. Ее не следует путать с кармической праной.

благой праной мудрости, о которой шла речь в предыдущем разделе.

В первый миг любого переживания, прежде чем возникнет реакция, прическое восприятие. Прана, связанная с этим чистым восприятием, — это из мудрости, энергия, лежащая в основе переживания, предшествующего неприязни или свободного от них. Это чистое переживание не оставляет сл причиной сновидений. Прана мудрости движется по центральному каналу энергию ригпа. Этот миг очень краток: проблеск чистого переживания, к правило, не осознаем. Мы считаем переживанием свою реакцию на этот м неприязнь.

Деятельность праны

Тибетский учитель Лонгченпа в одном из своих текстов говорит, что происходит 21600 движений праны. Независимо от того, воспринимается ли высказывание буквально или нет, оно отражает бурную деятельность и повторяющуюся каждый день.

УРАВНОВЕШИВАНИЕ ПРАНЫ

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

Женщины делают наоборот. Сначала закройте правую ноздрю безым правой руки и, сделав резкий выдох через левую ноздрю, опорожните закройте левую ноздрю безмяннным пальцем правой руки и плавно и гл через правую ноздрю, вбирая спокойную прану мудрости. Пребыва наполняющем все ваше тело. Потом мягко выдохните и оставайтесь в состоянии покоя.

Повторяя это упражнение снова и снова, вы уравновесите свою энерг канала вы выдыхаете грубую прану эмоций, а через красный вдыхаете б мудрости. Пусть нейтральная прана пронизывает все ваше тело. Сохра покоя.

ПРАНА И УМ

Все сны связаны с одним или несколькими из шести миров. Энергетическ умом и миром осуществляется через особые точки тела. Но каким образом говорим, что сознание запредельно форме, цвету, времени или осязанию может быть связано с местом? Изначальный ум не имеет таких отлич переживаний оказывают влияние на качества, возникающие в сознании.

Попробуем разобраться в этом вопросе сами. Найдите какое-нибудь сп красивый храм, наполненный тихим пением и запахом благовоний, или у грот, или маленький водопад. Попадая в такое место, мы словно получаем затрагивается качество переживания, потому что физическое окруже состояние сознания. Это справедливо и для отрицательных воздействий которое было ареной злодеяний, мы испытываем беспокойство: говорят, чт «плохая энергия».

То же самое верно и для пространства внутри нашего тела. Что имеют в

нужно направить ум в какую-то чакру, например, в сердечную? Что это находится в каком-то месте? Ведь ум не есть нечто такое, что бы можно было каким-то местом, небольшим пространством. «Направляя» ум в какую-то область, мы привлекаем внимание: создаем в уме образы или направляем внимание на них. Когда мы сосредоточиваем ум на чем-то, объект сосредоточения влияет на сознание и в теле происходят соответствующие изменения.

Именно этот принцип лежит в основе методов целительства, в которых используются воображаемые картины. Визуализируя их, мы вызываем изменения в организме. Проводимые на Западе исследования иллюстрируют справляемость с болезнями, и теперь западная медицина использует визуализацию при лечении серьезных болезней, как рак. В буддийской традиции целители часто используют элементы: огня, воды и ветра. Вместо того чтобы работать с симптомами, последователи Бона зачастую пытаются очистить несвободу ума, которую вызывают отрицательные эмоции и кармические следы, которые считаются причинами предрасположенности к недугу.

Например, чтобы справиться с болезнью, можно визуализировать сильное пламя, представляем красные треугольники и стараемся вызвать ощущение раскаленного вулкана, и этот жар огненными волнами распространяется по телу, породить еще более сильный жар, можно сделать специальные дыхательные упражнения. Так, используя ум и его образы, мы воздействуем на тело, эмоции и энергию. Результат, хотя во внешнем измерении не нажали ни на одну кнопку, но мы используем внутренний огонь для сжигания кармических следов, как это использует лучевую терапию для сжигания раковых клеток. А чтобы это было эффективным действием, намерение должно быть ясным. Это не просто механическое лечение, удалось, оно должно опираться на понимание кармы, ума и праны. Цель этой практики в том, что она пытается справиться с причинами болезни, а не симптомами и к тому же не имеет побочных эффектов. Так что лучше не опираться на какой-то одной системой, а использовать то, что может принести пользу.

ЧАКРЫ

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

На самом деле чакры не похожи на то, как их изображают: на лотосе раскрываются и закрываются, имеют определенное количество лепестков и цвета. Эти изображения — всего лишь символическая опора ума, нечто, к которому мы используем, чтобы сосредоточить внимание на энергетических каналах, существующих в местах расположения чакр. Чакры были обнаружены благодаря достижениям многих практиков. Когда у этих практиков во время переживания, связанные с чакрами, еще не существовало языка, которым можно было бы описать свои достижения тем, кто не испытал подобных переживаний. Поэтому поэты использовали образы, которые можно было использовать как зрительные метафоры и передать людям. Например, разные изображения лотоса подразумевали, что энергия расширяется и сужается, напоминая раскрывающегося и закрывающегося

связанные с разными чакрами, отличались друг от друга, и эти различия выразились разными цветами; ощущение разной концентрации и сложности чакрах выразились разным количеством лепестков. Эта зрительная метафора, которой пользуются для передачи переживаний, связанных с разными центрами тела. Если начинающий практик представляет нужное количество нужного цвета в нужной точке тела, энергия ума воздействует на эту энергетическую точку и сама испытывает ее воздействие. Когда это и говорим, что в этой точке соединяются ум и прана.

СЛЕПОЙ КОНЬ, ХРОМОЙ ЕЗДОК

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

В тибетской традиции процесс погружения в сон объясняют, используя ум и праны. Прану часто сравнивают со слепым конем, а ум — с калек, который может ходить. Порознь они беспомощны, но вдвоем способны передвигать всадника вместе, они пускаются вскачь, но обычно мало способны влиять на свое движение. Мы знаем это по собственному опыту: можно «отправить» чакру, сосредоточив на ней внимание, но трудно удержать ум в каком-то состоянии всегда в движении, наше внимание постоянно перемещается с одного обитателя сансары: конь и ездок, как правило, слепо носятся по одним измерениям сознания, одному из шести отрицательных эмоциональных состояний.

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

Ум не кидается к той или иной чакре по воле случая — скорее, его притягивают области тела и жизненные ситуации, которые требуют внимания и исцеления. Например, сердечная чакра, можно сказать, взывает о помощи. Проявившись, след-раздражитель будет исцелен и тем самым исчерпан. Однако, если в проявлении спящий не будет сохранять сосредоточенность и осознавать проявление следа, будет продиктована привычными кармическими склонностями очередные семена кармы.

В качестве аналогии можно взять компьютер. Чакры — все равно что папки. Щелкните на папку «прана и ум», а потом откройте файл «сердечная чакра». Осознавая, появится содержащаяся в этом файле информация — карма, связанная с сердечной чакрой. Именно так проявляется сновидение.

Потом ситуация сновидения может вызвать другой отклик, который вызовет эмоцию. Тогда сновидение станет вторичной причиной, которая обеспечит проявление другого кармического следа. Теперь ум отправляется в пупочную чакру, другой мир переживаний. Характер сновидения меняется. Вы больше не оказываетесь на улице, где нет никаких указателей, или в полной темноте. Вы стараетесь выбраться, но не можете отыскать дорогу. Вы в мире животи

которое связано, главным образом, с неведением.

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

В конечном счете мы стремимся, чтобы ум и прана устойчиво находились в центральном канале, а не притягивались к каким-то чакрам. Центральный канал — основа переживания ригпа, и практики, которые мы выполняем в йоге, нацелены на то, чтобы ввести ум и прану в центральный канал. Когда это происходит, мы пребываем в чистом осознании и четком присутствии. Видеть сны, сославшись на прану в центральном канале — значит видеть сны, не испытывая сильных отрицательных эмоций. Это уравновешенная ситуация, которая обеспечивает проявление знания и ясности.

4. Краткий итог: как возникают сновидения

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

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

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

5. Образы «Материнской тантры»

В учениях Великого Совершенства (Дзогчен) суть всегда заключается в том, чтобы увидеть свою истинную природу и понять, что отражения этой природы

виде переживаний. Сновидение есть отражения нашего же ума. Мы так же легко убеждаемся в этом, пробудившись ото сна, как будды, обретая просветление, узнают, что существа и предметы — лишь иллюзия. А чтобы осознать как иллюзорны сновидения во время сна, так и иллюзорную природу яви, необходима и некоторое понимание того, как возникают сновидения, легче понять, что ими понятиями «иллюзорность» и «отсутствие независимого существования», немаловажно — приложить это понимание к собственному переживанию, результатом которого становится переживание, одинаков и в сновидении, — сновидение, так же как и учитель, и учение, и результат нашей практики. Сновидение не прерывается ни на миг, пока мы не обретаем освобожденное состояние ригпа. А до той поры мы продолжаем видеть сон о себе и своем измерении сновидений, так и в материальном измерении.

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

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

Есть тибетское слово *ловодруб*, которое переводится как «спонтанное совершенное действие». Это значит, что никто ничего не создает. Все таково, как оно есть: само собой. Основы как совершенное проявление пустоты и ясности. Кристалл не создает, а просто отбрасывает лучи — таково его естество. Зеркало отражает все, что перед ним, а не отражать все — его природа. Поняв, что все проявляющееся, в том числе и чувство собственного относительного «я», — лишь проекция ума, мы освобождаемся от такого понимания — все равно что принимать мираж за реальное, а не самостоятельный звук. Тогда чувство разобщенности усиливается, и мы постигаем иллюзорную двойственность.

В «Материнской тантре», а это один из важнейших бонских текстов, приводятся примеры, сравнения и метафоры, над которыми можно поразмышлять, что такое иллюзорная природа и сновидения, и яви.

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

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

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

Луна. Сновидение — словно луна, которая отражается во множестве разных прудов, в колодцах, в море, — во множестве городских окон и во множестве хрусталя. Луна не умножается, она всего одна — так и множество объектов обладают одной сущностью.

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

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

Эхо. Издав громкий звук там, где бывает эхо, мы услышим в ответ громкий тихий, услышим тихий, а издав странный крик, услышим странный крик. Звук доносится в ответ, — это тот самый звук, который мы издали. Так и сновидения, которое кажется независимым от нас, на самом деле лишь содержание нашего же ума, которое возвращается к нам. В этих примерах — отсутствие самостоятельного существования и единство переживания и гласных. В учениях Сутры это называют пустотой, в Тантре — иллюзией, а в Дзогчене — тигле. «Я» и объект восприятия — не две отдельные вещи. Внешний и внутренний — наше собственное проявление. Все мы видим один и тот же мир, поскольку у всех нас одна и та же коллективная карма. То, как мы воспринимаем переживаемые явления, какие переживания мы испытываем и как мы на них реагируем. Мы убеждены, видим объекты, обладающие самостоятельным бытием, представляющие существа и предметы. Если мы верим, что нечто действительно существует, получается! И оно способно воздействовать на нас. Мы сами творим мир, реагируем.

Когда наша жизнь заканчивается, распадается мир, который сотворили мы, в котором живут другие люди. То, что мы воспринимаем, и то, как мы все видим, — жить вместе с нами. Если мы растворим свой оперирующий понятиями ум, проявится чистота, лежащая в его основе. Если у нас есть прямое знание «я», и окружающий мир лишены самостоятельного существования, тогда в переживаниях, не имеет над нами власти. Если лев ошибочно принимает отражение в воде за нечто реально существующее, он пугается и рычит. Если не понимает иллюзорную природу отражения, то не проявляет никакого стресса. Если не понимает истинным пониманием, мы реагируем на иллюзорные проекции собственного влечения или неприязни и тем самым создаем карму. Если же мы знаем истинную природу — пустоту, мы свободны.

МЕТАФОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ПОНИМАНИЮ

В «Материнской тантре» говорится: неведение обычного сна — все рае комната. Осознание — пламя светильника. Если зажечь светильник, тьма рассеивается и в комнате становится светло.

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

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

Например, слыша слово «огонь», мы не обращаем на него особого в размышляя над этим образом, позволяя ему проявиться из слова, мы начина ощущать его жар. Поскольку все мы знаем, что огонь — это нечто большее, понятие, все мы смотрели на пламя и ощущали его тепло на своей кс возбуждает у нас яркое чувственное переживание. В нашем воображении загорается пламя.

Если же мы скажем «лимон» и предоставим плоду проявиться из этого наполнится слюной, а скулы сведет от кислого вкуса. Говоря «шоколад», мы его сладость. Язык полон символов. Чтобы передавать смысл, он вызывает и и воображению. Когда метафоры и символы используются в учении, лучше воздействовали на нас именно так. Нужно не просто обдумывать слова «п или «отражение в зеркале», а использовать чувства, тело и воображение, ' Выйти за пределы образа необходимо, но он может указать нам нужное направление.

Входя в дом, где горит светильник, мы не рассматриваем ни сам светил ни масло, а просто ощущаем, что в комнате светло. Постарайтесь пост метафорами, которые способствуют пониманию. Наш ум, приученный абстрактными понятиями и логикой, хватается за метафору и анализирует метафоры слишком многого: хотим знать, как светильник оказался в комн пламя, откуда взялся ветер. Еще мы хотим знать, как выглядит зеркало, из какой предмет стоит перед зеркалом и отражается в нем. Вместо этого присутствовать в образе — постарайтесь обнаружить скрытое в слове пер Зажегся светильник. Это ощущение знакомо нам всем: нашему телу, н Поднимается ветер и задувает пламя. Нам знакомо это ощущение, когда тьмой.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. Виды снов и их использование

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

1. Три вида снов

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

САНСАРНЫЕ СНОВИДЕНИЯ

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

Обычные сновидения	(Обусловлены личностными кармическими следствиями)
Неосознанные	Осознанные

Сны ясности	(Обусловленные надличностными кармическими следами)
Осознанные	

Сны Ясного Света	(Недвойственность)
Осознанные	(вне двойственного деления на субъект и объект)

СНЫ ЯСНОСТИ

По мере развития практики сновидений сны становятся яснее и подробнее. Человек начинает запоминать все большую часть каждого сна. Это результат того, что человек находится в состоянии сновидения все большую осознанность. Помимо такой повышенной осознанности в обычных сновидениях, есть еще вторая разновидность снов, так называемые сны ясности.

которые возникают в том случае, если ум и прана уравновешены, а сп способностью пребывать во внеличном присутствии. В отличие сновидения, где ум, испытывая воздействие кармической праны, мечется - ясности сновидец сохраняет устойчивость. Хотя образы и сюжеты по-прежнему в меньшей степени зависят от личностных кармических следов проводниками сведений, которые исходят непосредственно из сознания уровнем привычного «я». Это аналогично различию между грубой кармой белого канала, связанного с отрицательными эмоциями, и праной мудрости по красному каналу. Как обе они являются разновидностями кармической энергии, связанной с переживаниями двойственного характера, — только и обусловлена меньшим количеством заблуждений, так и сны ясности обусловлены меньшим количеством заблуждений, чем сансарные сны. Ясности дело обстоит так, будто спящий что-то получил или нашел, в отличие от сансарному сновидению, где смысл проецируется на чистоту изначального переживания.

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

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

СНЫ ЯСНОГО СВЕТА

Есть и третья разновидность снов, сны Ясного Света, — они посещают продвинулся по пути. Эти сны возникают из изначальной праны в центральном Ясном Свете обычно идет речь в учениях о йоге сна. Он означает состояние сновидений, мыслей и образов, но есть еще и сны Ясного Света, в которых пребывает в природе ума. Достичь этого нелегко: прежде чем возникнуть практик должен научиться очень устойчиво пребывать в недвойственном состоянии. Гьялшен Милу Самлег, автор важных комментариев к «Материнской тантре» прежде чем он начал видеть сны Ясного Света, ему пришлось упорно в течение девяти лет.

Развитие способности видеть сны Ясного Света сходно с развитием пребывать в недвойственном присутствии ригпа в дневное время. Вначале кажутся разными состояниями: мы полагаем, что в переживании ригпа мы она возникает, отвлекаемся и выходим из состояния ригпа. Но, когда с

станет более устойчивым, мысли просто возникают и исчезают, ничуть не с практик пребывает в недвойственном осознании. Это все равно что учить барабан-дамару и колокольчик в ритуальной практике: вначале мы способны только что-то одно. Звоня колокольчиком, мы теряем ритм барабана и наоборот. Когда наше умение становится устойчивым, мы можем пользоваться тем и другим одновременно.

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

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

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

2. Использование сновидений

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

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

ПЕРЕЖИВАНИЯ В СНОВИДЕНИИ

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

Обычно эти задачи лучше всего решать после того, как у нас разовьется способность сохранять осознание в сновидениях. Здесь мы только отметим, что эта глава, посвященной практике, рассмотрим более подробно, что следует делать в том, как такое осознание достигнуто.

РУКОВОДСТВО И РУКОВОДЯЩИЕ УКАЗАНИЯ

Большинство тибетцев — и высокие духовные учителя, и обычные практикующие — считают сны потенциальным источником как глубочайшего духовного руководства в повседневной жизни. К снам обращаются, чтобы поставить себя в уверенность в необходимости очистительной практики, чтобы убедить себя обратить внимание на отношения с божествами и охранителями. Такое использование сновидений может показаться предрассудком, но на глубинном уровне сна состояние спящего и состояние его взаимосвязи с различными энергиями. Люди признают эти энергии и считают их защитниками и духами-хранителями психическими и душевными состояниями. На Западе, где исследования сна занялись гораздо позже, эти энергии принято считать зачатками болезней, укоренившимися комплексами, или архетипами.

Некоторые тибетские монахи работают со сновидениями на протяжении всей жизни, и эта практика становится для них главным способом общения с аспектами собственного существа и с другими мирами. В качестве наглядного примера можно привести мою мать. Она была практиком и к тому же очень доброй.

женщиной. По утрам, когда все мы собирались за завтраком, она часто рассказывала сны всей семье, особенно если сон был связан с ее охранителем и защитником Карпо.

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

Ясно помню, как мать рассказывала нам один сон, в котором ей явился Намтэл. Он был с длинными волосами, в ушах — перламутровые серьги, а одет он был, как Намтэл. На этот раз вид у него был разгневанный. Он вошел в дверь и швырнул на пол мешочек. «Я все время тебе твержу, чтобы ты была осмотрительна, а ты не слушаешь. Заглянув матери в глаза, он исчез.

Утром мать недоумевала, что бы мог значить этот сон. А днем женщина, помогавшая по дому, попыталась стащить деньги. Она засунула их под подушку, но когда проходила мимо матери, деньги выпали. Они были в мешочке, точно в таком, который мать видела во сне. Мать подняла его — в нем были все наши деньги, и мы их едим. Она сочла это событие проявлением заботы со стороны своего охранителя. Намтэл сделал так, что мешочек упал на пол.

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

До десятилетнего возраста я ходил в христианскую школу, а потом перешел отсюда и я поступил в монастырь Мэри. Один из тамошних монахов рассказывал мне свои сны. Некоторые из них я помню очень хорошо, потому что они напоминали сны моей матери. Он часто видел во сне Сипэ Гьялмо, одного из важнейших и древнейших среди просветленных охранителей традиции Бон. Сипэ Гьялмо есть и в других школах тибетского буддизма, а во дворце Потала — святыще. Сны о Сипэ Гьялмо, которые видел Ген Сенгтуг, направляли его в практике.

В его снах Сипэ Гьялмо выглядела не тем гневным божеством, которого изображали в храмах и залах для медитации. То была очень старая женщина согбенная, опирающаяся на трость. Ген Сенгтуг всегда встречал Сипэ Гьялмо в бескрайней пустыне, где стоял ее шатер. Кроме нее, там никто не жил. Мать всегда выражение ее лица, довольное или печальное, следил, не проявлялось ли в ее движениях. Наблюдая за ней, он каким-то образом понимал, что нужно устранить препятствия в практике или изменить некоторые жизненные обстоятельства в благоприятном направлении. Так она направляла его во снах. Благодаря Сипэ Гьялмо Гген Сенгтуг поддерживал с ней тесную связь, и на протяжении всей жизни он видел ее в том же облике. Связанные с ней переживания — хороший пример снов ясности.

Тогда я был еще мал, но хорошо запомнил, как однажды, слушая рассказывавшего очередную историю, внезапно осознал: он говорит так, будто знает человека, который живет где-то в другом месте. Я подумал: вот бы иметь друзей, с которыми можно было бы играть во сне, — ведь днем мне не очень-то удавалось поиграть. Мои занятия были очень напряженными, а учителя строгими. Именно такая мысль пришла тогда в голову. Так что вы видите: по мере того, как мы растем, на

сновидений и практики сновидений, как и повод для занятий этой практикой, чтобы обрести все большую глубину и зрелость.

ПРОРИЦАНИЕ

Многие мастера медитации, достигшие устойчивости в практике, используют сны ясности в целях прорицания. Для этого сновидец должен очистить большинство личных кармических следов, которые обычно обуславливают противное. В противном случае информация не черпается из сновидения, а проецируется из обычного опыта с сансарными снами. В традиции Бон такое использование сновидения считается одним из методов шаманского гадания и широко распространен. Нередко ученик обращается к учителю за руководством в том или ином деле, и, получив от него совет, как преодолеть препятствие, и, чтобы получить ответ на свой вопрос, учитель зачастую обращается к снам.

Например, когда я жил в Тибете, я познакомился с женщиной по имени Тенгел, которая достигла реализации в практике. Она обладала большими способностями и прославилась как открывательница ~~откровений~~ ^{тайн} обнаружившая много скрытых вещей. Я попросил ее, используя сновидение ясности, предсказать мне будущее: какие вопросы о препятствиях, которые мне суждено встретить, и другие.

В подобных случаях сновидец обычно берет какую-то вещь, принадлежащую ему, который заказывает сон. Я отдал Качод Вангмо свою нижнюю рубаху. Эта рубаха была в себе мою энергию, и, сосредоточившись на ней, прорицательница могла установить с ней ментальной связи. В ту же ночь она положила рубаху себе под подушку, а когда проснулась, привиделся сон ясности. Утром она дала подробное объяснение, что суждено случиться, и что следует избегать и что нужно делать. Это было четкое и полезное руководство.

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

Представьте себе глубокий кармический след, отпечаток сильной эмоции, которая является первичной причиной конкретной ситуации и постепенно созревает. Созревание нашей жизни могут возникнуть вторичные причины, необходимые для того, чтобы первичная причина проявилась. В сновидении о будущем эта причина проявляется, чтобы созреть, обуславливает сон, отчего он становится предсказанием картины результата. Скажем, мы приходим на кухню, где работает итальянский повар, вдыхаем запах специй и стряпни, видим разложенные продукты — мы можем представить обед, который будет приготовлен, и это будет результатом этой ситуации. Так и во сне. Возможно, мы допустим кое-какие изменения, но в целом будем недалеко от истины. А потом, когда нам подадут обед, он совпадет с нашими ожиданиями, различия растворятся, и это будет именно тот обед, который

даже если он окажется не совсем таким.

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

Иногда из сновидения можно узнать причины и следствия, влияющие на людей. Когда я жил в Тибете, мой учитель Лопон Тендзин Намдак увидел во сне, что мне необходимо делать конкретную практику, связанную с охранителями. Я начал выполнять эту практику и в пути посвящал ей ежедневно несколько часов, чтобы повлиять на то, что он увидел во сне. Прошло несколько дней, когда мы ехали в грузовике по узенькой дороге высоко в горах. В этой части Тибета водят грузовики люди из диких кочевых племен, не боящиеся смерти. В кузов грузовика загрузили человека тридцать с кучей тяжелого багажа — и вдруг шина лопнула, и грузовик перевернулся.

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

Увидев все это, я подумал: «Вот в чем дело! Вот зачем нужно было делать эту практику!» Именно это увидел во сне мой учитель, именно поэтому он вел меня к этой практике. Сновидение может быть не очень конкретным, тем не менее, через него образы оно передает: грядет нечто такое, на что необходимо повлиять. Это то, которое мы можем получить, работая со сновидениями.

УЧЕНИЯ В СНОВИДЕНИЯХ

В тибетской традиции есть множество примеров, в которых рассказано о практикующих, получивших учения в сновидениях. Часто такие сны идут друг за другом, последующий начинается с того, чем закончился предыдущий. Так происходит передача всего учения, вплоть до самого завершения, после чего черта прекращается. Так были открыты целые тома учений, в том числе многие практики, которые тибетцы выполняют на протяжении веков. Именно это называется «си-гонгтэр» (*).

Представьте себе, что вы входите в пещеру и находите там спрятанную сокровища. Это находка в материальном пространстве. Сокровища же ума обнаруживаются в материальном мире, а в сознании. Известны учителя, которые находили эти сокровища снах ясности, так и наяву. Чтобы получать такие учения в сновидениях, нужно развивать определенные способности, например умение устойчиво пребывать в состоянии снах, не отождествляя себя с привычным «я». Практик, ясность которого

кармическими следами и сансарными сновидениями, имеет доступ неотъемлемо присущей самому сознанию.

Подлинные учения, обнаруженные в сновидениях, исходят не из разума. Это не то, что пойти в библиотеку, найти материалы, а потом написать книгу, использовать и скомпоновать информацию, как это делают ученые. Хотя многие учения созданы разумом, их не считают сокровищами ума. А мудрость будд, исходящая из сознания, саморождена и самосовершенна. Это вовсе не значит, что учения, к сокровищам ума, не похожи на существующие учения. Кроме того, их можно обнаружить в разных культурах, в разные исторические периоды, они могут возникнуть независимо. Историки стараются проследить истоки разных учений, чтобы выяснить, как они влияли друг на друга, существовали между ними и т. д., и часто действительно обнаруживают как сходства, так и различия. Истина заключается в том, что эти учения спонтанно исходят от людей, которые в развитии достигают определенного уровня. Эти учения — неотъемлемая часть человеческого знания, к которому в конце концов может получить доступ любая культура. Они предназначены не только для буддистов или бонпо — это учения для всех людей.

Если наша карма — помогать другим, то и учения, полученные из сновидений, должны принести пользу людям. Если же у нас есть кармическая связь с людьми, возможно, что учения, обнаруженные в сновидении, предназначены для нас на практике и являются конкретным средством, позволяющим преодолеть препятствие.

3. Открытие практики чод

Многие учителя используют сновидения как один из важных путей, позволяющий обнаруживать учения, устанавливать связь с учителями, разделять пространство и время, и развивать способность помогать другим. В отражении в истории о Тонгчжунг Тучене, великом учителе Бон, как предполагается, в восьмом веке. В череде сновидений ему открылась практика *чод**, в которой визуализация используется для развития щедрости и привязанности.

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

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

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

Потом она сказала:

— Да обретешь ты просветление в пространстве Великой Матери. Я хранительница учения Бон, Коричневая Царица Бытия. Это посвящение коренная сущность «Материнской тантры». Даю тебе это посвящение, посвящать и учить других.

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

Тонгчжунг Тучен стал отказываться:

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

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

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

— Я помогу тебе, а защитники придадут силу. Тебе нечего бояться. Пожар посвящения.

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

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

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

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

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

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

Он увидел три пещеры, обращенные на восток, и вошел в среднюю пещеру. Там была изумительно убрана цветами. Юноша встретил трех учителей, каждый облачен в отличное от других одеяние для тайного посвящения. Учителя прелестные дакини, которые играли на музыкальных инструментах, тапнули подношения, молились и выполняли другие благочестивые действия.

Трое учителей дали ему посвящения, дабы пробудить его изначально.

заставить вспомнить свои прошлые жизни и дать возможность успешную практику чод. Учитель, который сидел посередине, встал и сказал: «У священные учения. Ты получил посвящения, и мы благословили тебя, что тебе способность учить».

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

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

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

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

Прошло еще четыре года. Коричневая дакини, которую он встретил во Сипэ Гьялмо, сказала ему, что через пять лет они увидятся снова, и вот это случилось. Однажды он задремал в пещере и во время сна молился всем учителям. Он стал смотреть в невероятно чистое небо. Поднялся легкий ветерок, на нем сидели две дакини и велели Тонгчжунг Тучену следовать за собой. Вместе с ним шло собрание дакини — тех же самых дакини из разных краев, с которыми он уже встречался пять лет назад. Он получил передачи и объяснения практики чод и тантры». Дакини предсказали, что настанет время, когда появятся бодхисаттвы и двенадцать благословенных учителей, и именно тогда Тонгчжунг Тучен будет давать учения. Дакини обещали помогать ему в этом. Одна сказала, что будет дева-охранительница, другая — что благословит учения, третья — что станет обличительницей неверных слов и толкований, и т. д. Сипэ Гьялмо тоже дала обет защищать собравшиеся дакини по очереди сказали Тонгчжунг Тучену, какую ответственность на себя каждая, чтобы содействовать распространению учений. Они поучения как солнечные лучи распространятся в десяти направлениях и в уголках мира. Это важное предсказание и поныне вдохновляет тех, кто практикует чод, ибо мы знаем, что им предстоит распространиться по всей земле.

Сновидения Тонгчжунг Тучена — хорошие примеры снов ясности. В одном сне он получил точные сведения о важном сне, который ему предстояло увидеть. Он получал учения и посвящения, ему помогали дакини и другие учителя. На зорком сне он, хоть и обрел реализацию, не осознавал своих полных возможностей, как они не открылись ему во сне. Сила полученных во сне благословений привнесла восприятию разных измерений сознания, и он воссоединился с той частью себя, которая училась и развивалась в предыдущие жизни. Благодаря сну он продолжал духовно расти, получать учения и встречаться с учителями и дакини.

Такое может случиться с каждым из нас. Практикуя, мы обнаружим, что жизни, которую мы проводим во сне, развивается некая непрерывность подспорье на нашем духовном пути, поскольку сновидение становится процесса, который соединяет нас с глубинным «я» и ведет наше духов зрелости.

4. Два уровня практики

Однажды ночью — это было несколько лет назад — мне приснилось, что змея. Я вытащил ее и обнаружил, что онадохлая. Ощущение было не из пр домой приехала скорая помощь, и врачи сказали мне, что змея ядовитая и согласился лечь в больницу, и мы поехали.

Мне стало страшно, и я сказал, что перед смертью должен увидеть ста учителя Дзогчена. Врачи не знали, кто это такой, но, тем не менее, согласи что придется мне повременить со смертью. Я было почувствовал облегче удивлению, они тут же принесли статую. Повод отложить смерть о непродолжительным. Тогда я сказал им, что смерти не существует, — тепе единственным спасением. Едва вымолвив эти слова, я проснулся. С колотилось.

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

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

Возможно, все это звучит странно или невероятно, но истинная цель чтобы развить гибкость ума и сломать рамки, которые ее стесняют. Имея (мы можем лучше воспринимать все, что возникает, не попадая под влия желаний. Даже если мы все еще ограничены влечением и неприязнью, практика окажется полезна для нашей повседневной жизни.

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

Йога сновидений охватывает всю нашу жизнь и применима ко всем м измерениям нашего опыта. У кого-то может возникнуть ощущение проти

высочайшим философским воззрением и некоторыми наставлениями. С воззрением безгранично: в учениях, которые объясняют недвойственность реальности, утверждается, что совершать нечего, что найти — значит пот, только удаляет человека от его истинной природы. Но есть и такие практики, которые имеют смысл только в рамках двойственности, в рамках надежды. Ученикам дают наставления по толкованию снов, по умиротворению мест по выполнению практик долгой жизни и велят прилежно практиковать и с был сосредоточен. Нам как бы говорят, что совершать нечего и в то же время усердно трудиться.

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

Мне было необходимо узнать толкование сна, потому что я боялся смерти. Я понимал: моя потребность была основана на страхе, двойственности, а если в недвойственном присутствии, страха нет и необходимость в толковании. Мы используем то, что полезно в той ситуации, в которой мы оказываемся. Если только в природе ума, в состоянии, где реальность по-настоящему пуста от различий, нужно делать относительные практики. Тогда нет необходимости истинности, потому что нет необходимости менять ориентиры: нет эгоистического «я», которое было бы переориентировать. Нам не нужно узнавать о будущем из сновидений, нас нет ни надежды, ни страха. Мы полностью присутствуем во всем, что происходит, испытывая ни влечения, ни отвращения. Нам не нужно обращаться за помощью, потому что мы живем в истине.

В повседневной жизни мы делаем выбор и можем изменить ситуацию — осваиваем учения, вот зачем мы практикуем. По мере того, как растет наше умение жить, мы становимся более гибкими. Мы начинаем по-настоящему чему нас учат: что такое осознанность, в чем заключается иллюзия переживаний, как возникает страдание, какова наша истинная природа. Но что бы мы ни делали, становится причиной страдания, мы можем заняться чем-то другим. Мы устаем от ограниченных индивидуальностей и склонностей, которые порождают столько необязательных страданий. Мы отрицаем отрицательных эмоций, учимся не поддаваться отвлечениям и пребывать в присутствии.

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

Нет причин, которые мешали бы нам использовать йогу сновидений для

мирских целей. Некоторые практики направлены на относительные нужды использования сновидений для таких целей как прорицание, руководство нездоровых кармических и психологических наклонностей, целительство практичен и подходит для всех. Но несмотря на то, что цель йоги сновидениям польза в относительном мире — хороша, это всего лишь временное испытание. В конечном итоге мы хотим использовать сны, чтобы освободиться от всех состояний, а не просто их улучшить.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. Практика йоги сновидений

1. Видение, действие, сновидение, смерть

В «Материнской тантре» говорится: если у человека нет осознания в в его поведение будет осознанным. Если же у него нет осознания в повед будет проявлять осознание в сновидениях. А если у него нет осознани вряд ли будет осознанным его пребывание в бардо.

Что это значит? В данном случае под видением подразумевается не то, воспринимаем зрением, а все переживаемое в целом: все впечатления, ощу и эмоциональные события и все, что кажется нам внешним миром. Видени мы «видим» в переживании, наше переживание как таковое. Отсутствию видении означает, что мы не способны увидеть подлинность того, чт переживании и, напротив, становимся жертвами заблуждения двойственно принимая проекции и фантазии этого ума за реальность.

Если нам недостает осознания подлинной ситуации, в которой мы трудно правильно реагировать на то, что происходит как во внешней > внутренней. Вместо этого мы реагируем в соответствии с кармическим проявляя влечение или неприязнь, и таким образом становимся добычи иллюзорных надежд. Именно такое действие, основанное на отсутствии яс имеют в виду, когда говорят об отсутствии осознания в поведении. Рез действия становится упрочение привязанности, ненависти и неведен очередных неблагоприятных кармических следов.

Сновидения возникают из тех же кармических следов, которые упра переживаниями наяву. Если днем мы слишком отвлекаемся, чтобы сумет пелену фантазий и заблуждений движущегося ума, то, скорее всего, ограничения будут мешать нам и ночью. Это и значит «отсутствие (сновидениях». Картины сновидения, которые предстают перед нами, в эмоции и двойственные реакции, в которых мы блуждаем наяву, и нам обрести осознание или продолжать практику.

В бардо, промежуточное состояние после смерти, мы входим так же, входим в сновидение. Если нашему переживанию сновидения недостает я содержит смутные эмоциональные состояния и привычные отклики, это з привычки мы будем переживать процесс умирания точно так же. Из-за реакции на образы, встреченные в промежуточном состоянии, мы попадеи кармическую зависимость и наше будущее рождение будет опре кармическими наклонностями, которые мы развили в течение жизни «отсутствие осознания в бардо».

Если же мы, напротив, постоянно вносим осознанность в миг непос переживания, это качество скоро обнаружится во сне. Развивая присутств мы готовим себя к смерти. Практика сновидений способствует такому развитию.

Для осуществления этого развития необходимо обрести некоторую ус чтобы сохранять большее осознание в переживании, в «видении», и с способность правильно реагировать. Поэтому первая практика — это пре (шинэ), когда ум приучается сохранять неподвижность, сосредоточенность и бдительность.

Наполняя переживание большей осознанностью, мы сможем преодолеть реакции, основанные на заблуждениях обычного ума. Четыре основополагающих практики увеличивают эту гибкость, приучая ум использовать каждый объект переживания по причине для развития осознанности и присутствия. Ослабляя хватку реагирования, мы обретаем способность выбирать благое действие. Это и есть поведение опознавания.

Осознавание, которому мы придали устойчивость, работая с переживаниями, которое проявилось в нашем поведении, начинает естественно возникать и в начальных практиках для того, чтобы подкрепить такое увеличение осознания, используется понимание праны, чакр и ума. Эти практики выполняются в сном и в три ночных периода бодрствования. Обретая осознанность, переходя к практикам, которые выполняют непосредственно в сновидениях, чтобы развить ум, устранить ограничения и непонимание, привязывающие нас к сансаре.

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

Такова последовательность: осознавание в первый миг переживания в сновидении, а затем и в смерти. Начать с конца невозможно. Вы сами можете насколько зрелой является ваша практика: когда возникают те или иные переживания, наблюдайте свои чувства и свои реакции на чувства. Управляете ли вы взаимодействиями с объектами переживания или вы сами управляете ими? Вы способны сохранять устойчивое присутствие в самых разных ситуациях? Если вы сможете практиковать, практика поможет вам развить присутствие, необходимое для освобождения от кармической зависимости и кармических реакций. Если же вы сможете развить устойчивость вашего осознавания, будет все больше увеличиваться, а вы будете претерпевать совершенно необычные изменения.

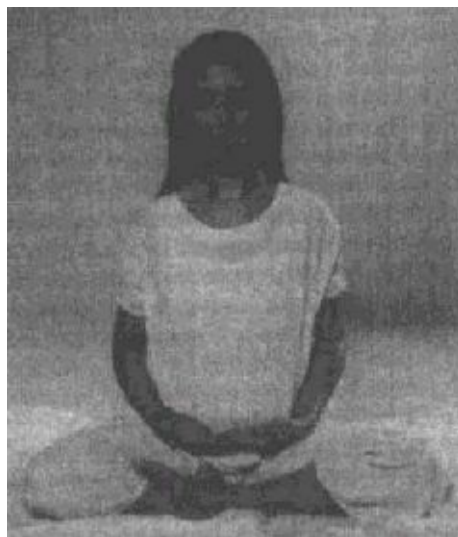
2. Пребывание в покое: шинэ

Чтобы практика сновидений развивалась успешно, йогин должен обрести присутствие, дабы не стать добычей ветров кармических эмоций и не сновидениях. По мере того, как ум обретает устойчивость, сновидения становятся отрывочными, более длинными, запоминающимися и осознанными. Жизнь налаживается, поскольку становится все легче находить защиту от стрессовых эмоциональных реакций, которые отвлекают и причиняют страдания. Развивать положительные качества, которые ведут к счастью и являются путями.

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

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

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



Поза медитации



Тибетская буква А

Если вы хотите использовать тибетскую букву А, можно написать ее на бумаге со стороной 2–3 сантиметра. По традиции эта буква изображается на фоне пяти цветных концентрических кругов: в центре находится темно-синий круг, который является фоном для А, затем идут голубой, зеленый, красный, желтый и белый. В центре каждого круга находится палка такой длины, чтобы, когда вы садитесь, палка находилась на уровне глаз, а палку приделайте к основанию, чтобы она стояла. Поставьте палку так, чтобы она находилась в пятидесяти сантиметрах от ваших глаз.

Во время этой практики могут возникать многочисленные знаки, свидетельствующие о развитии. По мере того как сосредоточение усиливается и периоды практики удлиняются, в теле возникают странные ощущения, а также наблюдается много необычных явлений. Вы можете обнаружить, что и ум тоже проделывает нечто странное в порядке вещей. Эти переживания — естественные спутники развития сосредоточения. Они возникают вместе с успокоением ума, поэтому не стоит ни отвлекаться, ни тревожиться.

ШИНЭ С УСИЛИЕМ

Первый этап практики называется «шинэ с усилием», поскольку требует усилий. Ум легко и быстро отвлекается, и может показаться, что невозможно сосредоточиться на объекте даже минуту. Вначале полезно практиковаться короткими периодами, перемежая их перерывами. Во время перерыва не позволяйте уму почитать мантру, поработайте с визуализацией или займитесь какой-либо другой практикой, скажем, развитием сострадания. После перерыва вернитесь к практике.

сосредоточения. Если вы готовы заняться практикой, но у вас нет с собой с вы обычно используете, представьте, что у вас во лбу шар света, и сосредоточьтесь на нем. Эту практику следует выполнять один-два раза в день, а при наличии времени и чаще. Развитие сосредоточения можно сравнить с развитием мышц: упражнения должны выполняться регулярно и часто. Чтобы стать сильнее, нужно себя преодолевать.

Удерживайте ум на объекте. Не следуйте за мыслями о прошлом или будущем, позволяйте вниманию уплывать на волнах фантазий, звуков, физических ощущений и других отвлекающих факторов. Оставайтесь в ощущении настоящего момента, со всей силой и ясностью сосредоточьте ум на объекте. Не теряйте объект ни на секунду. Дышите легко, потом еще легче, пока не перестанете дышать. Постепенно позвольте себе все глубже погружаться в тишину и темноту, чтобы тело было расслабленным: выполняя сосредоточение, не позволяйте себе также впадать в ступор, апатию или транс.

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

ЕСТЕСТВЕННОЕ ШИНЭ

Развив устойчивость, мы переходим ко второму этапу практики, которое называется естественное шинэ. На первом этапе мы достигали сосредоточения, направляя внимание на объект и добиваясь власти над непокорным умом. На втором этапе ум погружен в созерцание объекта, поэтому больше не нужно прилагать усилий, чтобы удерживать его неподвижным. Развивается спокойная и приятная бездельность, в которой ум пребывает в неподвижности, а возникающие мысли не отвлекают его от объекта. Элементы тела пребывают в согласии, а прана течет спокойно и равномерно.

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

ОКОНЧАТЕЛЬНОЕ ШИНЭ

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

В традиции Дзогчен именно на этой стадии учитель обычно вводит естественное состояние ума. Ученик освоил состояние шинэ, поэтому у него нет необходимости напоминать ученику то состояние, которое он уже пережил, а не описывать состояние, которого необходимо достичь. Объяснение, которое называется «естественное состояние ума», служит, чтобы подвести ученика к пониманию того, что уже есть, а не отличать движущийся, оперирующий понятиями, мыслящий ум от природы.

чистого недвойственного осознания. Это заключительный этап пребывания в недвойственном присутствии, в состоянии ригпа как таковом.

ПРЕПЯТСТВИЯ

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

Возбужденность

Возбужденность заставляет ум неустанно перескакивать с одной мысли на другую, самым затрудняет сосредоточение. Чтобы этого не допустить, перед практикой успокойтесь, поэтому воздержитесь от излишней физической или умственной активности. Расслабить тело и успокоить ум помогают медленные потягивания. Сделайте несколько медленных и глубоких вдохов и выдохов. Начиная практику, сосредоточивайте ум, чтобы не допустить развития привычки, когда во время медитации, а ум блуждает.

Сонливость

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

Вялость

Третье препятствие — вялость. Столкнувшись с ним, вы можете почувствовать, что ваш ум спокоен, но слаб и пассивен, и это лишает сосредоточение силы. Вам нужно узнать это состояние. Ему может сопутствовать приятное расслабление, но если вы примете его за правильную медитацию, можно потратить впустую время, и не получить никаких ощутимых изменений в качестве сознания. Если сосредоточение утратило силу и практика стала вялой, нужно вернуться к практике, чтобы пробудить ум. Усиьте внимание и следите за устойчивостью присутствия в практике как к драгоценности — ведь так оно и есть, — как к пути, который приведет к обретению высочайшей реализации, — ведь так оно и будет. Укрепите свою бдительность ума окрепнет сама собой.

Практику шинэ следует выполнять ежедневно, пока ум не обретет покой. Это не только предварительная практика: она может принести пользу в течение всей жизни; даже очень опытные йогины практикуют шинэ. Обретенная бдительность ума — основа йоги сновидений и всех практик медитации. Устойчивость в спокойном присутствии сильна и непоколебима, можно развить устойчивость во всех жизненных ситуациях. Если есть устойчивость, всегда будет присутствовать, и нас уже не унесут мысли и эмоции. Тогда, несмотря на кармические следы, продолжают порождать образы сновидений, и появляется осознанность. Это открывает дорогу к дальнейшим практикам йоги сна и йоги сновидений.

3. Четыре основополагающие практики

В йоге сновидений существуют четыре основополагающие практики. Традиционное название — «четыре подготовки», это не значит, что они и «настоящая» практика впереди. Они являются подготовительными в том, что закладывают основу, на которой зиждется успех главной практики.

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

ПЕРВАЯ ПРАКТИКА: ИЗМЕНЕНИЕ КАРМИЧЕСКИХ СЛЕДОВ

Один из вариантов первой основополагающей практики довольно хорош на Западе, потому что исследователи сновидений и другие люди, которые интересовались сновидениями, обнаружили, что она способствует возникновению осознанных сновидений. Чем она состоит: на протяжении дня старайтесь осознавать, что жизнь подобна сновидению, пока такое же осознание не начнет проявляться во сне.

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

При этом упор следует делать на себе, сновидце, а не на объектах сновидения. Постоянно напоминайте себе, что видите свои переживания во сне: гнев, печаль, счастье, усталость, тревога — все это составляющие сновидения. Вы любуетесь, машина, которую ведете, человек, с которым разговариваете, — все это составляющие сновидения. Так в уме формируется новая склонность: переживания как нечто незначительное, преходящее, неразрывно связанное с умом. Если переживания кажутся несущественными и мимолетными, влечет к ним меньше внимания. Каждое чувственное впечатление и душевное событие становится напоминанием о том, что это сон. Природа переживания подобна сновидению. В конце концов такое понимание во сне и приведет к пониманию, что сон — это сон, и к развитию осознанности во сне.

Утверждение, что все есть сновидение, можно понимать двояко. Первое — видеть в нем метод, позволяющий изменять кармические следы. Эта практика другая, помогает изменить мировосприятие. Измените привычные и в бодрствовании бессознательные реакции на явления, и качества жизни и сновидений изменятся. Когда мы думаем, что наше переживание — «только сон», оно становится «реальным». Оно теряет над нами власть, которую имело только потому, что мы не осознавали, что это сон. Мы отдали, и больше не может нас доминировать, вгоняя в отрицательные состояния. Теперь мы начинаем подходить ко всем переживаниям бодрствования с большей ясностью и даже с более высокой оценкой. В этом смысле практика имеет психологическое воздействие, меняя смысл, который мы придавали тому, что считали сном, расширяя пределы смысла, опирающегося на умозрительные понятия. Если по-дру-

переживанию, наша реакция на него становится иной, и это изменяет кар действии и сам источник сновидений.

Второй способ понимания этой практики — осознать, что жизнь наяву ес то же самое, что и сновидение, что цельность обычного переживания сотк ума, что весь смысл, все, что мы переживаем, обусловлено влиянием кармы о тонкой и вездесущей деятельности кармы, о бесконечном круговор следствий, который создает настоящее из следов прошлого, плетя из действий сплошную сеть зависимости. Это один из способов сформулиро того, что все явления пусты и кажущаяся индивидуальная природа предм только иллюзия. Наяву, как и во сне, нигде не сыщешь ни единой настояще лишь мимолетные, неведущие проявления, возникающие и самоосв пустой и ясной природе бытия. Полностью осознав истину утверждения: освобождаемся от привычных ошибочных представлений, а значит, от огра в сансаре, где фантазию принимают за действительность. Когда наступит мы непременно будем пребывать в присутствии, поскольку тогда можно сказать: больше пребывать негде. Чтобы сновидение постоянно с осознанностью, нет более сильного метода, чем непрерывное пребывани присутствии на протяжении всего дня.

Как уже говорилось выше, важная часть этой практики — ощущат сновидением. Вообразите, что вы — иллюзия, образ сновидения, не об малейшей конкретностью. Вообразите что ваша личность, как и все проч ума. Сохраняйте присутствие, ту самую осознанность, которую вы старае сновидениях, ощущая себя неведущим и переменчивым, состоящим Так создается совершенно иное отношение к себе — удобное, гибкое ограниченное.

При выполнении этой практики недостаточно просто снова и снова твер сне. Истинность этого утверждения необходимо прочувствовать и пережи слов. Призвав на помощь воображение, чувства и осознание, сдел полностью нераздельной с прочувствованным переживанием. Если вы пр практику, то каждый раз, когда вы думаете, что вы во сне, присутствие с сильным, а переживание более ярким. Если такого мгновенного измене происходит, проверьте, не стала ли практика лишь механическим повт поскольку пользы от этого мало. Эта формула — не волшебное заклинани использовать, чтобы напоминать себе о необходимости наполнить каж большим осознанием и покоем. Выполняя эту практику, снова и снова себя, увеличивая ясность и присутствие, пока простое воспоминание о тс сон» не станет мгновенно вызывать усиление и прояснение осознанности.

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

По поводу этой практики следует сделать одно предупреждение: важн ответственности и учитывать логику и рамки обычной жизни. Когда вы го жизнь наяву — сон, это правда, но если вы спрыгнете с крыши, то все-так полетите. Если вы перестанете ходить на работу, нечем будет оплатить с

руку в огонь — обожжетесь. Важно не отрываться от реалий относительно тех пор, пока существуют «вы» и «я», существует и относительный мир, живем, живые существа, которые страдают, и последствия решений принимаем.

ВТОРАЯ ПРАКТИКА: УСТРАНЕНИЕ ВЛЕЧЕНИЯ И НЕПРИЯЗНИ

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

В идеале эту практику следует выполнять сразу, как только в ответ на внешнюю или внутреннюю ситуацию возникает влечение или неприязнь. Испытывая влечение, ум реагирует в виде желания, гнева, ревности, зависти, горя, отчаяния, радости, страха, скуки или любого другого эмоционального отклика.

Когда возникнет реакция, напомните себе, что все это: вы сами, объект влечения или неприязни — лишь сновидение. Скажите себе: «Этот гнев — сон. Это желание — сон. Это негодование, горе, буйство — сон». Истинность этого утверждения становится очевидной, когда вы обратите внимание на внутренние процессы, порождающие эмоциональные реакции. Вы буквально создаете из них сны в результате сложного взаимодействия психических и телесных состояний и ощущений. Эмоциональные реакции возникают не в объектах. Они возникают, переживаются и прекращаются в вас самих.

Существует бесконечное разнообразие стимулов, на которые вы можете реагировать: при виде красивой женщины может возникнуть влечение, при встрече с водителем, который «подрезал» — гнев, при мыслях о загубленной природе — негодование или беспокойство, при известии о каком-то событии или человеке — беспокойство и тревога и т. д. Фразу: «Это сон» на место своего переживания — постарайтесь почувствовать похожую на сон призрачность своей внутренней жизни. Если утверждение по-настоящему прочувствовано, а не просто продумано, отношение к объекту меняется и эмоциональная мертвая хватка, которой вы держитесь за явление, ослабевает. Ситуация становится более ясной и просторной, а влечение и неприязнь уменьшаются. Узнаются как стесняющие ограничения, чем они в действительности и являются. Сильное противоядие состоянию, близкому к одержимости и наважде, — это осознание, что порождают отрицательные эмоциональные состояния. Прямое и уверенное признание возникающего при использовании этой практики для развязывания узлов эмоций, — это начало настоящей практики осознанности и гибкости, за которой идет свобода. При постоянной практике можно освободить даже сильный гнев, неприятные состояния. А освобождаясь, они исчезают.

В учениях этот конкретный метод практики называют методом привязанностей. Есть полезные и вредные способы покончить с привязанностью. Если пытаться подавлять желания, результат будет не так уж хорош: они превратятся во внутреннюю или внешнюю придирчивость и нетерпимость. Если пытаться освободить

отвлекаясь от них или умерщвляя плоть, чтобы заглушить переживания, препятствует духовному развитию. Отказ от мирской жизни и принятие мистики как принессти пользу, так и стать вредной попыткой избежать трудностей, подавляя и избегая их.

Отсекая привязанность, йога сновидений перестраивает восприятие объекта или ситуации, изменяя угол зрения и таким образом позволяя практикующему увидеть иллюзорную видимость объекта и увидеть его яркую, светоносную реальность. Продвижения в практике предметы и ситуации не только переживаются, но и начинают видаться эфемерными, невещественными и мимолетными, относительно важность явлений и ослабляет влечение и неприязнь, предпочтение.

ТРЕТЬЯ ПРАКТИКА: УКРЕПЛЕНИЕ НАМЕРЕНИЯ

Третья подготовка предполагает обзор дня перед сном и укрепление намерения практиковать на протяжении ночи. Готовясь ко сну, позвольте возникнуть воспоминаниям о прошедшем дне. Что бы ни пришло на ум, признавайте это. Скорее всего, у вас возникнут воспоминания о переживаниях, достаточно повлиять на предстоящие сны. Делая такой обзор, старайтесь ощущать воспоминания как воспоминания снов. На самом деле память очень похожа на сон. И снова, главное не наклеивать ярлыки автоматически, не твердить как мантру «сон, это был сон». Постарайтесь по-настоящему постичь похожую на сон реальность переживания, проекции, которые его питают, и почувствовать, какая энергия относится к переживанию как ко сну.

Потом зародите в себе твердую решимость узнавать в ночных сновидениях, являются. Создайте как можно более твердое намерение во время сна осознавать, что вы видите сон. Намерение подобно стреле, за которой осле следовать ночью, стреле, выпущенной в цель — осознанность в сновидении. Выражение «создать намерение» буквально переводится «послать желанную энергию». Иметь именно такое ощущение: мы посылаем свои молитвы и намерения учителям, буддам и божествам, обещаем им стараться сохранять осознание и просим помощи в практике, которые можно делать перед сном, но эта доступна всем.

ЧЕТВЕРТАЯ ПРАКТИКА: РАЗВИТИЕ ПАМЯТИ И РАДОСТНОГО УСИЛИЯ

Четвертую основополагающую практику выполняют проснувшись утром. Больше развивает сильное намерение, а также укрепляет способность запоминать события.

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

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

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

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

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

ПОСТОЯНСТВО

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

Если результаты не проявляются сразу, не стоит унывать, пусть и придется практиковать долгое время, прежде чем вы достигнете осознанности во сне. Помните, что всё бесполезно и что вы не способны реализовать эту практику, пока не увидите разницы между тем, как вы думали и поступали в десятилетнем возрасте и сейчас, — перемены происходят постоянно. Не позволяйте себе буксовать и думать, будто препятствия, мешающие вашей практике сегодня, сохранятся и в будущем. Всё непостоянно, не придется думать, что нынешний порядок вещей должен сохраниться навсегда.

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

4. Подготовка к ночи

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

Даже если вы не практикуете йогу сна или сновидений, полезно готовиться к нему серьезно. Если перед сном, как и перед медитацией, очистить ум, это углубляет присутствие и другие полезные качества. Нужно отбросить отрицательные эмоции на ночь, а использовать все свои умения, чтобы справиться с такими эмоциями. Если вы умеете предоставлять эмоциям возможность саморасствориться в пустоте, займитесь этим. Если вы умеете их преобразовывать в противоположные, воспользуйтесь этим умением. Постарайтесь установить *ийдамом** и дакини, молитесь буддам и божествам, зарождайте сострадание, возможно, чтобы избавиться от напряженности тела и отрицательных состояний, вы свободны от тревог, если на душе у вас светло и безмятежно, сон будет спокойным и целительным. Даже если вы неспособны выполнять остальные практики — полезное средство, которое каждый может взять на вооружение в жизни.

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

ДЕВЯТЬ ОЧИСТИТЕЛЬНЫХ ДЫХАНИЙ

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

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

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

Представьте в теле три энергетических канала. Центральный канал — точно посередине тела: он толще стебля тростника и слегка расширяется, начиная от уровня сердца и до макушки, где заканчивается отверстием.

толщиной с карандаш; они соединяются с центральным каналом у 10 сантиметров на десять пониже пупка. Эти каналы поднимаются вертикально от центрального, делают изгиб под черепной коробкой, проходя впадают в ноздри. У женщин правый канал красный, а левый белый. У мужчин левый канал белый, а правый красный.

Три первых дыхания

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

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

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

Три вторых дыхания

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

Три третьих дыхания

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

ГУРУ-ЙОГА

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

Что такое подлинный учитель? Это не имеющая облика коренная изначальная осознанность всеобщей основы. Но поскольку мы пребываем в материальном, нам легче представить это в каком-то облике. Поступая так, мы умеем видеть двойственность обычного ума, чтобы еще больше укреплять преданность и устремленности к практике и создавать благие качества.

В традиции Бон мы часто созерцаем учителя в облике Тапихрицы* или Одкара*, который олицетворяет единство всех учителей. Если вы уже

практикой, можно созерцать и другое божество, скажем, Гуру Ринпоче, ка или дакини. Поскольку важно работать с той линией передачи, с которой у связь, нужно понимать, что учитель, которого вы созерцаете, является вс учителей, с которыми вы связаны, всех наставников, у которых вы училис перед которыми у вас есть обязательства. В гуру-йоге учитель — это не людей, а сущность просветления, изначальное осознание, то есть ваша истинная природа.



Тантрица

Учитель — это еще и наставник, от которого вы получаете учения. традиции говорится, что учитель важнее Будды. Почему? Потому что у непосредственный глашатай учений, тот, кто передает ученику мудрость Б мы не смогли бы найти дорогу к Будде. Поэтому мы должны испытывать г учителю такую же преданность, какую испытали бы к Будде, появившись он нами.

Смысл гуру-йоги не только в том, чтобы вызвать некое чувство к вообра Ее выполняют для того, чтобы обнаружить природу своего ума, которая природе ума всех ваших учителей, всех будд и всех реализовавших существ либо жили. Обретая нераздельность с гуру, вы становитесь неразде изначальной истинной природой — подлинным учителем и наставником. Е не должна быть абстрактной. Выполняя гуру-йогу, старайтесь испытать преданность, чтобы волосы зашевелились, по лицу потекли слезы, а серд наполнилось великой любовью. Слейтесь в единстве с умом гуру — своей природой будды. Именно так нужно практиковать гуру-йогу.

ПРАКТИКА

После девяти дыханий, по-прежнему сидя в позе медитации, представ собой своего учителя. Это не должно быть плоское двухмерное изображен видеть реального человека в трех измерениях, чистого, сотканного из све сильным присутствием, которое оказывает влияние на ваше тело, энерги глубокую преданность, подумайте о великом даре учений и огромной удаче на вашу долю, позволив вам установить связь с ними. Обратитесь к учите

молитвой и попросите об устранении препятствий и омрачений, о развитии и реализации йоги сновидений.

Потом представьте, что вы получаете от учителя благословения в виде лотоса, которые струятся из его трех врат мудрости — врат тела, речи и ума — в свет. Свет следует получать в такой последовательности: белый свет струится из лба учителя, между бровей, в такую же вашу чакру, очищая все ваше тело и материальное измерение. Потом красный свет струится из сердца учителя в ваш, очищая и расслабляя ваше энергетическое измерение. Наконец струится из сердечной чакры учителя в вашу, очищая и расслабляя ваш ум.

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

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

Есть и более пространственные наставления по гуру-йоге, которые могут быть полезны при постижении, подношениях, мудрам, мантрам и более сложным визуализациям практики в том, чтобы нераздельно слить свой ум с умом учителя в недвойственном осознании. Гуру-йогу можно выполнять в любое время, тем лучше. Многие учителя говорят, что самая важная из всех практик — это даровать благословения линии передачи и способна открыть и смягчить ее непокорный ум. Полностью завершить гуру-йогу — значит завершить путь.

ЗАЩИТА

Погружение в сон немного похоже на смерть, на путешествие в неведомое, которое совершаем в одиночку. Обычно сон не внушает нам опасений, потому что он задумывается о том, что с ним сопряжено. На какой-то период времени исчезаем в пустоте, пока снова не возникнем в сновидении. При этом мы становимся другой личностью и другим телом. Можем оказаться в незнакомом месте, в окружении людей, в гуще неблагоприятных событий, грозящих нам опасностью.

Даже если приходится ночевать в непривычном месте, это может быть безбеспокойства. Само место может быть совершенно безопасным и удобным, вы спитесь так же хорошо, как дома, в привычной обстановке. Возможно, на пороге этого места. А может быть, нам не дает покоя собственная незащищенность в знакомом месте, мы можем ощущать тревогу, ожидая прихода сна, или испуг увидим в нем. Если мы засыпаем в беспокойстве, наши сновидения смешаны с напряжением, сон приносит меньше отдыха, а практика дается труднее. Попробуйте перед сном создать чувство защищенности и превратить место, где мы спим, в пространство.

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

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

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

В «Материнской тантре» говорится, что, готовясь ко сну, нужно сохранять источники сновидений, объекта сосредоточения, защитников и себя самого — это в осознании не как несколько предметов, а как единое целое — это влияние на ваш сон и сновидения.

5. Главная практика

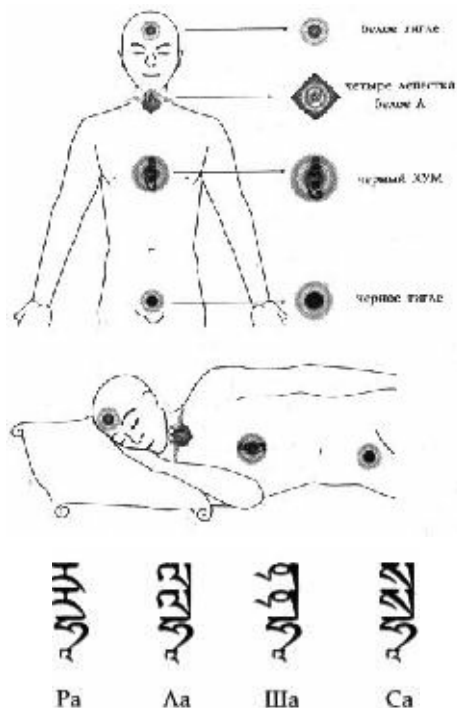
Чтобы полностью завершить йогу сновидений, нужно последовательно следующие четыре задачи: 1) ввести осознание в центральный канал; видение и переживание; 3) развить силу и способность, не теряться; 4) р аспект, чтобы преодолеть страх. Эти задачи соответствуют четырем сновидений, которые могут быть мирными,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

ВВЕДЕНИЕ ОСОЗНАВАНИЯ В ЦЕНТРАЛЬНЫЙ КАНАЛ

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

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

Представьте в горловой чакре красивый красный лотос с четырьмя лепе чакра находится в основании шеи, ближе к плечам, чем к голове. В цен четырех лепестков вертикально стоит обращенное вперед тибетское А, св прозрачное, как кристалл хрусталя, состоящий из чистого света. Если поло; красную ткань, он отразит в себе ее цвет и будет казаться красным — так красный цвет лепестков и кажется красным. На каждом из четырех лепест слогу: на переднем РА, на левом ЛА, на заднем ША и на правом СА. Засыпа легкое, расслабленное сосредоточение на букве А.



Эта часть практики предназначена для того, чтобы ввести ум и прану канал. Ее качество — мирное, и, сливаясь с ярко-красным А, мы обретае покой. В учениях говорится, что сосредоточение на этой чакре приносит п

качестве примера приводится сон, в котором дакини ласково приглашает с собой. Она помогает ему сесть на волшебную птицу (гаруду) или на льва в чистую землю, прекрасный священный край. Но сон необязательно будет нем может присутствовать прогулка в красивом саду или в горах, где спящие другие люди. На этом этапе качество порождаемых сновидений менее конкретными образами и больше с ощущением покоя.

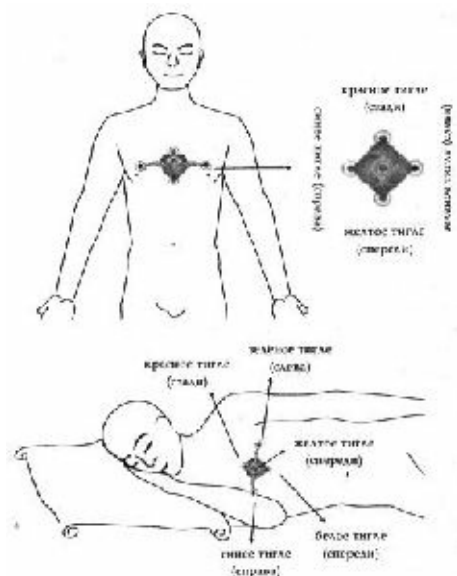
УВЕЛИЧЕНИЕ ЯСНОСТИ

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

Примите ту же позу, что и в первой практике: мужчины на правом боку, женщины на левом. Дышать нужно по-особому: вдохните и очень легко задержите дыхание, сожмите промежность, мышцы тазового дна, так чтобы возникло ощущение, что вы подтягиваете задержанный воздух вверх. Постарайтесь ощутить под задержанный воздух, сжатый давлением снизу. Представьте себе такой образ, насколько вам удастся, поэтому придется поэкспериментировать, пока вы не откроете ощущение. Еще лучше получить подробные наставления от учителя.

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

Центр сосредоточения — это чакра, расположенная чуть выше и позади сходящихся бровей. Представьте в этой чакре сияющий белый шар. Это ощущение чистоты. Слово *тигле*, иначе *бинду*, может иметь много значений и переводится по-разному. В одном контексте это энергетическое качество, которое присутствует в другом может символизировать безграничную целостность. Тигле, которое используется в этой практике, — маленькая, невещественная, сияющая сфера из света. Работая с тигле, мы символизируем разные качества сознания, и когда мы их представляем, это становится воротами, ведущими к переживанию соответствующих качеств.



Указание «визуализировать» тигле не означает, что нужно представить неподвижное изображение круглого белого пятна света — вообразите, что вы чувствуете, что действительно существует. Постарайтесь ощутить тигле, призвав силу воображения, и полностью объединитесь с ним, пока не останется только сияние. Одни легко видят свет внутренним зрением, другие скорее ощущают

Самое важное — полностью слиться с ним.

Пребывая в единстве с сияющим белым тигле, находящимся в лоб сохраняет ясность и присутствие. По мере того, как переживание се становится всё более живым и всеобъемлющим, позвольте себе растворит ум продолжает усиливать яркость. Если вы спите в этом состоянии, осознан непрерывным. Цель этого раздела практики — увеличение ясности и присутствия. Именно это называют «увеличение сияния сновидения». Проникнуть в смысл, лежащий за понятием «сияние», в истинное переживание — всего лишь намек на переживание, которое глубже языка и зрительного представления.

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

УСИЛЕНИЕ ПРИСУТСТВИЯ

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



Тибетский слог ХУМ

Важно обращать внимание на потребности тела. В детстве во время школы каждый день часами сидел скрестив ноги, поэтому для меня это очень легко. Западе для большинства людей это не так. Принцип не в том, чтобы всю ночь боль, а в том, чтобы сохранять непрерывность осознания. Согласуйте это с целью.

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

Центр сосредоточения — сердечная чакра, в которой мы представляем слог ХУМ. Он обращен вперед, в том же направлении, что и тело. Слейтесь

чтобы всё стало черным ХУМом. Сами станьте черным ХУМом. Предостав покоемся в черном ХУМе и усните.



Медитационная поза полулежа

Развиваемое здесь качество — сила. При этом делать ничего не нужно, пытаться почувствовать себя сильным. Речь идет о том, чтобы обнаружить, что присутствует внутри вас. Ощущение силы — это еще и чувство защиты, возникающие в данной части практики, связаны с ощущением надежды. «Материнской тантре» приводятся такие примеры: могущественная дакини садится на трон или спящий прибывает в неприступную крепость, чтобы получить или получает одобрение отца или матери. Здесь важно качество, а не конкретика. Вместо дакини, возводящей вас на трон, вы можете увидеть начальника, и повышение, или свою мать, которая устраивает банкет, чтобы отпраздновать эти сны характерны для данной части практики. Ситуация может развиваться в крепости, а в другой обстановке, внушающей спящему чувство безопасности родителей в сновидении может присутствовать другой человек, олицетворяющий надежность, безопасности и силы.

РАЗВИТИЕ БЕССТРАШИЯ

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

Центр сосредоточения — «тайная чакра», которая расположена позади головы. В этой чакре находится сфера яркого черного света — черное тигле. Это аспект воображения: в учении говорится, что в снах, которые исходят из присутствия гневные дакини, пожары в горах и долинах, бурные реки и сметают всё на своем пути. В этих снах элементы уничтожают образ сновидения могут внушать ужас. Выясните сами, так ли это. Качество сновидения практики должно в конце концов стать яростным.

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

Эти четыре качества: покой, достижение, сила и ярость — представляющие широкие диапазоны сопутствующих образов, чувств, эмоций и переживаний. Как говорилось выше, у вас не обязательно будут именно те сны, которые приводятся в качестве примеров. Здесь важный момент — качество: эмоциональная окраска

ощущение сновидения, глубокие, но, возможно, тонкие течения в переживании. Именно так определяют, с какой чакрой связано то или иное сновидение. Измерению переживания оно относится, — для этого не нужно пытаться раскрыть содержание. Это также показывает, в какой области энергетической сосредотачиваются прана и ум, порождая то или иное сновидение. На сны влияют события и переживания предшествующего дня. Если выяснить все конкретным сновидением, можно получить множество сведений.

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

ПОЗА

Разные положения тела открывают или сдавливают те или иные энергетические каналы, оказывая воздействие на течение тонкой энергии. Мы используем это, чтобы способствовать конкретным процессам практики. В тибетской традиции отрицательные эмоции более тесно связаны с главным правым каналом у мужчин. Когда мужчина спит на правом боку, канал, по которому течет гл. отрицательная прана, слегка сдавливается, а левый открывается. И прана материального тела, тоже слегка сдавливается, так что дыхание осуществляется через левое легкое. Наверное, вы и сами замечали, что происходит, когда вы лежите на правом боку, легче дышится через левую ноздрю. Считается, что эта поза способствует движению положительной праны в левом канале. Женщины: обратная поза: если спать на левом боку, открывается канал мудрости, правый канал. Это благотворно влияет на сновидения и облегчает их протекание. Поток праны мудрости — временное средство, поскольку наша конечная цель — уравновешенную прану в центральный канал.

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

С позой можно поэкспериментировать, если вы ощущаете, что сон рассеивается. Измените положение тела и успокойте дыхание — возможно, вы станете способными отлично сосредоточиться. Дыхание, движение праны, положение ума — всё это взаимосвязано. Развитие такого понимания поз позволяет сознательно создавать положительные переживания.

СОСРЕДОТОЧЕНИЕ УМА

Визуализации, выполняемые в разных точках тела, как и разные позы, и мантры влияют на качество переживания. В каждой из четырех частей тела присутствует сосредоточение на цветном свете и тигле или слоге, который связан с одной из четырех чакр.

Когда мы представляем в чакре цветной лотос, тигле или слоге, на самом

Эту визуализацию можно сравнить с рисунком или символом, олицетворяющим качество энергии, протекающей в этом месте. Используя образы, ум лучше или иным видом энергии в месте ее точного обитания в теле, и это сознание. Цвет тоже оказывает влияние на сознание, мы знаем об этом из опыта: когда мы входим в комнату, окрашенную в красный цвет, у нас возникает иное ощущение, нежели от белой, зеленой или черной комнаты. В визуализации используется для того, чтобы помочь установить в сознании то или иное качество.

Медитируя, мы склонны воспринимать сосредоточение и отвлечение как то, который либо включен, либо выключен, но суть не в этом. Осознание фокусировать сильнее или слабее. Скажем, когда я вышел из длительного медитации, все зрительные образы были чрезвычайно яркими. Дома, деревья, каждый предмет — всё трепетало жизнью. Когда я видел эти образы каждый день, они становились невзрачными, но после пятидесяти дней, проведенных в полной темноте, я был сосредоточен на зрительных впечатлениях, что все казалось необычайно ярким. Шли дни, и зрительные образы стали тускнеть, хотя на самом деле они не изменились — просто мое осознание этих образов стало слабее. Хотя образы моего переживания не были обычными, они иллюстрируют общий принцип: образы переживания станут более яркими, если мы сильнее сосредоточим свое осознание.

И в практике тоже есть градации в уровне сосредоточения. Когда мы приступаем к визуализации, сосредоточение на тигле может быть очень сильным. Когда же тело расслабляется и приходит сон, визуализируемый образ становится тусклым. Чувства теряют остроту, и восприятие звуков, запахов, прикосновений становится притупленным. Чувств и визуализации объясняется тем, что сосредоточенное сознание теряет свою силу и остроту. Дальше ощущения могут почти полностью исчезнуть, остается один уровень осознания. И наконец не остается никаких чувственных визуализируемых образов.

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

Наверное, у вас уже есть опыт сохранения сосредоточенности на присутствии. Например, если вам нужно рано проснуться, чтобы успеть на встречу, сохраняется некоторое осознание. Скажем, вам нужно проснуться в 5 утра, ложитесь спать, но постоянно просыпаетесь, чтобы взглянуть на часы. Если необходимости рано проснуться сохраняется, хотя вы не особо осмысливаете это. Такая сосредоточенность — дело очень тонкое. Именно такую сосредоточенность нужно внести в практику — не сильную устремленность, а легкое прикосновение к присутствию постоянно. Если перед сном вы ощущаете радость, потому что произошло что-то замечательное, то каждый раз, просыпаясь, вы пробуждаетесь с радостью. На протяжении сна это ощущение сохраняется, вам не нужно настойчиво контролировать его. Просто ваше осознание отдыхает вместе с ним. Так же следует поступать и во время сна, как спите с радостью.

Есть два разных отношения к явлениям, связанным с сосредоточением

первом ум овладевает образами, при втором образы предстают перед умом более грубая разновидность двойственного взаимодействия. Объект воспринимается нечто независимо существующее, как будто он является отдельной сущностью, и ум хватается его. Когда овладение прекращается, эта двойственность исчезла, — явления по-прежнему возникают в переосмысливаются как отдельные сущности, но такое осмысление становится сказать, что первое осмысление — более агрессивное и активное, а второе — пассивное и слабое. Поскольку оно более слабое, его легче растворить в ригпа.

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

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

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

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

но нет ни того, кто сосредоточивается, ни объекта, возникает подл недвойственного осознания. В недвойственном состоянии нет представл находится там, а вы — здесь. Образ может сохраняться или не сохранят иначе, переживание не делится на субъект и объект. Есть только А, и оно — в этом смысл прозрачного А, которому лепестки придают красный цвет: в тем чистым недвойственным осознанием, символом которого являет возникает это ощущение, символ которого — красный цвет лепестков, оно с яркость недвойственного присутствия не теряется.

Практикующие часто говорят, что им трудно сохранять визуализа визуализация мешает им спать. Если понять последовательность развития прояснить и эти вопросы. Эта последовательность такова: увидеть, прочу Когда вы полностью сливаетесь с объектом, визуализация может прек правильно.

Учения предписывают сохранять такую же сосредоточенность во время момент смерти поддерживать присутствие, весь процесс происходит сове Сохранение такого присутствия есть самая суть практики переноса соз смерти (това). Цель этой практики — переместить ум непосредственн пространство осознания (анимакая*). Если это происходит успешно, практику переживает волнений и отвлечении посмертного состояния, а (непосредственно в Ясный Свет.

Не обладая способностью пребывать в чистом присутствии, мы отвлека в сновидение, в сансару, в следующее рождение. Если же хранить чистое ночью мы окажемся в Ясном Свете, днем будем пребывать в природе ума, освободимся в бардо.

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

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

Вы должны почувствовать разницу между двумя этими визуализация существуют не только зрительные аспекты воображения, а еще и т освещающие ваш внутренний мир. Темнота порождает одно переживание, какой-то страх или чувство угрозы, а свет — ясность.

А вот другой эксперимент, призванный дать вам представление сосредоточение необходимо для практики. Расслабьте тело. Представьте сияющее красное А. Красный свет сильный, яркий, притягательный воображение, чтобы ощутить этот свет: он умиротворяет, расслабляет, у тело, исцеляет. Свет ширится, заполняет горловую чакру, а потом и всё ваи он расслабляет все напряжения. Всё, чего он касается, растворяется в кр ваше тело растворяется в красном свете. Пусть этот свет наполнит ваше о вы видели только сияющий красный свет, ощущали только спокойный слышали только умиротворяющий красный свет. Не размышляйте об этс Пусть ваш ум станет красным светом: нет больше вашего «я», осознающ только красный свет — само осознание. Пусть все, что возникает как субт

растворяется в этом красном свете. Все: тело и энергия, мир и душа растворяется, пока вы полностью не сольетесь с красным светом. Нет ни «внутри» — только красный свет. Именно так нужно сливаться с А и сосредотачиваться на нем, обретая единство с объектом визуализации.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ

Практику всегда следует делать в определенном порядке. Первая часть на А в горле, выполняется, когда мы засыпаем в первый раз. В идеале выполняют двумя часами позже, третью — еще через два часа и четвертую часа. Ночные пробуждения делают сон менее глубоким и облегчают видения. Не обязательно делить ночь точно на двухчасовые отрезки в желании можно воспользоваться будильником. Смысл просто в том, чтобы было три пробуждения. Мы говорим о двухчасовых периодах, потому что об этом по восемь часов. Хотя такой график пробуждений способствует ясности, важен, поэтому не огорчайтесь, если пропустите один из периодов практики только три. Или даже пропустите три и выполните только один. Делайте все возможное и не расстраивайтесь по поводу невозможного. Это один из принципов практики! Огорчения практике не помогут. Но отказываться от намерения не можно лучше тоже не стоит. Просто делайте все, что можете.

Как быть, если, выполнив первую часть практики, вы уснули и не сумели увидеть рассвета? Сделайте вторую часть, а не третью или четвертую. Никогда не пропускайте одну из четырех главных практик. Результаты практик отличаются постольку, поскольку все элементы взаимосвязаны: разные чакры, цвета, медитации, определенные элементы, энергии позы — все это взаимодействует, чтобы создать переживания и развить у практикующего конкретные способности. Каждое пробуждение вызывает конкретное энергетическое качество сознания, которое необходимо осознанием, а каждое качество способствует развитию следующего. Поэтому для такого развития, важно чтобы четыре периода практики выполнялись последовательно.

Первая часть практики характеризуется мирным качеством сновидений. Видеть только часть практики, с мирным качеством работать гораздо легче, чем с гневным. Легче сохранять присутствие в мирной ситуации, чем в пугающей. Принцип практики: мы чаще работаем с ситуациями, которыми легче овладеть в мере развития, переходим к более трудным. В данном случае мы сначала работаем с устойчивым присутствием, а потом работаем с более сложными аспектами развиваем ясность, силу, а потом и способность воображать гневные проявления.

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

Через два часа вы просыпаетесь. Вы должны были погрузиться в сон достаточно, чтобы отдохнуть и расслабиться, и это меняет настрой и качество ума. В практике развиваются устойчивость и сосредоточенность, которые служат основой, телом. Во второй период это тело нужно украсить, то есть развить украшение устойчивого присутствия. Поэтому внимание перемещается на

которая связана с открытием и усилением ясности.

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

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

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

Возможно, некоторых обескуражит кажущаяся сложность этой практики. Она выглядит такой лишь поначалу. По мере овладения йогой сновидений практика становится всё проще. Когда осознание устойчиво, уже не нужно соблюдать ту и другую часть практики. Достаточно пребывать в присутствии, и сновидения сами становятся осознанными. Эта практика только кажется сложной, потому что разные элементы действуют согласованно, чтобы помочь практикующему наилучшим образом. Помощь больше всего нужна в начале практики. Потратьте время на то, чтобы понять каждый элемент подготовительных и основных практик, а затем исполняйте их вместе. Достигнув устойчивости в осознании сновидений, можете экспериментировать, упрощая практику.

6. Осознанность

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

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

Осознанные сны имеют много уровней. На поверхностном уровне человек может осознавать, что спит, но у него недостает ясности и способности воздерживаться от сновидения. Осознание то появляется, то исчезает, и логика сновидения определяется сознательными побуждениями спящего. На высшем же уровне осознанные сны могут быть невероятно яркими, даже более «реальными», чем обычные переживания. Со временем можно обрести большую степень свободы в сновидении, преодолев ограничения ума, пока не сможешь делать буквально всё, о чем только можно подумать.

Очевидно, что сновидения и реальность не принадлежат к одному и тому же уровню. Если во сне вы стали обладателем нового автомобиля, это не значит, что у вас придется ехать на работу на автобусе. В этом смысле можно сказать, что сны дают удовлетворения: мы понимаем, что они «нереальны». Тем не менее, чтобы решить психологические проблемы или преодолеть нарушения энергии, результаты сновидения можно распространить на состояние бодрствования. Но, чтобы в сновидении можно бороться с ограничениями ума и преодолевать их. На пути к развитию гибкости ума — вот что главное.

Почему гибкость ума так важна? Потому что косность ума, ограничивающая сознание, заблуждения, которые омрачают знание и сужают область переживаний, заставляют нас ловушку ложной реальности и мешают обрести свободу. На протяжении всей жизни мы постоянно обращаем ваше внимание на то, как неведение, влечение и привычки обуславливают нас и держат в клетке кармических склонностей. Чтобы и

духовном пути, следует уменьшать влечение и неприязнь, пока мы не сведем в самой его основе и обнаружим таящееся в нем знание. Достижимость ума — это такая способность, которая позволяет нам преодолеть неприязнь. Она позволяет увидеть все в новом свете и реагировать позитивно, повиноваться привычным для нас рефлексам.

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

В осознанных сновидениях мы учимся преображать всё, с чем сталкиваемся, в отсутствие ограничений, которые нельзя было бы сломать в сновидении: мы можем сделать что угодно. По мере того, как мы ломаем привычные рамки восприятия, ум становится податлив и гибок. Вначале мы развиваем осознанность в сновидениях, затем потом применяем эту гибкость ума ко всем аспектам своей жизни. При преобразовании привычных явлений и отпуская их на волю, мы меньше озабочены. Убедившись в относительности и послушности всех впечатлений, мы уменьшаем их гнет.

Как во сне можно преображать сновидения, так и в состоянии бодрствования можно преображать эмоциональные состояния и умозрительные ограничения. В собственном опыте в том, что всё воспринимаемое по своей природе послушно, в сновидении мы можем преобразить депрессию в счастье, страх в отвагу, отчаяние в веру, рассеянность в присутствие. Всё неблагоприятное мы можем сделать благоприятным. Тьму превратить в свет. Ограниченное и косное — в открытое. Бросьте вызов ограничениям, которые вас стесняют. Задача таких практик — развить осознанность и гибкость нераздельными с любым мгновением жизни, изгнать гнетущую ограниченность, с которой мы воспринимаем реальность, и не попадать в плен заблуждений.

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

Учение предлагает много практик, которые можно выполнять в сновидении, как будто развита осознанность. Первый шаг в развитии гибкости в сновидении — состояние бодрствования, — понять, что такая возможность существует. Какие возможности дает учение, ум включает их в свой арсенал. Мы получаем возможность испытывать такие переживания, о которых прежде даже не имели представления.

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

Как-то раз, наигравшись днем с компьютером, во сне я увидел, что смо появляющимися иконками, по которым могу мысленно щелкать, изменяя в. Появилась иконка леса, и я, щелкнув по ней, оказался в лесу. Затем иконк оказался посреди океана. Возможность это сделать уже существовала в мо благодаря которому переживание смогло проявиться, возник при взг компьютером. Наши мысли и переживания вызывают появление дальне переживаний. На этом основана практика сновидений. Учение знакомит представлениями, с новыми возможностями и с новыми средствами осу возможностей. Нам же остается проявить их в сновидениях и в состоянии бодрствования.

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

Западные исследователи сновидений обнаружили, что можно усоверц навыки, упражняясь в них в сновидениях и в мечтах. Понимание этого учениях много веков назад. Используя сновидения, мы можем изменить пж жизни в этом мире, уменьшив неблагоприятное и увеличив благоприятн нужно не только направить на улучшение способностей, помогающих нам жизни, но и применять его на самых глубоких уровнях жизни духовной. всеобъемлющая цель всегда автоматически включает в себя и цель низш работать для достижения относительных результатов полезно, то по просветления не остается вообще никаких проблем.

В «Материнской тантре» перечисляется одиннадцать разновидносте которые видимые проявления обычно вызывают в уме. Их всех нужно узнае преобразовать. Принцип для всех одинаков, но полезно обдумывать как отдельности, чтобы дать своему уму возможность их преобразить. Эти таковы: величина, количество, качество, скорость, достижение, преобраз путешествия, способность видеть, встречаться и ощущать.

Величина. В сновидениях величине мы обычно уделяем мало внимания, н бодрствования — довольно много. Величина бывает малая и большая. Изме сновидении: станьте маленькими, как насекомое, а затем большими, как гс большой проблемы маленькую. Возьмите красивый цветочек и сделайте е солнце.

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

Качество. Когда люди постоянно испытывают неприятные переж происходит только потому, что они не знают, что переживания можно изме забывать о способности всё изменять и пользоваться ею во сне. Когда в сердитесь, превратите это чувство в любовь. Можно изменять страх, жадность, чувство постоянного ожидания и тупость. Ни одно из этих чувс пользы. Скажите себе, что их можно преодолеть, призвав на помощь преоб даже высказать это вслух, чтобы укрепить свое знание. Получив опыт преобразования чувств в

сновидении, вы сможете применять его в состоянии бодрствования. Так свою свободу и гибкость и освобождаетесь от прежней зависимости.

Скорость. В сновидении всего за несколько секунд можно достичь оч потому что всё заключается в уме. Замедлите переживание, пока каждый станет целым миром. Посетите за одну минуту сотню мест. В сновидении е препятствие — ограниченность вашего воображения.

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

Через год после кончины моей матери она пришла ко мне в сновидении помощи. Я спросил, что мне сделать для нее. Она дала мне рисунок ступы построить. Я понимал, что вижу сон, но отнесся к этому заданию как к ре время я жил в Италии, где существует множество ограничений на строите зонах застройки. Я не знал, как достать разрешение, деньги, получить зе решил обратиться к своим охранителям. Вот что советует «Матери столкнувшись с задачей, кажущейся вам неразрешимой, попросите о пом сновидений.

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

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

Преображение. Для тех, кто практикует Тантру, преобразование очень важн этот принцип лежит в основе тантрийской практики, но оно также важно Учитесь преобразаться. Пробуйте всё. Преобразитесь в птицу, в собаку, в дракона. Из злого человека преобразитесь в сострадательного, из о завистливого — в открытого, чистого будду. Преобразитесь в йидама и в д сильно способствует развитию гибкости и преодолению привычки не вы собственного «я».

Эманация. Она похожа на преобразование. Преобразившись в йидама и эманлируйте множество тел, которые могут принести пользу другим существ на два тела, затем на три, на четыре, на столько, сколько сможете, а зат Сломайте ограничения, заставляющие вас воспринимать себя как одно обособленное «я».

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

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

Способность видеть. Постарайтесь увидеть то, чего не видели прежде. В когда-нибудь Гуру Ринпоче? Тапихрицу? Христа? Теперь можете. Видели л

или недра Солнца? Видели деление клеток или свое сердце, бьющееся на Эверест, или то, что видит глаз пчелы? Придумывайте себе цели и осуждения в сновидении.

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

Способность ощущать Используйте сновидения, чтобы ощутить то, чего вы не ощущали. Если у вас нет уверенности относительно своего переживания реальности в сновидении. Вы сможете ощутить переживания любых мистических состояний — тончайших или простых. Сможете дышать в воде, как рыба или проходить сквозь землю или стать облаком. Сможете пересечь всю вселенную, как луч света или ураган. Вы сможете исполнить всё, что задумаете.

Выйдите за пределы перечисленных разновидностей переживаний: приведите примеры. В своих переживаниях мы опираемся на такие привычные категории, как время, пространство, скорость, величина, количество и т. д., поскольку привыкли верить в реальность относительных понятий. Исчезновение ограничений в уме приводит нас к состоянию, которое представляет собой основу ума. Если вам снится грозный огонь, превратитесь в огонь. Если снится поток воды, превратитесь в воду. Если за вами гонится демон, превратитесь в более большого демона. Станьте горой, леопардом, красным деревом. Станьте змеёй. Превратитесь из мужчины в женщину, а потом — в сотню женщин. Или же из женщины в богиню. Превращайтесь в животных: в ястреба, парящего высоко в небе, или в паука, плетущего паутину. Превратитесь в бодхисаттву и проявите сострадание одновременно или во всех тридцати трех адах, чтобы помочь находящимся там существам. Превратитесь в Сингхамукху, в Падмасамбхаву или в любое другое божество или дакини. Эта практика не отличается от тантрийской практики, но в сновидении такую практику выполнить на самом деле действительно преображаетесь. В сновидении доступны бесконечные трансформации.

Путешествуйте всюду, где вы когда-нибудь хотели побывать: на горе, в пустыне, на других планетах, в других мирах. Почти каждую ночь я возвращаюсь домой самым дешевым способом путешествовать. Отправляйтесь в миры богов, в ад, в рай. Это только воображение, на самом деле вас там не будет. Но вы освободите и расширите ваш ум.

Участвуйте в практиках и пуджах богов и богинь. Общайтесь с пятью селами. Пролетайте сквозь землю. Путешествуйте внутри собственного тела. Сделайте как Земля, а потом еще больше. Или маленькими, как атом, тонкими, как бамбуковая летучая пыльца.

Принцип развития гибкости более важен, чем подробности сновидения, способность хрустала испускать свет более важна, чем цвет лучей, которые он отражает. Содержащиеся в учениях наставления не должны превращаться в жесткие ограничения. Придумывайте новые возможности и проявляйте их, пока вы не достигнете пределов ваших ощущений, вмиг не станете хрупким и неспособным связывать сновидения с реальностью, принося больше света в рассудочный ум, а упражнение в гибкости развязывает

стягивающие его узлы обусловленности. Поскольку нас обуславливает вещественность предметов, с которыми мы сталкиваемся в своих переживаниях, преобразовать — делать сияющими и прозрачными. Поскольку нас обуславливает вещественность мыслей, их следует растворять в безграничной свободе ума.

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

Старайтесь сломать рамки переживания, снять гнет обуславливающих ограничивающих убеждений. Ум удивителен: он способен всё это сделать более гибко, чем вы можете представить. Просто нужно осознать возможность своего восприятия и самого себя — и эта возможность станет реальной. Когда мы убеждены, что ничего не можем поделать, то обычно так оно и бывает. Это вместе с тем очень важно. Как только вы заявляете, что способны что-то сделать, это становится началом.

Относитесь к своим сновидениям с уважением и объединяйте все сновидения, как и жизнь наяву, с путем. Используйте сновидения для расширения от ограничений, для преодоления препятствий на пути и, в конечном итоге, для распознавания своей истинной природы и истинной природы явления. Используйте их мудро.

7. Препятствия

В «Материнской тантре» описаны четыре обычных препятствия йоги: отвлечение, обманчивая фантазия, вялость, возбуждение, заставляющее забытьчивость. Против них есть как внутренние, так и внешние средства.

ОТВЛЕЧЕНИЕ

Отвлечение обманчивой фантазией происходит тогда, когда внешний звук уводит внимание в сторону. Допустим, когда практикующий засыпает, раздаётся какой-то звук. Он привлекает ум, и тогда в результате процесса засыпания возникает воспоминание или фантазия. Практикующий погружается в соответствующие эмоции. Или же этот звук может возбудить лень, и практикующий углубляется в предположения. Это отвлечение, потому что в погоне за тем, чего на самом деле не существует в том виде, как мы его представляем.

Внутреннее противоядие — сосредоточиться на центральном канале. Попробуйте — и вы обнаружите, что обрели опору и присутствие, вышли и вернулись к себе. Полезно засыпать, представляя центральный канал. Делайте это просто. Иногда мы проявляем такое усердие в практиках, что без нужды. Нужно только ощутить центральный канал: это не даст уму отвлечься. Не нужно размышлять о непостоянстве и иллюзорной природе нашего двойственного существования, поскольку такие размышления усилят намерение сохранять сосредоточенность.

блуждания в фантазиях. Внешнее противоядие заключается в том, подношение или такую практику, как гуру-йога.

ВЯЛОСТЬ

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

Противоядие — представлять синий дым, медленно поднимающийся по каналу от места соединения трех каналов (на несколько сантиметров ниже места соединения). Не углубляйтесь в натуралистические подробности: куда идет дым, соберите его, прочее. Только представляйте, что дым медленно движется вверх по каналу, как если бы это уже было сновидением. Кроме того, можно обратиться к учителю или какому-нибудь целителю и попросить сделать нечто вроде ритуала «Материнской тантры» высказывается предположение о том, что вы можете свидетельствовать о препятствии, вызванном каким-то духом или силой в вашем окружении, хотя, разумеется, это не единственное объяснение.

ВОЗБУЖДЕНИЕ

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

Для этого представьте своего учителя, как в гуру-йоге, и расскажите ему о своем состоянии. Обозрите их не с чувством вины, стыда или с другим неприятным чувством осознания. Если вы сделали что-то неправильно, примите решение больше не повторять. Возможны и некоторые другие действия, например, поговорить с другом, который поладит. Можно принять решение это сделать.

ЗАБЫВЧИВОСТЬ

Четвертое препятствие — забывчивость: вы забываете сновидения, заботитесь о практике. Даже если у вас были полезные переживания, они могут быть забыты. Может помочь выполнение личного ритрита, который придаст уму бодрость. Уравновешивание праны с помощью дыхательных упражнений может помочь осознанию. «Материнская тантра» предписывает в качестве противоядия стражи ночи. Это описанная выше первая главная практика, когда мы сосредоточиваемся на красном А в горле. Засыпая, сохраняйте присутствие буквы А — это поможет запоминать.

ЧЕТЫРЕ ПРЕПЯТСТВИЯ В ОПИСАНИИ ШАРДЗА РИНПОЧЕ

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

Если вы страдаете расстройством праны, движение энергии в теле что-то мешает её плавному течению. Ум и прана связаны: если прана не в самое произойдет и с умом. В таком случае помогает всё, что способствует перед сном, например, массаж или теплая ванна. Кроме того, постарайтесь быть как можно спокойнее и расслабленнее.

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

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

В такой ситуации нужно сначала осознать, какова природа проблем подобных случаях прибегают к нескольким средствам. Зачастую они с шаману и просят погадать, чтобы найти источник неприятностей и узнать следует предпринять. Или же они выполняют практику чод, делая поднош же идут к учителю и просят его о помощи. Обычно такая помощь заключа духов. Учитель выполняет ритуал, устанавливающий связь с духом. Об просителю дать что-нибудь, ему принадлежащее: несколько волосков или — и сжигает это в ритуальном огне. У тибетцев есть много подобных с приносят пользу только в том случае, если вы понимаете суть проблемы и вызвана духами. Поэтому вы предпринимаете нужные шаги, чтобы испра Если вы действительно чувствуете вмешательство духов, поднесите им с Если же вы не верите в такие вещи, но чувствительны к энергии места, исп благоволения и зарожда сострадание. А если вы не верите и в эту энергию сострадание, чтобы изменить внутреннюю среду своего ума и чувств.

Четвертое препятствие — болезнь, и здесь учение, конечно же, совету врачу.

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

8. Управление сновидениями и уважение к ним

В некоторых школах западной психологии считается, что управлять

вредно, что сновидения — это регуляторная функция бессознательного и связи между отдельными частями организма, которую нельзя нарушать. Так подразумевает, что существует бессознательное, являющееся вместилищем смысла. Предполагается, что бессознательное формирует сновидение и в смысл, который бывает или явным и очевидным, или скрытым и нуждается в истолковании. В этом контексте часто считают, что личность состоит из бессознательного и сознательного аспектов, а сновидение — необходимый посредник, осуществляющий связь между этими двумя аспектами. В таком случае сознательное «я» может работать со сновидениями, откапывая смысл и интуитивное понимание, забытое бессознательным. Или же оно обогащается благодаря катарсису сновидения, упорядочиванию физиологических процессов с помощью деятельности сновидений.

Понимание пустоты в корне меняет наше понимание процесса сновидения. Упомянутые аспекты — бессознательное, смысл и сознательное «я» — существуют благодаря приписыванию реальности тому, что само по себе ее лишено. Важно о чем здесь говорится. Беспокоиться, что вторжение сознания в область бессознательного губительно для естественного процесса, стоит только в том случае, если процесс того, что составляющие данной ситуации являются обособленными элементами, которые работают во взаимодействии друг с другом. Но такая точка зрения обращает внимание только одно измерение внутренней динамики личности, закрывая путь к пониманию личности в более широком аспекте.

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

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

Мы не пренебрегаем смыслом, который содержится в иллюзорном сне.

следует понимать, что и смысл может быть иллюзорным. Зачем ждать многозначительной информации? Лучше проникнуть в то, что кроется под чистой основой переживания. Такова высшая практика сновидений — не психическая, — которая сосредоточена на узнавании и постижении фундамента необусловленного. Когда вы дойдете до этой стадии, вас не будет интересовать информация или нет. Теперь вы сами совершенны, вы совершенно, вы свободны от обусловленности, происходящей от взаимодействия с проекциями собственного ума.

Большинство практик сновидений выполняется в то время, когда вы бодрствуете. Они служат для воздействия на сновидения, но не для прямого управления сновидениями — то, чего люди опасаются, пожалуй, происходит во время осознанного сновидения. Примером служит умное сновидение, как и преображение или создание образов сновидения. В учении всё это очень хорошо: если вы способны делать такие вещи, значит, у вас развита сила ума. Далее ту же самую гибкость и способность управлять умом нужно в состоянии бодрствования, но не для того, чтобы летать, а чтобы понять сущность переживания и свободу, заключенную в таком понимании. Вместо того чтобы играть игрушкой чувств, вы сможете изменить и себя, и то, каким вас видят окружающие, делать то, что поистине важно, вместо того чтобы вечно пребывать в кошмаре изменчивых сновидений или даже предаваться приятным фантазиям.

В сновидении происходит всё то же, что и наяву. Кармические следы по нашей реакции на переживание создает дальнейшие кармические следы, продолжается и во время сновидений. И лучше мы будем управлять сновидениями, как днем лучше не быть рабами своих мыслей или эмоций, а в любое время полностью руководствоваться осознанием.

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

9. Простые практики

Достижение плодов йоги сновидений и йоги сна зависит от того, насколько человек вера, намерение, усердие и терпение. Нет ни одной практики, которая даст реализацию за одну ночь. Духовное созревание требует времени, и оно приходит в самое время, когда мы проживаем свою обычную жизнь. Если мы боремся с проблемами, мы проигрываем. Если же мы умеем быть со временем в ладу, практика развивается сама собой.

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

БОДРСТВУЮЩИЙ УМ

Время бодрствования составляет примерно шестнадцать часов, и всё это время. Часто кажется, что времени не хватает, но как много времени тратится на сон. Современный мир постоянно требует от нас чего-то: заниматься работой,

делами, смотреть кино, ходить по магазинам, ждать транспорта, общаться. Тысячи дел претендуют на наше внимание и отнимают его, пока день не сплошную гонку, которая изматывает и приводит к жажде еще большего служащего способом бегства от жизни. Час за часом мы отдаляемся от са образ жизни не способствует никакой практике, в том числе и йоге сновидений, следует развивать в себе простые привычки, помогающие регулярно возвращать себе, обретая больше присутствия.

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

Простая, но сильная практика — стараться постоянно, в течение всего дня, быть в контакте с ощущением своего тела. Ощутите тело как целое. Наш ум хуже взбесившись, перескакивая с одного на другое, он с трудом может сосредоточиться на чем-то одном — источник ощущений более устойчивых и постоянных. Использование якоря для осознания поможет уму стать более спокойным и собранным. Ум необходимо для организации и поддержки физической стороны жизни, так и ум нуждается в поддержке тела, чтобы укрепиться в спокойном присутствии, которое является основой всех практик.

Например, во время прогулки тело может находиться в парке, а ум в это время может быть в конторе или дома или беседует с далеким другом, или составляет список покупок, которые нужно купить. Это значит, что ум отделен от тела. Нужно же, чтобы ум действительно видеть его, быть в полном присутствии. С помощью цветного карандаша или ручки можно рисовать в воздухе, например, цветочек, листочек, домик, парк. Отклик на чувственное впечатление воссоединит ум и тело. Ощущение, воспринимаемое всем телом, восстанавливает целостность. То же самое происходит, когда мы видим дерево, обоняем запах дыма, осязаем ткань своей рубашки, слышим музыку или пробуем яблоко. Упражняйтесь в ярком ощущении объектов чувств, и вы сможете вернуться к настоящему. Старайтесь полностью быть глазом, воспринимающим образ, носом, воспринимющим запах, ухом, воспринимающим звук и так далее. Старайтесь полностью присутствовать в переживании, пребывая лишь в чистом восприятии объекта чувств.

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

Первое мгновение восприятия всегда бывает ясным и ярким. Лишь отвлеченность мешает нам распознать это и с должным вниманием переживать каждый миг практики. В практике используется устойчивость формы и живое чувственное восприятие мира, чтобы поддержать те качества ума, которые способствуют достижению плодов практики сновидений.

ПОДГОТОВКА КО СНУ

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

Если, когда мы засыпаем, ум и тело разобщены, каждое из них идет свое сохраняет стресс и напряжения, накопленные в течение дня, ум же остается днем: перескакивает с одного на другое, из одного времени в другое, и опоры, постоянства и покоя. Им владеет или возбуждение, или вялость способен к присутствию. В такой ситуации нам недостает силы и осознавая йогу сновидений бывает очень трудно.

Чтобы изменить эту ситуацию, иметь более здоровый сон и более ощутить практики сновидений, перед сном уделите несколько минут воссоединения и покоем. Здесь помогают простые вещи: примите ванну, зажгите свеч, сядьте перед алтарем или даже в постели и объединитесь с просветленным или со своим учителем. Вы можете зародить сострадание, прислушаться к и развить в себе чувства радости, счастья и благодарности. Зародив благ чувства, засыпайте. Молитвы и любовь расслабят тело и смягчат ум, при покой тому и другому. Как уже было сказано выше, представьте вокруг существ, охранителей, в особенности дакини. Представьте, что они оберег свое дитя, излучая на вас любовь и сострадание. Затем, ощущая безопас молитесь: «Пусть ко мне придет ясное сновидение. Пусть сновидение будет Пусть сновидение поможет мне понять себя». Повторяйте эти слова многок про себя. Это очень простые действия, но они изменяют качество сна и снов вы будете более отдохнувшими и уверенными в себе.

Если вам кажется, что слишком сложно выполнять все четыре этап сосредоточиваться на уровне горла, бровей, сердца и тайной чакры, — сосредоточьтесь только на горловой чакре. После молитвы представьте там красное Сосредоточьтесь на нем, почувствуйте его и засыпайте. Перед этим важно почувствовать связь с телом. Если вам кажется трудным даже сосредоточиться просто ощутите все свое тело и объединитесь с присутствием и состраданием помогающий очистить ум и тело, в которых за день накопились напряжен Каждый вечер мы чистим зубы и умываемся — это улучшает наше настроение спим. Если же мы ляжем спать с ощущением неумытости, это повлияет сновидения. Все мы помним об этом, когда речь идет о физическом уровне забываем, насколько важно ощущать свежесть и целостность своего ума. В написать на зубной щетке: «Почистив зубы, не забудь помыть ум».

Кроме того, собираясь спать, можно делать дыхательные упражнения дышать одинаково через обе ноздри. Если заложена правая ноздря, спите наоборот. Успокойте дыхание и сделайте его плавным и ровным. Как обычно выдыхайте напряжения и отрицательные эмоции, а вдыхайте чистую цель Сделайте девять вдохов и выдохов, сидя в позе медитации или лежа, а затем сосредоточьтесь на красном А в горле. Скорее даже не сосредоточьтесь, а почувствуйте оставайтесь отдельными, а слейтесь с ним. Проснувшись утром и ощутив

отдохнувшими, почувствуйте радость от своего успеха. Почувствуйте учителей и просветленных существ, удовольствие от своих радостных усилий того, что идете по духовному пути. Это счастье будет способствовать слепой практике и поможет неуклонно поддерживать и развивать практику сновидений.

Нередко, отходя ко сну, бывает трудно расслабиться или ощутить сострадание. В таком случае используйте творческое воображение. Представьте, что вы на прекрасном теплом пляже или гуляете в горах, где воздух чист и свеж. Прислушайтесь к тому, что помогает расслабиться, а не просто проваливайтесь в сон, позволяя своим напряжениям прошедшего дня вывести себя из осознания. Даже эти попытки принесут большую пользу.

10. Объединение

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

Существуют два основных уровня практики сновидений: условный и неусловный, двойственный и недвойственный. Мы рассматривали главным образом условный, который опирается на работу с образами сновидений и их сюжетом, с нашим переживанием и нашими эмоциями, с влиянием, которое оказывает на нас сон, с плодами нашей практики в сновидении, а также с развитием большего самоконтроля.

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

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

Только тогда, когда наше условное «я» растворится в ригпа, мы по-настоящему почувствуем потребности в надежде и смысле, от деления на хорошее и плохое. Неусловное — это состояние исцеления и потребности в исцелении. Но если мы примем эту перспективу, хотя на самом деле все еще живем в двойственном воззрении, это приведет к развитию духовности, когда, проявляя свою обусловленность, мы принимаем ее как свободу. Если мы полностью пребываем в Ясном Свете, ничто отрицательное больше не властно, поэтому легко проверить себя и убедиться, так ли это на самом деле.

С практикой сновидений связаны четыре области, каждая из которых имеет свою последующую: видимые проявления, сновидения, бардо и Ясный Свет. Эти четыре проявления здесь имеются в виду все переживания в состоянии бодрости.

числе все чувственные впечатления и все внутренние процессы. Видимое объединяется с областью сновидений, если рассматривать все явления и сновидения. Здесь должно быть не просто понимание умом, а живое и яркое переживание. В противном случае будет лишь игра воображения и никаких реальных переобъединение областей видимых проявлений и сновидений производит глубокой реакции человека на окружающий мир. Влечение и неприязнь значительного сумбура эмоций, некогда казавшийся столь непреодолимым, воспринимается чередой сновидений.

Когда практика изменяет восприятие в состоянии бодрствования, затрагивает и сновидения. В состоянии сновидений возникает осознанная возрастающая последовательность уровней осознанности, начиная с понимания, что сновидение есть сновидение, хотя оно всё ещё развивается сновидения, и заканчивая яркой и полной осознанностью, когда человек свободен в сновидении, а само сновидение становится переживанием потрешения и ясности.

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

Бардо нужно объединить с Ясным Светом. Таков метод обретения просветления. Лучше всего не воспринимать возникающие проявления с двойственной точки зрения, пребывать в недвойственном присутствии, в полном осознании, не с двойственной точки зрения, пребывая в Ясном Свете, в единстве пустоты и чистого осознания. Та — еще и завершающий этап практики сновидений, предшествующий тому, когда практикующий полностью воссоединяется с Ясным Светом, сновидения прекращаются.

Когда переживания в состоянии бодрствования непосредственно воспринимаются в сновидениях, влечение прекращается. Высокая степень осознанности, которую развивают, чтобы достичь этого уровня, сама собой переносится на ночные сны. В сновидениях развивается и укрепляется осознанность, она позднее проявляется в бодрствовании. Если человек способен к полному и недвойственному осознанию в бодрствовании, то в сновидениях он будет свободен. Освобождение.

Применяйте практику сновидений непрерывно, и результаты проявятся в вашей жизни. Плод полного осуществления практики — освобождение. Если практика не приводит к изменению восприятия жизни, если вы не стали более расслабленными, а напряжения и отвлечения не уменьшились, значит, следует посоветовать вам, чтобы выяснить и преодолеть препятствия. Если нет никаких ощущений на пути, нужно усилить свое намерение. Когда же знаки продвижения появятся, приветствуйте их и пусть они укрепят ваше намерение. Если есть понимание, что продвижение не заставит себя ждать.

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ. Сон

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

1. Сон и погружение в сон

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

Для нас сон — темнота, потому что в нем мы утрачиваем сознание. лишенным переживаний, поскольку мы отождествляем себя с грубым умом. время сна прекращает деятельность. Период, когда наша личность исчезает «погружение в сон». В сновидении мы обладаем сознанием, потому что он активен и порождает эго сновидения, с которым мы себя отождествляем. субъективного «я» не возникает.

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

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

Как только мы облачаем Ясный Свет в понятия или пытаемся его вообразить, смысл его утрачивается. В Ясном Свете нет ни субъекта, ни объекта. невозможно войти, если происходит хоть какое-то отождествление с субъектом. В Ясный Свет ничто не «входит»: Ясный Свет — это основа, узнающая ни «вас», ни «его». Использование двойственного языка для описания неосознанного неизбежно приводит к парадоксу. Единственный путь узнать Ясный Свет — прямо.

2. Три разновидности сна

СОН НЕВЕДЕНИЯ

Сон неведения, который мы называем «глубокий сон», — это великая подумать, что ей тысячи лет и даже больше: она есть сущность неведения. Сколько бы ночей мы ни спали в течение тридцати или семидесяти лет, прекратив спать. Мы снова и снова возвращаемся в сон, будто он питает и действительно питает. Неведение — пища сансары, и когда мы, санса, погружаемся в сон неведения, наша сансарная жизнь получает питание. Укрепившись, наше сансарное бытие выглядит освеженным. Это «великое оно» безмерно.

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

САНСАРНЫЙ СОН

Вторая разновидность сна — сансарный сон, сон со сновидениями. Сна называют «великой иллюзией», потому что он кажется нескончаемым.

Сансарный сон похож на прогулку в центре города, где происходят события: люди обнимаются, ссорятся, болтают и расходятся. В нем есть голые люди, которые занимаются бизнесом, и люди, которые у них воруют. В нем есть красота, тоска и места, наводящие ужас. Проявления шести лок возможны в любом городе, а сансарный сон — это город сновидений, бескрайний мир деятельности, порожденной кармическими следами прошлых деяний. В сне неведения, в котором грубый движущийся ум бездействует, сансарный сон грубого ума и отрицательных эмоций.

Поскольку именно тело влечет нас ко сну неведения, главная причина сна — деятельность эмоций. Вторичные причины — действия, в основе которых лежит неприязнь.

СОН ЯСНОГО СВЕТА

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

В большинстве текстов Ясный Свет определяют как единство пустоты и чистого, пустого осознания, составляющее основу живого существа. Определенное относится к пустоте, матери, основе, кунжи. «Свет» относится к ясности чистому врожденному осознанию. Ясный Свет — это прямая реализация сути основы, осознания и пустоты.

Неведение сравнивают с темным помещением, в котором вы спите. Сна — это светильник в этом помещении. Независимо от того, сколько долго помещение будет темным, час или миллион лет, в тот миг, когда вспыхнет светильник, освещая помещение, оно наполнится светом. В пламени присутствует будда, дхарма, сама. Вы сами есть Ясный Свет. Он не объект вашего восприятия и не состоит из частиц. В темноте светящееся осознание полно блаженства, ясно, недвижно, без оценок, без центра и краев, — это ригпа, природа ума.

Если наблюдать мысль в осознании, не проявляя ни влечения, ни отвращения, она растворяется. Если мысль — объект осознания — растворяется, на

субъект, тоже растворяется. В известном смысле, если растворяется растворяется в основе, а если растворяется субъект, он растворяется рискованное сравнение, поскольку можно подумать, будто существуют два ригпа, но такое понимание было бы неверным. Они неразрывны, как вода и описывают как два аспекта одного и того же, чтобы облегчить нам попытку связать учение с кажущейся дихотомией субъекта и объекта. Но истина заключается в том, что никогда не бывает объекта, отдельного от субъекта. Есть только иллюзия раздельности.

3. Практика сна и практика сновидений

Разница между практикой сновидений и практикой сна в чем-то сходна с разницей между практикой пребывания в ~~випассане~~ ^{випассане} с применением объекта и такой же практикой без объекта. Соответственно, в тантрийской практике йога сновидений и практика рождения мистического тела божества медитации (йидама), которое находится в области субъекта и объекта, а йога сна порождает ум божества — чистое осознание. В известном смысле, практика сновидений в Дзогчене вспомогательной практикой, потому что она всё еще работает с видением. В практике сна нет ни субъекта, ни объекта, а есть лишь недвойственное ригпа.

Когда учеников знакомят с практикой Дзогчена, обычно сначала дают атрибуты. Только после появления некоторой устойчивости начинают практиковать без атрибутов. Это объясняется тем, что наше сознание склонно иметь дело с объектами того субъекта, с которым мы себя отождествляем. Поскольку мы отождествляем себя с деятельностью ума, вначале наша практика должна быть с чем-то таким, за что он мог бы ухватиться. Если нам говорят: «Просто будьте проны», наш обычный ум не может понять смысл этого выражения, потому что он не может ухватиться. Он пытается создать образ пустоты, чтобы отождествиться с ней. Это практика. Если же мы скажем: нужно что-то визуализировать, затем растворить, ум получает удовлетворение, потому что ему есть о чем думать. Мы оперируем понятиями ума и объектами осознания, чтобы подвести ум к состоянию без атрибутов, к чему и должна прийти практика.

Например, нам велят вообразить, что тело растворяется, — это звучит странно, но можем такое представить. После растворения наступает момент, когда ум ухватывается за это и это создает ситуацию, в которой подготовленный практик может ухватиться за что-то, похожее на обратный счет от десяти: десять, девять, восемь — пока не дойдет до нуля, не за что ухватиться. Это тигле пустого пространства, но движение в нем. Обратный счет до пустоты похож на использование практики с атрибутами, чтобы подвести к практике без атрибутов.

В практике сна нет никаких образов, поэтому нет ничего, на чем можно сосредоточиться. Практика и цель одинаковы: пребывать в нераздельном состоянии с пустотой, за пределами двойственного разделения воспринимающего и воспринимаемого. Здесь нет ни качеств, ни подъема или спуска, ни внутри или снаружи, ни времени или границ. Нет никаких различий вообще. Поскольку здесь, в практике сновидений, нет никакого объекта, за который ум мог бы ухватиться, йога сновидений более трудной, чем йога сновидений. Начать осознать в сновидении — значит начать сновидение: оно является объектом осознания. В практике же сна не существует объекта, а происходит недвойственное распознавание чистого осознания.

самим осознанием. Сознания органов чувств не функционируют, функционирует и ум, который опирается на чувственное восприятие. Ясное видение без глаз, без объекта и без того, кто видит.

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

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

Следует самому решить, какая из этих практик вам больше подходит. Я всегда подчеркиваю важность понимания самого себя, знания своих недостатков и применения этого знания в практике с наибольшей пользой. Только для считанных людей практика сна может быть легче, чем практика сновидений. Поэтому я всегда советую начинать с практики сновидений. Если ваш ум привязанностью, имеет смысл начать с йоги сновидений, где ум может уйти в сновидение. После того, как вы обретете устойчивость в ригпа, возможно, реализовать практику сна, поскольку в ней, в отличие от практики сновидений, сильное ощущение непривязанности, того, что вы не являетесь субъектом. Начинать с йоги сновидений еще и по той причине, что обычно практикую гораздо больше времени, чтобы обрести осознание во сне, чем в сновидении. Долго практиковать без видимых результатов, это может повергнуть в уныние и препятствием на пути. Приобретая некоторый опыт в любой из йог, полезно укреплять практику.

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

ЧАСТЬ ПЯТАЯ. Практика йоги сна

1. Дакини Салчже Дудалма



Дакини Салчже Дудалма

«Материнская тантра» учит, что существует дакини — защитница и ора священного сна. Полезно устанавливать связь с её сущностью, одновременно природой практики, чтобы она могла благословить и направить п бессознательного к сну сознательному. Ее зовут Салчже Дудалма (gsal byed что переводится как «та, кто проясняет вне понятий»). Она — светонос кроется во тьме обычного сна.

В самой практике сна она не имеет образа, но, засыпая, мы представл яркого светящегося шара, тигле. Мы представляем свет, а не образы, таки сновидений, потому что действуем на уровне энергии, где нет формы. растворить все противопоставления, например, «внутри и снаружи», «я и др представляем некий образ, ум привычно думает о нем как о чем-то отличн же нужно выйти за пределы двойственности. Эта дакини — олицетворени Она — это мы, уже пребывающие в своем чистом состоянии: ясном и све становимся ею в практике сна.

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

Где бы вы ни были, она всегда с вами, пребывает в вашем сердце. К поднесите ей свою пищу. Когда пьете, поднесите свое питье. С ней можн Если вы находитесь там, где можете ее услышать, пусть она беседует с вам

что нужно дойти до помешательства. Просто можно использовать свое во что вы читали книги по Дхарме и слушали беседы на эти темы, представьте, что учения, которые вы уже знаете. Пусть она напоминает вам сохранять присутствие, проявлять сострадание, быть внимательными, противостоять. Учителя и друзья не всегда бывают рядом, а эта дакини всегда с вами. Пусть постоянной спутницей и наставницей в практике. В конце концов вы обнаружите, что связь начинает становиться реальной. Дакини воплощает в себе ваше понимание, посылает его обратно вам. Когда вы вспоминаете ее присутствие, вы находитесь, кажется более светлым, а собственный ум — более ясным. Этот свет и ясность, которые вы ощущаете, — это Ясный Свет, который на самом деле внутри вас. Приучите себя к тому, чтобы даже чувство покинутости и в моменты отрицательных эмоций автоматически напоминали вам о ней, и тогда моменты эмоций будут помогать вам вернуться к осознанию, как храмовый колокол — начало практики.

Если такая связь с дакини выглядит слишком чуждой или странной, захотите перевести ее в область психологии. Это вполне уместно. Можно думать об отдельном существе или как о символе, который вы применяете, чтобы привлечь внимание и ум. В любом случае, преданная вера и постоянство — могучие инструменты на духовном пути. Эту практику можно выполнять и со своим йидамом, если практикой йидама, или с любым божеством либо просветленным существом, оказывающим влияние лишь ваши усилия, а не форма. Тем не менее, поле «Материнская тантра» связывает с этой практикой именно Салчже Дудал. Йогини на протяжении веков использовали в практике ее образ и энергию. Эта линия передачи может послужить огромной поддержкой.

Воображение — очень мощный фактор. Оно способно и привязать вас к страданиям сансары, и сделать реальным диалог с дакини. Зачастую относятся к Дхарме как к чему-то закоснелому, но это не так. Дхарма гибка, гибок должен быть ум. Вы должны сами позаботиться о том, как использовать ее для продвижения к реализации. Вместо того чтобы рисовать в воображении предстоящего дня или то, как вы ругались с начальником, или предстали любимым человеком, — полезнее представить присутствие этой прекрасной воплощающей высший плод практики. Очень важно зародить силы, необходимые для реализации практики, и установить прочную связь со природой, которую олицетворяет дакини. Как можно чаще обращайтесь к ней, к Ясному Свету. С каждым разом ваше намерение будет все больше укрепляться.

В результате вам предстоит стать единым целым с дакини, но это не обязательно, как в тантрийской практике, принять ее облик. Это значит пребывать ежемгновенно самым ригпа. Пребывание в естественном состоянии — подготовка к практике и сама практика.

2. Предварительная практика

Стресс и напряжение, с которыми человек отходит ко сну, будут сопровождать его во сне. Поэтому по возможности старайтесь ввести ум в состояние ригпа. Если удерживайте ум в теле, в центральном канале, в сердце. Предварительные рекомендации для йоги сновидений, применимы и для йоги сна. Примите

ламе, йидаме и дакини или выполните девять очистительных дыханий и минимум подумайте о хороших вещах, которые способствуют укреплению в например, о зарождении сострадания. Это может сделать каждый. Помоли Света. Если перед сном вы обычно делаете другие практики, можно выполнять их и дальше.

Свеча или ночник, оставленные гореть на ночь, помогают сохранить в бдительность. Если спать при свете, ощущения будут иными, и эту р использовать для поддержания осознания. Пользуясь свеча предосторожности против пожара.

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

Другая предварительная практика, которую иногда используют, закл чтобы воздерживаться от сна одну, три или даже пять ночей. Это изнуряе ум. По традиции эту практику обычно выполняют тогда, когда учитель бессонного периода, когда практикующий наконец засыпает, учитель вр будит его ночью и задает вопросы: «Находился ли ты в осознании? Видел ли в сон неведения?»

Если хотите попробовать, договоритесь с опытным практиком, котором После ночи, проведенной без сна, — для начала лучше не спать только оди можно, попросите сделать вам массаж, чтобы расслабить тело и открыт ночью пусть вас разбудят три раза и зададут упомянутые выше вопросы пробуждения выполняйте практику, о которой речь пойдет дальше, и з Иногда относительный ум настолько переутомляется, что становится оч После этого легче оказаться в состоянии Ясного Света.

3. Практика сна

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

Лягте в позу льва, как объяснялось в главе о практике сновидений: муж бок, женщины — на левый. Представьте в сердечном центре четыре синих Посередине находится дакини Салчже Дудалма, которую мы визуализи сущности, ясного, яркого шара чистого света, тигле, прозрачного, как безуп Это тигле, ясное и само по себе не окрашенное ни в какой цвет, отражая си испускает бледно-голубые лучи. Полностью объедините свое присутствие до такой степени, чтобы самым стать сияющим голубым светом.

На каждом из четырех синих лепестков находится тигле. Всего, вместе их пять. Перед вами желтое тигле, представляющее восток, слева, на севе Сзади — красное тигле запада, а справа — синее тигле юга. Эти тигле

четырёх дакини в их светоносной сущности, цветном свете. Не нужно пр
иных образах, чем сияющие шары. Четыре тигле — словно свита Салчже Ду,
что находитесь под защитой всех этих дакини, постарайтесь по-настоящему
присутствие их любви, пока не испытаете чувство защищенности и не расслабитесь.

Молитесь дакини о том, чтобы у вас был сон Ясного Света, а не сновид
неведения. Пусть ваша молитва станет горячей и преданной. Молитесь
Молитва поможет усилить преданность и намерение. Никогда нелишне
сильное намерение — основа практики. Развитие преданности помогает н
более целеустремленным и достаточно сильным, чтобы пробиться сквозь
скрывающие сияние Ясного Света.

ПОГРУЖЕНИЕ В СОН

Переживание погружения в сон непрерывно, но, чтобы облегчить осо
процесса, его можно разделить на пять этапов. В левой колонке приведенн
перечислены последовательные стадии разъединения чувств и их об
наступит абсолютное «отсутствие видения», то есть полное отсутстви
восприятия.

Стадии прекращения работы чувств

Чувственное восприятие Тиглэ

Цвет Направление Положение

А) Видение есть желтый восток впереди

Б) Видение уменьшается зеленый север слева

В) Видение идет на убыль красный запад сзади

Г) Видение прекращается Синий юг справа

Д) Видение отсутствует светло-голубой центр центр

Обычно личность опирается на мир чувств. Когда этот мир исчезает
сознания рушится, в результате чего человек «засыпает», то есть теряет
сна, когда контакт с внешним миром нарушается, в качестве опоры созна
тигле. По мере последовательного исчезновения чувственных впечатлени
поочередно объединяется с пятью тигле, пока, с полным исчезновением
субъект не растворится в чистом недвойственном сиянии Ясного Света. Пе
тигле к другому должен происходить как можно более плавно, согласуяси
непрерывным движением погружения в сон.

а. После того как вы легли, приняв нужную позу, чувственное воспри
полным: вы видите, слышите, осязаете постель и т. д. Это период видени
держится на чувственном восприятии. Начните переносить эту опору в ч
которое символизируют тигле. Первый шаг — соединить осознание с пе
чудесным теплым желтым светом, в котором начинает растворяться
понятиями ум.

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

в. Когда чувственное восприятие станет более приглушенным, перенеси

заднее, красное тигле. Процесс отхода ко сну общеизвестен: чувства и ощущения постепенно исчезают. Обычно, когда исчезают личности, вы теряете ощущение самого себя, но в данном случае вы учитесь без всяких опор.

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

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

Обратите внимание, что эти пять стадий относятся только к постепенному чувственному восприятию, а не к внутренним психическим проявлениям. Человек проходит эти стадии бессознательно, а с помощью данной практики должен стать осознанным. Стадии этого процесса не должны быть четкими. Когда сознание отделяется от чувств, позвольте осознанию плавно перейти в тигле на другое, пока не останется только недвойственное осознание в центральном тигле. Всё происходит так, будто тело, кружась по спирали, входит в сон, а сами вы, тоже по спирали, погружаетесь в Ясный Свет. Нужно не принимать рассудочное решение переходить от одного тигле к другому и не стараться контролировать процесс, а предоставить намерению разворачивать процесс в переживании.

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

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

Как и в практике сновидений, лучше всего просыпаться три раза за ночь приблизительно два часа. Когда вы уже приобрели опыт, можно использовать моменты пробуждения ночью, а не устраивать три периода бодрствования. Каждый момент пробуждения повторяйте одну и ту же практику. При каждом пробуждении наблюдайте, каково переживание сна, от которого вы только что пробудились. Если вы в нем всякое осознание, погрузившись в сон неведения; не сл

сновидения, забывшись в сансарном сне, или же вы пребывали в Ясном (недвойственном осознании)?

4. Тигле

В зависимости от контекста ~~слово~~ имеет много разных значений. В контексте данной практики это маленький шар света, символизирующий конкретное сознание, а если речь идет о центральном тигле — чистое ригпа. В контексте осознания должно быть устойчивым и не зависеть ни от какого объекта, способность к этому еще не развилась, в качестве полезной опоры исполнения ярков и ясен и, хотя он всё еще относится к миру форм, он менее материален, чем другая видимая форма. Визуализация тигле — это мост, костыль, полезный инструмент, не будет оставлен даже воспринимаемый свет и практикующий не сможет существовать в свободном от образов, пустом осознании, в светоносности, которая есть сущность света.

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

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

Это не практика преобразования, в которой мы преобразуем свою личность. Личность начисто исчезает. Дело не в том, чтобы сохранять визуализацию, а чтобы быть в тантрийской практике. Но уму нужно за что-то держаться, и, если не за что-то, то за что-нибудь другое.

Пока у нас нет переживания ригпа, трудно представить, как можно осознать, когда нет ни субъекта, ни объекта осознания. Обычно с объектом — именно это мы имеем в виду, когда говорим, что сознание «опирается» на объект или атрибут. Практики, в которых визуализируемый объект или субъект растворяются, приучают практикующего сохранять осознание, когда двое сознания исчезают. Они подготавливают нас к йоге сна, но это не сама йога сна. «Практика» есть опора, а в настоящей йоге сна нет никакой опоры и нет ни чего, когда ум, держащийся за опору, растворяется в основе, йога или реализована, или нет.

5. Продвижение

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

Потом он становится практиком и решает по дороге домой сохранять как присутствие, использовать это время как благоприятную возможность укр

его к практике. Сделать это очень трудно из-за привычки отвлекаться. Ум витает. Практик возвращает его обратно: к ощущению рулевого колеса, обочине автостреды, — но это длится лишь минуту, пока деятельности отвлечет внимание.

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

Когда приступают к практике сновидений, в ней наблюдается последовательность. Большинство сновидений — это периоды полного присутствия, которые забываются, едва закончившись. Благодаря практике возникают моменты, которые постепенно продлеваются, становясь периодами осознанного сновидения. Но и тогда осознание может исчезнуть и следующее сновидение лишено осознания. Продвижение происходит, оно несомненно и ощущается упорства и твердого намерения.

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

Практик похож на виноградную лозу, которая может расти только при наличии опоры. Внешние обстоятельства оказывают сильное влияние на вашу практику. Старайтесь жить в таких местах и с такими людьми, которые не отвлекают и поддерживают ее. Полезно читать книги по Дхарме, практиковать медитацию с другими, посещать учения и держать связь с другими практикующими. Мы обязаны честно оценивать свою практику и ее результаты. Если этого не делаем, может получиться, что вы потратите много лет впустую, веря, что движетесь, а на самом деле никакого продвижения нет.

6. Препятствия

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

1. Потеря присутствия естественного Ясного Света дня при отвлечении связанными с чувствами или умом.

2. Потеря присутствия Ясного Света сна при отвлечении сновидениями.

3. Потеря присутствия Ясного Света самадхи (во время медитации) при отвлечении мыслями.

4. Потеря присутствия Ясного Света смерти при отвлечении видениями бардо.

1. Потеря присутствия естественного Ясного Света бодрствования — это внешние видимые проявления, происходящие в бодрствовании, переживаниями, образами объектов чувств. Раздался звук — и мы после него услышали запах — и мы размечались о свежесвежем хлебе, ветер гонит облака — и мы заметили движение облаков.

волосами — и мы потеряли не имеющее центра осознание-ригпа и ста-ощущение. Если мы пребываем в ясности ригпа, переживание совсем друго-но мы нераздельны с тишиной, которая в нем заключена, и не теряем при-нами что-то появляется, но наше спокойствие прочно, и мы пребываем в не-ума. Способ преодолеть препятствие внешних проявлений заключается в ти-устойчивость в естественном Ясном Свете.

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

2. Потеря присутствия Ясного Света сна — это сновидение. Когда возникает сновидение, мы реагиру-двойственных позиций и начинаем играть вымышленную роль субъекта в-Это препятствие похоже на первое, но здесь оно скорее внутреннее, чем в-что образы заслоняют Ясный Свет, однако дело не в том, что сновидение заслоняет ясность, а в том, что мы отвлекаемся от ясности. Вот почему, на-мы молимся, чтобы не погрузиться ни в сон неведения, ни в сон со сновид-достигнута достаточная устойчивость, сновидения уже не отвлекают-становится сновидение Ясного Света.

3. Потеря присутствия Ясного Света самадхи — это Ясный-медитации, или Ясный Свет сознания. Это ригпа в практике медитации-стадиям практики Ясный Свет самадхи заслоняют мысли. Достигнув устой-протяжении практики, можно учиться объединять мысли с ригпа. А до это-за мысли, как только они появляются, или гоним их от себя и отвлекаемся от ригпа.

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

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

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

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

7. Поддерживающие практики

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

УЧИТЕЛЬ

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

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

ДАКИНИ

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

ПОВЕДЕНИЕ

Удайтесь в спокойное место, где нет других людей. Вымажьте тело плотную пищу, которая помогает преодолеть болезни ветра. Затем не позволяйте носиться, полностью выплескивая наружу то, что накопилось внутри, всё, что вас беспокоит и отвлекает. Вокруг никого нет, и можно позволить себе бурно проявлять эмоции. Пусть этот катарсис очистит и расслабит вас. Высвободите все свои напряжения. Помолитесь учителю, йидаму, дакини и Древу Прибежища, помолитесь с благодарностью переживания Ясного Света. Затем усните в этом пробуждающем переживании.

МОЛИТВА

Если вам не удастся получить переживания Ясного Света дня, медитации, снова помолитесь о достижении этих результатов. Часто забывают о простой молитве. Мы считаем, что молитва — это нечто из ряда вон выходящее, какой-то невероятной силы, внешней по отношению к нам. Но это вовсе не главное — молясь, остро ощущать намерение и желание, вкладывать в молитву всю душу.

Вероятно, первоначально, когда люди желали друг другу спокойной ночи, или хорошего сна, в этих словах заключалась какая-то сила, какое-то чувство. Ныне это просто привычные фразы, которые мы бормочем механически, не вкладывая в них чувств или смысла. Мы используем те же самые слова, произносим их тем же голосом, но не обладаем никакой силой. Постарайтесь, чтобы с молитвой не произошло ничего. Знайте, что молитва обладает силой, но она кроется не в словах, а в чувствах. Вы вкладываете в молитву. Зародите в себе намерение, сделайте его силой. Молитесь.

РАСТВОРЕНИЕ

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

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

Именно здесь вы должны пребывать во время сна.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ И ВБИРАНИЕ

Это похожая, но более формальная практика, предназначенная для подкрепления. Представьте, что на выдохе из обеих ноздрей выходят тысячи синих искр, зарождаются в сердце и поднимаются по каналам, чтобы выйти через ноздри с дыханием. Распространяясь и наполняя всё пространство и все измерения, всё, что бы им ни встретилось. Их сияние освещает все пространство. На выдохе возвращается, освещая и растворяя тело и ум, пока не останется ни внутреннего, ни внешнего. Выполняйте эту визуализацию до тех пор, пока не останется ни внутреннего, ни внешнего. Распространяющийся и возвращающийся свет ХУМов. Растворитесь в нем, и вы будете пребывать в недвойственном состоянии. Выполняйте эту практику на два вдоха или больше, если сумеете. Практикуйте так в течение дня как можно чаще.

Ум любит выкидывать трюки. Его излюбленный трюк — объявить себя своим собственным объектом, а всё остальное считать отдельным от этого субъекта. В данной практике ум воспринимается как отдельное от вас самих, на выдохе растворяется, на вдохе воспринимает, растворяется на выдохе. Наружное и внутреннее обретают способность сливаться друг с другом, становясь неотличимыми. Всякий раз, когда ум отвлекается, пусть осознание последует за ним синими ХУМами. Если у вас есть объект, растворите объект, превратив его в свет. Когда ум возвращается к самому себе как к субъекту, растворите и его. В довершение всего можно добавить ощущение вещественности, ощущение «здесь и там», субъекта и объектов.

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

མུམ་

Тибетский слог ХУМ

8. Объединение

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

ОБЪЕДИНЕНИЕ ЯСНОГО СВЕТА С ТРЕМЯ ЯДАМИ

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

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

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

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

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

Например, существует практика сексуального соединения мужчины и женщины. Переживание оргазма — это ощущение приятного ухода от действительности, это беспмятство, это исчерпание желания и беспокойства, которое происходит при удовлетворении желания. Но, если сохранять полное осознание, можно не теряться в этом блаженстве, а объединить его с осознанием. Если не разделять переживания наблюдателя и наблюдаемое ощущение, можно использовать эту силу, чтобы обнаружить сокровенную суть. Обычный движущийся ум на миг исчезает, обнажая лежащую в основе пустоту. Объединяя этот миг с осознанием, мы тем самым получаем переживание пустоты и блаженства, которому уделяет такое внимание учение Тантры.

Есть много подобных ситуаций, в которых мы обычно забываемся, но к менее, могут стать мгновениями, в которые мы обнаруживаем свою истинность. Забываемся не только при оргазме или другом сильном переживании блаженства, даже небольшое удовольствие, мы обычно теряем присутствие и при приятном ощущении или его объекту. Вместо этого можно упражняться в возвращении к удовольствию напоминая нам о необходимости идти к полному осознанию осознание к текущему моменту, к телу, к чувствам и избавляться от отвлекающих. Один из способов объединять желание с Ясным Светом. Он не ограничивается только какой-либо конкретной категорией переживания, а применим в любой двойственной ситуации, где есть субъект и объект. Если использовать удовольствие как врата к присутствию, то проходит впустую и нет нужды от него отказываться. Когда субъект и объект растворяются в Ясном Свете, мы переживаем единство пустоты и ясности — и это радость.

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

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

Дзогчен ничего не усложняет. В текстах Дзогчена часто встречаются фразы, вроде: «Прост, что ты не можешь меня понять. Я так близок, что ты не можешь меня увидеть, мы теряем осознание того, что близко. Заглядывая в будущее, мы забываем настоящее». Такое происходит во всех областях переживания.

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

Я встречал немало людей, которые говорили, что они дзогченпа, практикуют, но всегда всё объединяют. Есть еще одна тибетская пословица: «На крутом перевале близ границы с Непалом я молюсь Трем Драгоценностям, прекрасную цветущую долину, распеваю песенки». Легко говорить, что мы счастливы, если всё спокойно. Когда же разыгрываются страсти, это становится испытанием: Дзогченпа мы или нет? В практике Дзогчена всё четко. Мысли можно определить, насколько едины с практикой, просто обратив внимание

реагируем на возникающие в нашей жизни ситуации. Когда от вас уходит ч вы нежно любите, куда деваются красивые слова об объединении? М страдания, но даже их следует объединять с практикой.

ОБЪЕДИНЕНИЕ С ЦИКЛАМИ ВРЕМЕНИ Практику традиционно излагают воззрения, медитации и поведения. В данном разделе речь идет о повед рассматривается в аспекте внешнего, внутреннего и тайного объединеи времени.

Обычно в течение дня мы растрачиваем энергию и присутствие. В прс продвигаясь в практике, мы учимся использовать течение времени т приближало нас к более устойчивому переживанию Ясного Света.

Внешнее объединение: объединение Ясного Света с циклом **Для удобства** практики двадцатичетырехчасовой цикл дня и ночи делят на периоды, использовать как поддержку для развития непрерывности чистого прису Света. В старину люди придерживались расписания, установленного естес дня и ночи, но теперь всё иначе. Если ваш режим дня имеет свои особеннос вы работаете ночью, — то приспособьте учение к своим обстоятельствам. деле время суток воздействует на нас энергетически, не нужно думать солнца предопределяет переживания, которые описываются в наставл считайте эти периоды дня метафорами внутренних процессов. В «Матер четыре периода называются так:

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

1. Растворение явлений в основе **Первым** периодом считается время межд солнца и отходом ко сну, то есть вечер. В течение этого периода всё с Объекты чувств становятся нечеткими, и чувственное восприятие сужаетс работают слабее. В «Материнской тантре» используется сравнение с мнс рек, устремляющихся к морю: внешние явления, чувства, условное «я», мн сознание — всё движется к растворению в сне, в основе.

Чтобы прочувствовать этот происходящий вечером процесс, можно воображение. Вместо того чтобы приближаться к погружению во тьму великому свету своей истинной природы. Не распыляйтесь, а, разливи притоками переживания, устремитесь к целостности ригпа. Обычно мы се которые оскудевают, практика же заключается в том, чтобы сохранять которое наполняется. Всё движется к безбрежному, спокойному, сияющему Света. С приближением ночи устремляйтесь к полноте недвойственного ос бессознательности.

Это первый из четырех периодов.

2. Сознание, достигающее нирваны **Второй** период начинается, когда вы засн заканчивается, когда вы пробуждаетесь утром — в соответствии с традиц Представьте этот период, его покой, тишину. В тексте говорится, что (полной темноты появляется свет. То же самое происходит и в тёмном ритр совершенно темно, но вскоре всё наполняется светом.

Постарайтесь во время сна сохранять присутствие, полностью объедин

Светом. После растворения внешних проявлений в основе то же самое мыслями и чувствами: если вы пребываете в присутствии, это почти вхождению в нирвану, где исчезают все сансарные переживания. Она поле же в ней присутствует блаженство. Если обретена такая реализация, блаженства и пустоты. Это способность видеть свет во тьме.

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

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

3. *Пробуждение врожденного осознания* Этот период начинается, когда пробуждаетесь ото сна, и продолжается до тех пор, пока ум не станет полным. В тексте говорится, что этот период длится от рассвета до появления солнца на горизонте. Представьте особенности этого периода: в темном небе появляются проблески света, который разливается все шире. Тишина наполняется звуками деятельности, пением птиц, шумом дорожного движения, голосами людей. Во внутреннем происходит переход от покоя сна к полной активности дневной жизни.

Учения советуют вставать рано утром. По возможности пробуждайтесь относительно ума, а в природе ума. Наблюдайте, не отождествляясь с ним. Сделать это бывает немного легче в первый момент пробуждения, поскольку понятиями ум еще не полностью проснулся. Развивайте в себе намерение чистого присутствия.

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

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

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

Внутреннее объединение: объединение Ясного Света и пустоты Эта практика в этом разделе последовательность похожа на ту, о которой говорилось в предыдущем разделе. Однако здесь речь идет не о двадцатичетырехчасовом цикле, а о развитии присутствия в течение цикла из одного периода бодрствования и одного периода сна. Это может быть короткий дневной сон или сон в течение всей ночи. Прежде чем лечь спать, вспомните, что нам предоставляется возможность практиковать. Это пойдут на пользу практике, и здоровью. Если практика кажется тяжелым бременем, лучше не практиковать. Не появится вдохновение и радостное побуждение.

Здесь тоже есть четыре периода:

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

3. После пробуждения и перед полным погружением в деятельность внешнего мира

4. Период активности перед следующим периодом сна.

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

2. *После погружения в сон* «Материнской тантре» этот период сравним с дхармакаей. Ясным Светом. Внешний мир чувств пуст, но осознание остается.

3. *После пробуждения* Ясность присутствует, а хватаящийся за объекты проснулся. Этот период подобен совершенной самбхогаке, в нем есть не только ясность, но и полная ясность.

4. *Период активности*. Тот миг, когда хватаящийся за объекты ум становится похож на проявление нирманакаи. Начинается деятельность, мышление и относительного мира, но Ясный Свет всё еще сохраняется. Мир переживает двойственности ригпа.

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

1. Растворение

2. Возникновение

3. Переживание

4. Объединение

1. *Растворение* На первом этапе смерти, когда начинают распадаться элементарные чувственное восприятие исчезает, энергии внутренних элементов высвобождаются, жизненная сила и сознание растворяются.

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

3. *Переживание* В этом бардо возникает бардо переживания видений, бардо Ясного Света. Это можно сравнить с переходом от пустоты сна к сновидению, когда сознание проявляется в разных образах. Большинство людей отождествляют себя с одной из сторон, создавая двойственное «я», и двойственно реагируют на призрачные объекты перед сознанием, точно так же, как это происходит в сансарном сне. Подготовленный и реализовавший йогин тоже может достичь освобождения.

4. *Объединение* Далее идет бардо бытия (дипэй бардо). Подготовленный практикующий объединяет относительную реальность с недвойственным ригпа. Здесь происходит уравнивание двух истин, относительной и абсолютной. Если такова не была развита, человек отождествляет себя с иллюзорным отношением и устанавливает двойственные отношения с проекциями ума, составляющими впечатления. Следствие — перерождение в одном из шести миров.

Эти четыре периода являются стадиями процесса умирания. Нам нужно, чтобы суметь установить связь с Ясным Светом. Приближаясь к смерти, возможности пребывать в ригпа, пока чувственное восприятие не начнет

дожидайтесь вхождения в бардо. Например, когда слуха уже нет, а зрение сигнал быть в полном присутствии, а не отвлекаться другими чувствами. Цирригпа — это наилучшая подготовка к предстоящему.

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

Многие люди испытали переживания на пороге смерти. Они рассказывают, что этот страх смерти проходит. Так бывает потому, что они пережили этот момент. Когда мы думаем о моменте смерти, мы переживаем не реальность, а страх, который содержит больше страха, чем реальный момент. Когда страх уходит, переживание становится легче.

Три объединения: заключение.

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

Разделение процессов — как в йоге сна и сновидений — нужно просто привлечь наше осознание к текущему моменту, дать представление о том, что происходит, ожидать, приучить использовать неизбежные переживания как опору в присутствии.

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

9. Непрерывность

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

И все же осознание непрерывно. Даже во сне, если кто-то тихо окликнет нас по имени,

мы услышим и ответим. А в течение дня, пусть даже максимально о продолжаем осознавать окружающее: не падаем без чувств и не натываемся в этом смысле присутствие есть всегда, но это осознание, хотя и непрерывно омрачено. Пробившись сквозь пелену неведения ночью, мы входим в сияние. А если мы пробиваемся сквозь заблуждения и смутные фантазии относительно обнаруживаем под ними то же самое чистое осознание, неотъемлемое от будды. Отвлечения нашей дневной жизни и бессознательное состояние сна — это одно и того же неведения.

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

ЧАСТЬ ШЕСТАЯ. Уточнения

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

1. Контекст

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

Тем не менее, правильно поняв умом контекст йоги сновидений и йоги сна, можно ориентироваться в практике, избегать ошибок и подготовиться к практике. Имея ясное понимание, можно сверить свое переживание с учением учителя в ходе продолжающихся взаимоотношений с учеником, какими бы они были их встречи.

2. Ум и ригпа

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

УМ, ОПЕРИРУЮЩИЙ ПОНЯТИЯМИ

Опереирующий понятиями, или движущийся ум — это привычный ум впечатлений, постоянно занятый мыслями, воспоминаниями, образами, диалогами, суждениями, соображениями, эмоциями и фантазиями. Это ум, который обычно отождествляется с понятиями «я» и «мое переживание». Его деятельность сосредоточена на двойственном видении бытия. Он принимает субъекта в мире объектов. Он хватается за одну часть впечатления и отбрасывает другую. Он всегда реагирует, подчас очень бурно, но, даже когда он чрезвычайно тонкий, — например, во время медитации или сильного сосредоточения — внутреннюю позицию субъекта, наблюдающего свое окружение, и никогда не выходит за пределы двойственности.

Ум, оперирующий понятиями, не ограничен языком и представлениями. Он действует с существительными и глаголами, подлежащими и дополнениями неизбежно двойственности, но оперирующий понятиями ум действует в нас еще до по-

этом смысле таким умом обладают даже животные, а также младенцы рождения не способен владеть языком. Он — следствие кармических склонов. Кармические склоны присутствуют в нас еще до появления чувства «я», даже до того, как мы познаем себя. Его характерная особенность заключается в том, что он подсознательно переживает надвое, начиная с разделения на субъект и объект, «я» и «не-я».

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

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

Эго, ограниченное двойственностью субъекта и объекта, возникает из отождествления с умом. Из этого же ума возникают и все страдания: оперирующий понятиями ум удерживает нас в страданиях, и в итоге получает именно это. Мы живем в воспоминаниях о прошлом и будущем, отрезанные от прямого переживания света и красоты жизни.

НЕДВОЙСТВЕННОЕ ОСОЗНАВАНИЕ — РИГПА

Исходная реальность ума — это чистое недвойственное осознание. Сущность едина с сущностью всего, что есть. В практике его не следует отождествлять с самыми тонкими, самыми спокойными и самыми открытыми состояниями ума. Неузнанная, природа ума проявляется как движущийся ум. Если отождествляемся с умом, она становится путем к освобождению, и самим освобождением.

В учении Дзогчен как символ ригпа часто используют зеркало. Зеркало — это чистое отражение, без предпочтений и оценок. Оно отражает прекрасное и уродливое, малое, благое и неблагое. Для того, что может отражаться в зеркале, нет никаких ограничений, но само зеркало остается незапятнанным и незатронутым, чистым. Оно отразилось. Кроме того, оно отражает всё непрерывно.

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

Когда ум свободен от влечения и неприязни, он сам собой расслабляется в чистом, созданном ригпе. Тогда больше нет отождествления себя с отражениями. Мы можем без усилий принимать всё, что возникает в переживании, правды, как каждый момент. Если возникает ненависть, зеркало наполнено ненавистью. Если возникает любовь, зеркало наполняется любовью. Для самого зеркала ненависть не имеет никакого значения: то и другое есть в равной степени.

неотъемлемой способности отражать. Это называют зеркалоподобной мудростью, которая распознаёт природу ума и развиваем способность пребывать в ней, никакие состояния нас не отвлекают. Напротив, все состояния и все явления, даже те, которые освобождаются в чистоту и ясность, то есть в свою сущность. Пребывая, мы пресекаем карму в самом корне и освобождаемся от оков сансары.

Устойчивое пребывание в ригпа облегчает осуществление других духовных практик. Если ты свободен от привязанности и неудовлетворенности, становится легче, если не поглощен самим собой, легче проявлять сострадание; если не держаться ограниченных представлений, легче практиковать преобразование.

В «Материнской тантре» природа ума названа «изначальным умом». Подобно океану, в то время как обычный ум подобен рекам, озерам и ручейкам, которые текут от природы океана и возвращаются к нему, но временно существуют как отделившиеся от пространства. Движущийся ум сравнивают также с пузырями на поверхности океана, которые постоянно образуются и пропадают в зависимости от кармических ветров. Но природа океана никогда не меняется.

Ригпа спонтанно возникает из основы. Деятельность ригпа — это непрерывное проявление. Все явления возникают, не нарушая ригпа. Плод полного пребывания в ригпе — три Тела (каи) Будды: дхармакая, то есть свободная от мышления, самбхогакая — непрерывное проявление и нирманакакая — неомраченная состраданием.

Ригпа основы и ригпа пути

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

Второе — это проявляющееся врожденное осознание (путь), которое представляет собой всеобъемлющее осознание, переживаемое отделившимся от существа. Его называют ригпа пути, потому что под ним подразумевают переживание ригпа, которое появляется у йогов, когда они входят в практику и получают введение, посвящение и передачу. Это значит, что реализация переживания приходит только после того, как практикующий получит введение в ригпа.

Потенциальная возможность проявления ригпа пути заключается в том, что из нас происходит изначальное осознание основы. Когда изначально постигается непосредственно, мы называем его врожденным осознанием основы, которое является самым ригпа пути, которым обладает йогин. В этом контексте мы называем чистое осознание словом, а ригпа, которое возникает на пути, — ригпа пути. Первое можно сравнить со сливками, а второе со сбиваемым из них маслом, в то время как состав у них один и тот же, но, чтобы сбить масло, необходимо что-то проявляющееся ригпа, или ригпа пути: мы входим в него, а затем выходим обратно в движущийся ум. В нашем переживании оно то вспыхивает, то угасает, но присутствует всегда: изначальное ригпа основы есть присутствие, а не прекращение — сознаём мы это или нет.

3. Основа — кунжи

Кунжи — основа всего бытия: и материи, и сознания всех живых существ. Кунжи — единство пустоты и ясности. Эти две категории также называют «Ясный Свет», о котором идет речь в йоге сна. (В учении Дзогчен *кунжи* несет в себе иной смысл, чем в принадлежащей к Сутре школе читтаматра *алавиджняна*, обозначает нейтральное и непробужденное сознание, которое не несет в себе все категории мыслей и кармических следов).

Сущность кунжи — пустота (шуньята). Это ничем не ограниченное пространство. Оно пусто от каких-либо сущностей, от бытия, от понятий, от объектов, и пустое пространство ума. В кунжи нет ни «внутри», ни «снаружи», ни «сказать, что оно существует (потому что оно есть ничто) и что оно не существует (потому что оно есть сама реальность)». Оно безгранично, его нельзя ни уничтожить, ни родиться и не умирает. Описать кунжи можно только языком парадокса — вне двойственности и понятий. Любые лингвистические построения пытаются его передать, заведомо ошибочны и могут лишь намекать на то, что такое кунжи.

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

Когда вечером заходит солнце, мы говорим, что наступает темнота. Темнота существует только для наблюдателя. Пространство же всегда ясно, оно освещено восходом или заходом солнца. Пространство не бывает темным или светлым. Темнота и свет существуют только для нас, наблюдателей. Темнота присутствует в пространстве, когда мы ее замечаем. Если зажечь свечу осознания, она озарит для нас пространство. Пространство — это основа, но само кунжи никогда не было темным. Темнота — это следствие нашего осознания. Наше осознание было окутано тьмой невежественного ума.

СОЗНАНИЕ И МАТЕРИЯ

Сущность и сознания, и материи — кунжи. Так почему же материя лишена сознания? Почему живые существа могут стать просветленными, а материя — нет? Объясняют на примере хрусталя и куска угля, где хрусталь символизирует сознание, а уголь — материю. Когда светит солнце, как бы оно ни освещало уголь, он не способен это сделать. У него нет такой способности, как у материи нет врожденного осознания. Уголь не способен отражать. Когда же свет солнца попадает на хрусталь, он отражает свет. Хрусталь обладает врожденной способностью это делать — такова его природа. Это проявляется в виде разноцветных лучей света. Так и живые существа обладают врожденным осознанием. Ум живого существа отражает свет изначально. Это проявляется или как проекции ума, или как проекции ригпа.

4. Познание

Буддийская Сутра учит, что обычный человек не может постичь пустоту прямого восприятия, но должен полагаться на познание, основанное на

умозаключениях. В традиции Сутры всегда были очень распространены и как применять аналитические методы и логику для познания пустоты, но говорится об узнавании природы ума посредством чувств. Согласно Сутре достигший третьего пути, пути прозрения, обладает прямым йогическим восприятием пустоты, и на этом этапе его уже не причисляют к обычным существам.

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

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

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

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

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

Хотя для нас как людей такая способность оперирующего понятиями ума

прямое восприятие имеет неоценимое значение, она же становится причиной самых существенных препятствий в практике. Перед прямым переживанием после него относительный ум пытается превратить это переживание переживание ригпа вначале заслоняется образами, мыслями и двойственным объекту переживания, так и превращение ригпа в понятие становится прегдумать, что познаём природу ума, тогда как на самом деле воспринимаемое связано с понятием. Отсюда вовсе не следует, что само прямое чувственно есть природа ума. Даже при очень чистом восприятии мы склонны незаметно себя с воспринимающим субъектом и переживание остается двойственным первый момент соприкосновения осознания с объектом чувств присутствует природа ума. Например, когда мы внезапно чем-то поражены, есть миг, чувства открыты: мы не отождествляем себя ни с тем, кто воспринимает, ни с объектом. Обычно такой момент сродни беспамятству, потому что грубый движущийся ум себя отождествляет, в этот миг бывает парализован. Если же сохранить этот момент, не будет ни воспринимающего, ни воспринимаемого, ни мышления, ни реакции субъекта на объект, а только чистое присутствие, недвойственное осознание. Это и есть природа ума. Это и есть ригпа.

5. Распознавание ясности и пустоты

Переживание недвойственного осознания ригпа — вещь замечательная. Это свобода от метаний неугомонного сансарного ума. Не безразличное оцепенение, а сияющая чистая пробужденность. Это свет — бескрайний, сияющий и полный блеском. Мы уже не поглощены эгоистическими устремлениями, исходящими из иллюзорного «я», его желаний и антипатий, мир предстает в чистоте состояния, во всей своей живой, незамутненной красе. Для практикующего устойчивого ригпа, все переживания предстают как украшение природы ума или грез.

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

Переживание пустоты похоже на переживание пространства. При постижении пространства само это постижение и есть светоносность. Это пространство — это *шари́гпа*, неведение, наш сансарный ум. Аналогия с пространством (или пустотой) потому что в пространстве ни за что не уцепишься. Хотя оно есть ничто, ценность: в нем можно построить ступу или дом. Можно построить что угодно, потому что в нем есть пространство. Пространство — это чистая потенциальность. В нем нет ни низа, нет деления на «внутри» и «снаружи», нет границ или ограничивающих качества, которые мы приписываем пространству, а не качества самого пространства. В пространстве мало что можно сказать, поэтому обычно мы описываем его, чем оно не является. Это всё равно что пустота: хотя она представляет собой сущность всего, что есть, о ней ничего невозможно утверждать, потому что она выше всех качеств, атрибутов.

и ориентиров.

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

Есть уровень, где иллюзия не существует и никогда не существовала. Она и была чиста всегда. Это прямое знание всегда доступно, но неведомо чели путь, мы стремимся обрести это знание. Но такие попытки неизбежны мышлением и усилием, а все попытки, применение мышления и усилий смысле, мешают обрести ригпа. Ригпа можно найти, когда к этому не прилаг усилий, даже усилия быть собой. Ригпа — это полное отсутствие усилий, сотворено и спонтанно самосовершенно. Это покой, в котором происходит тишина, в которой раздается звук; бездумное пространство, в котором существует. Необходимость прилагать усилия — это кармическое следствие неведения. Мы расплачиваемся за карму врожденного неведения. Но ригпа — это осознание основы, а в основе присутствует и карма. Постигнув и реализовав больше не отождествляем себя с кармическим умом.

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

Когда движущийся ум растворяется в чистом осознании, в ригпа, и который был всегда, и понимаем, чем мы уже являемся. Мы можем думать «переживание», что мы достигли этого благодаря практике. Но это пространство проявляется переживание, распознавая само себя. Это ригпа-сын, узнаю чистое осознание, узнающее само себя.

РАВНОВЕСИЕ

Обычно о Ясном Свете говорят, употребляя положительные выражения ясность или открытость и светелность. Хотя эти два аспекта представляют не разделявшееся единство, для облегчения практики мы можем думать о качествах, которые должны быть уравновешены.

Пустота без осознания подобна сну неведения: это пустое место переживания, не содержащее в себе никаких различий, никаких сущностей того, лишённое осознания. Ясность без пустоты подобна состоянию возбуждения, когда переживаемые явления принимают за некие материальные сущности, которые покушаются на наше осознание с лихорадочного бреда. Ночью такое состояние приводит к бессоннице. Когда

вредны. Нам нужно их уравновесить, чтобы не потерять осознание иллюзией того, что всё возникающее в осознании реально и существует независимо.

РАЗЛИЧИЕ

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

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

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

6. Я

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

Однако, читая книги о духовном пути, мы встречаем слова «самоосознание». И мы, безусловно, относим это «само» на свой счет. Мы можем доказывать другим отсутствие «я», но когда наша жизнь под угрозой или отбирают, то «я», которое мы объявляем несуществующим, может изрядно нас огорчить.

Согласно Бону и буддизму, относительное «я» существует. В противном случае было бы создавать карму, страдать и искать освобождения. Независимо существовать не может. Отсутствие независимого существования «я» означает, что самостоятельной сердцевины, сущности, которая бы оставалась неизменной. Хотя природа ума действительно не меняется, ее не следует путать с самостоятельной сущностью, с той частицей неразрушимого осознания, «я». Природа ума — это не собственность отдельного человека и не сама природа самой способности чувствовать, она одинакова для всех живых существ.

Вернемся к нашему примеру с зеркалом и отражениями. Говоря об отражении, мы можем сказать: вот одно отражение, а вот другое. Они увеличиваются и уменьшаются и удаляются, мы можем следить за ними в зеркале, но они не независимые существа. Но отражения — не самостоятельные сущности: они являются игрой света, бестелесную иллюзию, проявляющуюся в пустой ясности. Они являются отдельными сущностями только потому, что наш относительный ум воспринимает их таковыми. Отражения — это проявления природы зеркала, как относительное проявление, которое возникает из пустой ясности основы бытия, кунжи, которая сама в ней растворяется. И относительное «я», с которым мы обычно себя

и движущийся ум, который его порождает — текучи, подвижны, условны, изменчивы, непостоянны и лишены независимого существования, подобны зеркалу. Вы можете убедиться в этом на примере собственной жизни. П заполняете анкету о себе. Вы вписываете свое имя, пол, возраст, адрес семейное положение, даете описание внешности. Вы выполняете тест особенности вашего характера и показатель интеллекта. Вы излагаете, ка мечты, чаяния, мысли, ценности, страхи.

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

Вы не то «я», каким были в годовалом возрасте или в десятилетнем, д каким были год назад. Нет ничего, что бы не менялось. С наступлением последние остатки того, что казалось неизменным «я». Возможно, перестанете совсем другим существом, с другим телом другого пола, с другими способностями. Дело не в том, что вы не являетесь личностью, — разу являетесь, — а в том, что любая личность лишена собственного, существования. Относительное «я» в корне зависимо и существует складывающееся из последовательных моментов, подобно потоку мыслей. Нескончаемо возникают в ясности ума, или непрекращающемся проявлении в зеркале. Мысли существуют как мысли, но если их исследовать в момент, они растворяются в пустоте, из которой возникли. То же самое происходит и с «я»: на поверку оно оказывается всего лишь ярлыком, навешиваемым на поток. Нет точному определению собрания постоянно меняющихся событий. Эти события сменяются так же непрерывно, как и мысли. Ошибочное отождествление себя с относительным «я», когда себя принимают за субъект, окруженный объектами, — фундамент двойственного видения и корень дихотомии, из которой вырастает страдание сансары.

7. Парадокс относительного «я»

Если основа человека — чистое, пустое осознание, откуда берутся ощущения и движущийся ум? Вот пример из области всем нам известных переживаний. Видим сон, проявляется целый мир, в котором у нас могут быть всевозможные события. В сновидении мы отождествляем себя с одним субъектом, но там есть и другие, которые кажутся отдельными от нас и ведут свою жизнь, но воспринимать их реальными, как и «я», за которое мы себя принимаем. Кроме того, есть материальный мир: мы стоим на полу, можем есть, трогать предметы, предметы работают.

Проснувшись, мы понимаем, что сновидение было порождено нашим умом. Оно происходит в уме и питается энергией ума. Но мы забылись в нем, создали образы так, будто они реальны и находятся вне нас. На

породить сновидение и отождествить себя с одним из существ, которые о сновидение, в то же время отграничиваясь от других. Мы можем отождествлять себя с такими субъектами, которые несколько не похожи на нас, какими мы бываем в повседневной жизни.

Таким же образом мы, обычные существа, отождествляем себя с отношениями, которое тоже является проекцией ума. Мы устанавливаем отношения с объектами и сущностями, которые представляют собой дальнейшие проекции бытия (кунжи) обладает способностью проявлять всё, что есть, даже то, что мы, которые отвлеклись от своей истинной природы, — так и наш ум может в сновидении существ, которые кажутся отдельными от нас. Когда мы в сновидении, представляющее собой наше относительное «я», растворяется в светящейся ясности.

Заключение

У тибетцев практики сновидений и сна не относятся к разряду широким. Обычно их не дают молодым практикам и не объясняют публично. Но всё же такие учения, потому что на Западе многие проявляют интерес к сновидению, к работе со сновидениями. Обычно этот интерес лежит в области Даваая. Давая эти учения, я надеюсь, что работа со сновидениями сможет вылить глубокое. Психологическая работа со сновидениями может принести в жизнь счастья, и это хорошо. Однако этого мало, если цель заключается в полном осознании. Здесь особенно важна йога сна. Она полностью заключает в себе Совершенство, Дзогчена, которую можно кратко выразить так: в каждое мгновение жизни — наяву, в сновидениях и во сне — пребывайте в чистом неосознании. Это верная дорога к просветлению, путь, который прошли все учителя. Вот в чем суть йоги сна.

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

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

Некоторые начинают ощущать, что накопленные учения их обременяют, объясняется непониманием пути. Продолжайте изучать и получать учения, пока себе достаточно глубокое понимание, чтобы взять из них то, что может стать для вас пониманием и практикуете учения, они становятся не обязанностью, а радостью, который может приносить только радость. Бременем они становятся только тогда, когда вы увязаете в их форме, не понимая их назначения. Необходимо не следовать за выводом из учений, но он заключается не в словах или понятиях, а в переживании.

С другой стороны, не позволяйте себе увязнуть в практике. Что это значит? Это бесполезно, если вы продолжаете практиковать, не получая результатов положительных перемен в жизни. Не считайте, что делаете практику, если выполняете все движения без всякого понимания. Пустые ритуалы не имеют смысла. Необходимо наполнить практику пониманием, обнаружить, в чем ее смысл, и применять.

На самом деле Дхарма очень гибка. Но это не значит, что следует отбросить все и создать свою собственную. Эти практики — очень мощные и действенные для освобождения бесчисленное множество людей. Если практика не приносит пользы, постарайтесь выяснить, в чем состоит назначение этой практики. Если вы посоветовались со своим учителем. Понимая практики, вы также обнаружите, что в форме, — необходимо усовершенствовать то, как вы эту форму используете.

существует для вас, а не вы для нее. Изучите форму, поймите ее назначение, применяйте ее в практике и достигайте результата.

Когда вы окончательно завершите практику? Когда наступит смерть, состояние бардо. Состояние бардо, куда вы попадаете после смерти, по аэропорт, куда должен попасть каждый путешественник. Это пограничная сансарой и нирваной. Способность пребывать в недвойственном присуппусе, дающий право войти в нирвану. Если у вас никогда не было переосвобождения Света во сне, вам и в бардо будет трудно выйти из сансары. Ясный Свет — тяжелым сном, ригпа укрыто плотным покровом мышления. Если вы умеете видеть Ясным Светом сна, то сможете объединиться с Ясным Светом смерти. (Сон — это Ясным Светом сна — это словно сдача экзамена в середине семестра. Успешно вы получаете допуск к выпускному экзамену в бардо. Объединиться с Ясным Светом сна значит найти будду в самом себе и непосредственно понять, что все проясняется в сущности.

Присутствие ригпа продолжается, переходя из одного мира в другой. Практикуйте, чтобы пережить его сейчас, стать им и пребывать в нем. Это непрерывность ясности и нескончаемой мудрости. Все существа, которые достигают просветления и стали буддами, перешли границу и вступили в Ясный Свет. Это так, чтобы знать, к чему вы себя готовите. Постарайтесь понять смысл практики, понять, где вы находитесь и куда направляетесь. Тогда вы поймете, как практиковать и когда что использовать и какие последуют результаты. Учения — это подсказывает вам, куда идти, где найти то, что вы ищете. Карта всё проясняется, вы заблудились.

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

Каждое существо испытывает моменты покоя и радости. Если Ясный Свет — это отдаленная цель, просто старайтесь постоянно сохранять благодатные моменты покоя и радости. Возможно, вы испытываете радость при воспоминании об учителе или вас охватывает счастье при виде красоты природы. Пусть всё это становится частью практики. Каждое мгновение ощущайте в себе благодарность и признательность. Ясный Свет — вершина мистического переживания, высшая радость и величайший покой. Радость и покой станут для вас желанными качествами, поддержки непрерывности осознания. Ощущайте эти качества телом, умейте видеть их в окружающем мире и желайте их другим. Благодаря этому, зарождавая в себе сострадание и доброту, вы сможете развить осознание.

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

Йоги сновидений и сна — это методы распознавания Ясного Света и переживания каждого мгновения жизни: наяву, в медитации, сновидениях, сне и смерти. Учения предназначены для того, чтобы помочь нам узнать природу ума, понять, что препятствует практике, и целиком пребывать в ригпе. Те же практики мы можем применять, чтобы сохранять радость и находить покой посре-

смятения, жить достойно и ценить каждый живой момент своего человеческого бытия.

Великие учителя писали, что на освоение йоги сна у них ушло много практики, поэтому не отчаивайтесь, если не получите никаких переживаний с первой попытки. Именно в этих попытках практики и заключается польза. Гипноз вносит в вашу жизнь больше осознания. Чтобы реализовать цель, необходимо упорное намерение и практика. Не позволяйте себе впадать в отчаяние. Отдайте все своим существом. Благодаря решительному намерению и радостному отношению жизнь непременно изменится в лучшую сторону, и вы обязательно добьетесь своих целей в практиках.

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

Приложение. Обзор практик сновидений

ЧЕТЫРЕ НАЧАЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

Изменение кармических следов.

В течение дня постоянно пребывайте в осознании того, что всё воспринимается как сновидение. Относитесь ко всем вещам как к объектам, присутствующим в сновидении. На протяжении всего дня представляйте, что находите себя в сновидении. Пусть эти напоминания не остаются ничего не значащими фразами, говоря себе: «Это сон», по настоящему проявляйте больше осознания. Распространите присутствие на свое тело и чувства.

Устранение влечения и неприязни

Относитесь ко всем вещам, которые порождают влечение и привязанность к иллюзорным, пустым, нематериальным явлениям сновидения. Рассматривайте эти явления как сновидение: все эмоции, оценки и предпочтения вам только тогда, когда вы помните, что это сновидение. При одном воспоминании о том, что ваши реакции — сновидение, желание и привязанность уменьшаются, можете быть уверены, что делаете это правильно.

Усиление намерения

Перед сном обзрите прошедший день и поразмышляйте над тем, что вы сделали сегодня. Пусть перед вами пройдут воспоминания дня — признайте в них сновидение. Зародите в себе сильное намерение осознать настоящее сновидение. Всем сердцем пожелайте исполнения этого намерения и гордитесь своим достижением успеха.

Развитие памяти и радостного усилия

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

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ ПЕРЕД СНОМ

Девять очистительных дыханий

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

Гуру-йога

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

Защита

Лягте, приняв нужную позу: мужчины на правом боку, женщины — на левом. Представьте вокруг себя дакини, которые вас оберегают. Призовите в воображении, чтобы преобразить комнату в защищенную, святую обитель. Дышите и умом, наблюдайте ум, пребывая в расслаблении и присутствии, выдумками и фантазиями. Зародите сильное намерение видеть живых защитников, запомнить их и, пребывая в сновидении, распознать его как таковое.

ГЛАВНЫЕ ПРАКТИКИ

Введение осознания в центральный канал

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

Увеличение ясности

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

Укрепление присутствия

Еще примерно через два часа снова проснитесь. Откиньтесь на высокую легко и удобно скрестите. Сосредоточьтесь на черном ХУМе в сердечной чакре. Один раз сделайте глубокий, полный и спокойный вдох и выдох. Слейтесь в ХУМом и засните.

Развитие бесстрашия

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

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

Кроме того, полезно выкроить время на выполнение практики шинэ в течение дня. Это помогает сделать ум спокойным и сосредоточенным, а также способствует практике.

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

Глоссарий

Бардо (bar do; санскр. *антарабхава*). «Промежуточное состояние». Любое пер-
состояние бытия: жизнь, медитация, сновидения, смерть, — но чаще и
промежуточное состояние между смертью и перерождением.

Бон (bon). Коренная духовная традиция Тибета, более ранняя, чем индий.
Хотя ученые расходятся во мнениях относительно происхождения Бона,
утверждает, что существует непрерывная линия передачи, длящаяся семи
Как и школы тибетского буддизма, в частности, школа ньингма, Бон отлича-
иконографией; в нём есть богатая традиция шаманизма и особая ли-
восходящая не к Будде Шакьямуни, а к Будде Шенрабу Мивоче. Девять
содержат практические учения, такие как грамматика, астрология, медиц-
усмирение духов и т. д., а также учения по логике, гносеологии, метафизик-
тантр и полную традицию Великого Совершенства (Дзогчена).

гонгтэр (dgongs gter). В тибетской культуре есть традиция Это священ-
предметы, тексты или учения, которые учителя прошлых веков сокрыли
грядущих времен, когда их предстоит найти. Тантрийских учителей, котор-
тэрма, называют тэртонами, открывателями сокровищ. Тэрма находят
местах, таких как пещеры или кладбища; в элементах, таких как вода, д-
пространство; или же получают в снах, в видениях, а также непосредст-
глубоких уровнях сознания. Последний случай называется гонгтэр — «сокровище ума».

дакини (тиб. *кадрома*: mkha' 'gro ma). *Кадрома* буквально означает «неб-
странница». «Небо» — это пустота: дакини перемещается в этой пустоте, т-
в полном осознании пустоты, абсолютной реальности. *Словом* назыв-
земную женщину, реализовавшую свою истинную природу, или (и)
непосредственное проявление просветленного ума. Другое значе-
обитательница чистого мира существ класса дакини.

джалу ('ja lus). «Радужное Тело». В Дзогчене обретение Радужного Тела явл-
полной реализации. Реализовавший практик Дзогчена, уже не подверж-
кажущейся материальности и двойственности, противопоставляющей у-
момент смерти реализует энергию элементов, составляющих материально
растворяется, остаются только волосы и ногти, а практик проходит стадию
сознании.

Дзогчен (rdzogs chen). «Великое совершенство», или «великая полнота»
считают высшим учением и практикуют как в Боне, так и в школе тибет-
ньингма. Его основополагающий принцип состоит в том, что реальность
человека, уже совершенна, что ничего не нужно преобразовать (как в Тантре
нужно отказываться (как в Сутре) — нужно лишь признать все за то, чем он
является. Основной метод Дзогчена — «самоосвобождение»: позволя-
возникает в переживании, существовать как оно есть, не усложняя с помо-
ума, не испытывая ни влечения ни неприязни.

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

дхармакая (тиб. *чоку*: chos sku). Считается, что Будда обладает тремя Телам
кая): это дхармакая, самбхогакая и нирманакая. *Словом* которое часто пере-

как «Тело истины», обозначают абсолютную природу будды, присущую и тождественную абсолютной природе всего, что существует, то есть пустая, недвойственна, свободна от понятий и от всех качеств (см. также «Тело нирманакайи»).

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

йогин (тиб. *нэлчжорпа*: rnal 'byor pa). Тот, кто практикует йогу медитации, на йогу сновидений и йогу сна.

йогини (тиб. *нэлчжорма*: rnal byor ma). Женщина, практикующая йогу медитации.

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

карма (тиб. *ла*: las). *Карма* буквально означает «действие», но конкретно — причины и следствия. Любое действие, совершенное телом, речью или «семенем», которое принесет «плод» своих последствий в будущем, к благоприятным условиям для его проявления. Благие действия имеют благие последствия, а неблагие — неблагоприятные последствия, такие как несчастия. Карма означает не то, что в жизни все предопределено, а то, что обстоятельства жизни определяются прежними действиями.

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

кунжи (kun gzhi). В Бонской традиции *кунжи* представляет собой основу всего сущего, в том числе и человека. Оно не совпадает с понятием школы *янгьян*, которое больше сходно с *кунжи намше* (см. ниже). Кунжи — это единство пустоты и ясности, а также открытости абсолютной реальности и непрерывного проявления внешнего мира в сознании. Кунжи — это основа бытия.

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

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

лока (тиб. *джигтэн*: jig rten). Буквально «мир» или «мировая система». Хотя об этом слове используют для обозначения шести миров круговорота бытия, *лока* означает более широкие мировые системы, одну из которых занимают шесть миров круговорота бытия).

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

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

нирманакайя (тиб. *трулку*: sprul sku). *Нирманакайя* это «явленное тело» дхармы. Обычно обозначает видимое, материальное проявление будды. Этим словом измеряют материальных проявлений.

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

прана (см. лунг).

ригпа (rig pa; санскр. *विद्या*). Буквально «осознавание» или «знание». В Дзогчене *ригпа* означает осознание истины, врожденное осознание, истина человека.

Ринпоче (rin po che). Буквально «драгоценный». Почтительное обращение используемое при общении с воплощенным ламой.

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

самбхогакайя (тиб. *лонгку*: longs sku). «Тело наслаждения» будды. Самбхогакайя тело, состоящее только из света. Образы самбхогакайи часто визуализируют в Тантрах и Сутрах. В Дзогчене чаще представляют образ дхармакайи.

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

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

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

Тапихрица (pi hri tsa). Хотя его считают исторической личностью, в иконографии изображается как будда-дхармакайя: обнаженным и без украшений, что символизирует абсолютную реальность. Он является одним из двух основных учителей тра

Шанг-Шунг ненгюд.

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

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

ца (см. канал).

чакра (tib. *корло*: khor lo). Буквально «колесо» или «крутилка». **Чакра** — санскритское слово, обозначающее энергетический центр. Чакра — это место, где сходится число энергетических каналов в различных системах медитации используют чакры.

чод (gchod). Буквально «отсекать» или «пронзать». Практика чод, иначе «практическое использование страха» и «развитие щедрости», — это ритуал, нацеленный на устранение привязанности к своему телу и эго путем самопожертвования другим существам всего того, из чего состоит человек. Для чоды есть пространное призывание различных классов существ с последующим их рассечением и преображением тела практикующего в объекты подношения. Используются мелодичное пение, звуки барабанов, колокольчиков и т.д. Чоды выполняют в местах, которые внушают страх, например, в местах сожженных кладбищах, на безлюдных горных перевалах.

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

Шенлха Одкар (gshen lha 'od dkar). Самбохотская Шенраба Мивоче, будды, основатель Бон.

Шенраб Мивоче (gshen rab mi bo che). Шенраб Мивоче — нирманакайя (или основатель Бона). Традиция гласит, что он жил семнадцать тысяч лет тому назад.

шесть миров круговорота бытия (gshen drug: rigs drug). Обычно их называют «шести миров» или «шесть лок». Шесть миров подразумевают существование существ — к ним относятся: боги, полубоги, люди, животные, голодные духи и существа ада. Под мирами имеются в виду как места, где рождаются существа, так и потенциалы возможного опыта, эмпирического и эмоционального, которые мы переживаем даже в повседневной жизни.

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

Библиография

ТИБЕТСКИЕ ТЕКСТЫ

Ma rgyud Sangs rgyas rgyud gsum

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

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

A-khrid thun mtshams bcu Inga dang cha lag bcas

Zhang Zhung Nyan rgyud bka' rgyud skor bzhi

КНИГИ НА АНГЛИЙСКОМ И РУССКОМ ЯЗЫКАХ

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

Shardza Tashi Gyaltzen. *Heart Drops of Dharmakaya: Dzogchen Practice of Natural Light*. Перевод и комментарии Лопона Тендзин Намдака. Ithaca: Snow Lion Publication. русском языке: «Капли сердца Дхармакайи. Практика Дзогчен традиции Б». 1996.

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

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

ДРУГИЕ КНИГИ ТЕНДЗИН ВАНГЬЯЛА РИНПОЧЕ

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

Тендзин Вангьял Ринпоче дает учения в нескольких центрах Соединенных Штатов Америки, Мексике и в Европе. Если вы желаете получить информацию о его расписании других учителей, пожалуйста, обращайтесь по адресу:

The Ligmincha Institute

P. O. Box 1892

Charlottesville, Virginia 22903 USA

Phone: (804) 977-6161

Fax (804) 977-7020

Web Page: <http://www.comet.net/ligmincha>

E-mail: [#mailto: ligmincha@aol.com](mailto:ligmincha@aol.com)