



Эндрю Холчек

Йога СНОВИДЕНИЙ

*Наполните свою жизнь светом
при помощи практики
осознанных сновидений
и тибетских йог сна*

Вперёд! К осознанному
исследованию миров сновидений
и того, что лежит за их пределами!

СТИВЕН ЛАБЕРЖ

Эндрю Холечек
Йога сновидений. Наполните
свою жизнь светом
при помощи практики
осознанных сновидений
Серия «Самадхи (Ганга – Ориенталия)»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67713158

*Йога сновидений. Наполните свою жизнь светом при помощи практики
осознанных сновидений и тибетских йог сна:
ISBN 978-5-907432-53-6*

Аннотация

В книге «Йога сновидений» Эндрю Холечек даёт практические советы для практикующих медитацию, для опытных путешественников по миру сна, желающих пойти глубже, а также для полных новичков, горящих желанием впервые пережить осознанное сновидение.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Отзывы о «Йоге сновидений»	9
Предисловие Стивена Лабержа	12
Пролог	19
Вступление	31
1	49
Факты и цифры	56
2	63
Относительный уровень	68
Абсолютный уровень	72
Относительная защита	75
Сила карты	83
3	87
Почему мы спим?	91
Почему мы видим сны?	96
Типы сна	98
Стадии сна	101
4	111
Три ключевых ингредиента	116
Дневные западные техники индукции осознанных сновидений	125
Ночные западные техники индукции	137
Советы и хитрости индукции осознанных сновидений	145

5		148
	Тонкое тело	150
	Индукция внутренней йоги. Начало	160
	Горловая визуализация	164
	Переходная карма и гигиена сна	168
	Поза сидящего льва	173
	Волшебные техники индукции	174
	Дневной сон. Смесь восточного и западного	179
	Ландшафт (ума)	183
6		188
	Природа внимательности	190
	Наставления по практике внимательности	201
	Пробуждение	207
7		210
	Внутрь или наружу	211
	Отречение	218
	Развитие львиного взгляда	224
8		226
	Стабилизирующая медитация 21 вдоха и выдоха	227
	Визуализация лотоса	233
	Визуализации спуска	242
	Мотивационная речь	251
9		256
	Психика	258
	Субстрат	262

	Ум ясного света	271
	Зов ума ясного света	282
10		287
	Коммуникация между относительными уровнями	288
	Проницаемость	293
	Место назначения сновидения: ум ясного света	298
	Прятки	303
11		305
	Кармические сновидения, некармические сновидения и сновидения ясного света	307
	Другие типы сновидений	314
	Очищающие сновидения и мера пути	322
12		327
	Осознанные сновидения и йога сновидений: в чём отличия?	329
	Ложные пробуждения	332
	Внимательность и иллюзорная форма	337
	Стабильный ум	343
13		349
	Практика иллюзорного тела(прорыв сквозь формы)	351
	Практика иллюзорной речи (прорыв сквозь звук)	360
	Практика иллюзорного ума (прорыв сквозь	366

мысли)	
Чего вы действительно хотите?	374
Плод практики иллюзорной формы	378
14	386
Этапы и стадии йоги сновидений	393
Стадия 1	397
Стадия 2	398
Стадия 3	402
Стадия 4	405
Стадия 5	409
15	421
Стадия 6	422
Стадия 7	427
Стадия 8	431
Стадия 9	444
16	446
Близкие враги	449
Как превратить близких врагов в близких друзей	454
Преодоление некоторых практических препятствий	461
17	472
Ум ясного света, ум осознания	475
Соблазнительность мысли	482
Бесформенный ум, бессмертный ум	484
Переживание осознанного сна	487

18	491
Дневные медитации для осознанного сна	492
Ночные медитации для осознанного сна	499
Несколько практических советов	512
Что делать в осознанном сне	515
19	524
Практическая польза	525
Духовная польза	528
От прозрения к зрению, направленному вовне	540
20	546
Универсальный процесс	552
Три бардо	555
Мера пути	558
Эпилог	562
Благодарности	569
Рекомендованная литература	570

**Эндрю Холечек
Йога сновидений
Наполните свою
жизнь светом при
помощи практики
осознанных сновидений
и тибетских йог сна**

*Dream Yoga: Illuminating Your Life Through Lucid Dreaming
and the Tibetan Yogas of Sleep by Andrew Holecek*

Copyright © 2016 Andrew Holecek.

Foreword © 2016 Stephen LaBerge.

Illustrations © 2016 Charlie Tomich

© Перевод. О. Турухина, 2021

© ООО ИД «Ганга», 2022. Издание на русском языке,
оформление

Отзывы о «Йоге сновидений»

Книга Эндрю Холечека – настоящий подарок. Она охватывает всю необходимую информацию, которая по-прежнему является незнакомой большинству людей, даже буддистов. Она также содержит многочисленные и довольно эффективные упражнения и практики, так что вы можете сами испытать эти глубинные состояния. Уверяю вас, после этого вы уже никогда не будете прежними! Не упустите шанс реализовать некоторые из глубочайших и высочайших человеческих возможностей, который вам даёт настоящий мастер в этой области.

Кен Уилбер, автор книг «Краткая история всего», «Благодать и стойкость», «Четвёртый поворот»

Как пишет Эндрю Холечек, йоги сновидений и сна привносят свет в темноту любых аспектов вашей жизни. В этой ценной книге представлен широкий спектр восточных и западных практических техник, восходящих к множеству подлинных источников. В словах автора чувствуется глубокий энтузиазм, возникающий из личного опыта практики. Эта информативная книга будет, безусловно, полезна тем, кто посвятит себя практике йоги сновидений.

Тензин Вангьял Ринпоче, автор книги «Тибетские йоги сновидений и сна»

В «Йоге сновидений» Эндрю Холечек искусно интегрирует глубоко философскую и духовную традицию тибетской йоги сновидений с психологическими методами и прозрениями современной дисциплины осознанных сновидений. Эта одновременно глубокая и прагматичная, традиционная и современная книга является прекрасным вкладом в растущий массив литературы о способах исследования природы ума посредством пробуждения в сновидениях. *Алан Уоллес, автор книг «Пробуждённые сновидения» и «Революция внимания»*

Эндрю Холечек написал полную и очень нужную книгу, связывающую осознанные сновидения и йогу сновидений. Его собственная многолетняя практика Дхармы и точные знания западной научной традиции помогают нам ясно понять поразительные возможности, ожидающие нас каждую ночь. Практики йоги сновидений много столетий используются в Тибете и привели множество людей к пробуждению. Данная книга поможет распространению этой важной практики на Западе и познакомит читателей с чудесами ночных медитаций.

Цокны Ринпоче, автор книг «Открытое сердце. Открытый ум», «Беззаботное достоинство», «Бесстрашие простоты»

В «Йоге сновидений» Эндрю Холечек предлагает нам относиться к нашим переживаниям во время сна с тем же намерением, которое мы привносим в

свою работу на духовном пути, когда бодрствуем. Как использовать сновидения практичным и эффективным образом, чтобы видеть сквозь проявления и сознательно участвовать в нашей фундаментальной природе осознания? Как осознать осознание? Эндрю бесшовно переходит от теорий к практикам и их возможным полезным свойствам – и обратно, опираясь на десятилетия собственной работы и обучения. Его текст удивительно прозрачен, а его дар глубок, но при этом он не относится к себе слишком серьёзно. Мои переживания сновидений изменились от одного прочтения этой книги.

Брюс Тифт, психолог, автор книги «Уже свободны»

Посвящается Синди Уилсон и нашей общей мечте

Предисловие Стивена Лабержа

Вперёд! К осознанному исследованию миров сновидений и того, что лежит за их пределами! Куда идти, чтобы двигаться вперёд? Только задумайтесь: когда вы идёте прямо в мире своего сновидения, в физическом мире вы обычно лежите, и то, что в вашем сновидении прямо впереди, перпендикулярно тому, что впереди в физической реальности этого мира. Задумайтесь ещё вот о чём: представьте, что вы ясно осознали, что видите сон (это и называется «осознанным» сновидением). Представьте, что вы решили навестить своё физическое тело. Возможно, вы прекрасно помните, что ваше физическое тело спит где-то в Кремниевой долине, но в своём сновидении вы не знаете, как добраться до Сан-Хосе! Это потому, что Сан-Хосе не является направлением, в котором вы могли бы указать из своего мира сновидений, — нет такого, пусть даже самого далёкого, направления, в котором вы могли бы пойти, чтобы добраться туда. Единственный способ добраться отсюда туда — это Проснуться!

Однако «онейрония» этого в том, что вы не можете воспользоваться этим способом, если не знаете, что спите и видите сон. Наши переживания во сне кажутся нашему спящему уму настолько реальными, что мы обычно осознаём свои сновидения как ментальные переживания лишь после пробуждения. Однако, как уже было сказано, есть одно значи-

тельное и удачное исключение – «осознанные сновидения», в которых мы явно замечаем или *постигаем* тот факт, что мы на *самом деле* видим сон, продолжая спать с точки зрения наблюдателя из внешнего мира. Это означает, что мы знаем, что видим сон, одновременно *зная*, что мы это знаем. Это позволяет нам направлять сновидения в сторону тех наших целей и, что немаловажно, наших идей, которые можно реализовать лишь сознательно.

Я посвятил свою научную карьеру исследованию этого удивительного состояния сознания. Исследования, проведённые мной и моими коллегами в Стэнфордском университете, доказали объективную реальность осознанных сновидений, выделили их основные типы и психофизиологические характеристики, а также привели к разработке новых техник и технологий, которые более эффективно их вызывают. Я также узнал, как по собственному желанию получать доступ к осознанным сновидениям, и нашёл их удивительно познавательными в глубочайшем смысле этого слова. Иначе говоря, они являются средством постижения того, что лежит внутри.

Разумеется, как сказал Уолт Дисней, «весьма забавно осуществлять невозможное», и это один из очевидных ответов на вопрос о том, почему люди получают удовлетворение от осознанных сновидений. Похоже, что в повышенных внимательности и присутствии, связанных с *вспоминанием*, также есть что-то неотъемлемо удовлетворяющее. Однако для ме-

ня самого ещё более важный смысл имели глубокие переживания интеграции теневых фигур, которые вели к повышению сострадания, понимания и целостности. Этот процесс интеграции является формой йоги сновидений, а его практика ведёт к переживаниям трансценденции, и здесь можно найти нечто общее с тибетской йогой сновидений, которой посвящена данная книга. Это не случайность. Я поддерживаю множество контактов с традицией тибетского буддизма, которые начались с учений тибетского ламы Тартанга Тулку в Институте Эсален в 1972 г. В книге «Исследование мира осознанных сновидений» (в соавторстве с Говардом Райнгольдом) я описал эту встречу как отметившую начало моего предприятия по пробуждению в «этом сновидении». Хотя я так и не стал буддистом в тибетской традиции, я всегда уважал её и был благодарен тому, чему у неё научился. 25 лет спустя я начал вести программы по йоге осознанных сновидений совместно с западными последователями тибетской традиции, первым из которых был Алан Б. Уоллес, а недавно я начал сотрудничать с Эндрю Холечеком.

Я познакомился с Эндрю на нашем ежегодном ретрите «Сны и пробуждение» на Гавайях в 2012 г. (Более подробно об этом ретрите вы можете узнать на моём сайте *lucidity.com*.) Эндрю показался мне очень приятным человеком – тёплым и остроумным, с прекрасно развитым чувством юмора. Под этим я имею в виду, что он смеялся над всеми моими шутками. (И над этой тоже посмеётся.) Я сра-

зу проникся симпатией к нему и предложил ему вернуться в качестве приглашённого учителя – в основном потому, что хотел познакомиться с ним поближе. Я очень рад, что это сделал. Шесть месяцев назад мы вместе провели программу в центре «Шамбала Маунтин» в штате Колорадо, и Эндрю со своей женой Синди любезно предложили мне пожить у них несколько дней перед началом программы. Я чувствовал большое благословение, находясь в их доме, так ярко воплощавшем сияющую любовь его жильцов. За недели, проведённые вместе, я много раз ощущал на себе те небольшие жесты любви и доброты, которые Вордсворт объявил «лучшей частью жизни хорошего человека». Например, стоит отметить импровизированное исполнение Эндрю на фортепиано классических произведений, которые он играл для нас по памяти. Я по-новому ощутил музыку. Это глубоко тронуло меня. Эндрю, несомненно, обладает скрытой глубиной.

Осознанные сновидения подразумевают знание того, что вы спите, то есть не бодрствуете. Однако здесь есть парадокс: подобно тому как «знать, что вы ничего не знаете», является началом мудрости, знание того, что вы не бодрствуете, является началом пробуждения. Если мы предположим, что уже бодрствуем (как мы по умолчанию делаем в большинстве сновидений – не только тех, которые явно называются «ложным бодрствованием», но и тех, которые вообще не называются сновидениями, а гипотетически обозначаются термином «жизнь бодрствования»), как мы вообще мо-

жем вообразить возможность пробуждения? Мы уже бодрствуем. Или по крайней мере верим в это. Это частный случай общей проблемы, когда предположение о том, что вы уже всё знаете, не даёт вам узнать того, что, как вам кажется, вы уже знаете. Часть обучения тому, как учиться, заключается в том, чтобы начинать с единственного, что вы знаете: с того, что вы ничего не знаете. По крайней мере вы знаете это. Эта истина стоит на следующем уровне по сравнению с тем, чтобы не знать ничего. Вы по-прежнему ничего не знаете, но теперь лучше видите это.

Итак, возможно, лучше считать себя спящим, чем пробуждённым, омрачённым, а не просветлённым. Приняв своё первоначальное состояние, вместо того чтобы очаровывать себя воображаемой иллюзией, вы сможете узнать этот мрак и, возможно, обнаружить скрытые сокровища. Помните историю, в которой Насреддин ищет потерянный ключ под фонарным столбом? Сосед какое-то время тщетно пытается помочь ему в поисках, а затем спрашивает: «Где именно ты потерял ключ?». Насреддин отвечает: «В моём доме». Сосед восклицает: «Так почему же ты ищешь его здесь?!». Насреддин спокойно даёт логичный ответ: «Потому что здесь светлее».

Возможно, во внешнем мире светлее, но Ключ был потерян не здесь и поэтому не может быть найден здесь – его можно найти лишь внутри, во внутренней тьме, в нашем глубочайшем доме, за пределами «я», в начале всего. Эндрю

Холечек решил искать там, где был потерян Ключ, и следовать по пути тёмной мудрости. Пролог его книги начинается и заканчивается цитатой из Рильке: «Я верю в ночь». В контексте стихотворения, которое заканчивается этим кредо, Рильке утверждает, что предпочитает тьму, из которой он был рождён при огоньке свечи, разделяющем мир. В то же время тьма – это неделимое целое, принимающее всё, делающее возможным любое потенциальное бытие.

Возможно, вы заметили в сказанном мной частое повторение образов вспоминания, нахождения того, что было потеряно, скрытого сокровища и т. д. Свою самую новую книгу, «Осознанное сновидение. Проснитесь в своих снах и в своей жизни»¹, я закончил историей под названием «Великая драгоценность». Сын и дочь царя далёкого совершенного царства решают спуститься в потусторонний мир, чтобы найти и принести в свой мир Великую драгоценность. Они путешествуют инкогнито по странной земле, почти все обитатели которой ведут существование во мраке. Это место оказывает на них такое воздействие, что они вскоре утрачивают связь друг с другом, а также все воспоминания о своём происхождении и миссии. Блуждая во всё углубляющемся сне, они начинают принимать свои грёзы за единственную реальность. Услышав о беде своих детей, царь посылает им такое напоминание: «Помните свою миссию, пробудитесь ото сна

¹ Русскоязычное издание: [Лаберж С. *Осознанное сновидение. Проснитесь в своих снах и в своей жизни*. М.: София, 2008]. – Прим. ред.

и оставайтесь вместе». Получив это послание, они приходят в себя, храбро преодолевают трудности на пути к Драгоценности и с её магической помощью возвращаются в своё царство света, где с тех пор живут ещё счастливее.

Я бы называл Эндрю «Ринпоче» – тибетским уважительным обращением, означающим «драгоценность», но будут люди, которые начнут цепляться за это, а также те, кто сочтёт это святотатством. Однако я могу использовать американскую почтительную метафору и сказать, что *Эндрю – это драгоценность*. Вот почему, концентрируя всё в одно *тигле*, я написал это предисловие. Пусть эта книга поможет вам познакомиться с ним, а также найти Драгоценность внутри себя.

Пролог

Я верю в ночь.

Райнер Мария Рильке «Часослов»

Каждый человек на этой планете спит и видит сны. Эта безмолвная черта объединяет всё человечество. Все знают, каково это – провалиться в безмятежный сон, и все знают, каково это – быть бодрым и взвинченным. У всех нас бывают кошмары, блаженные сновидения и сложности со сном. Прямо сейчас, когда вы это читаете, половина людей на Земле спят и видят сны, укрывшись в этом загадочном состоянии сознания. Если бы вы могли встать в неподвижной точке космоса и посмотреть на нашу планету в течение 24 часов, вы бы увидели одеяло тьмы, окутывающее земной шар. Передний край этого одеяла укрывал бы миллиарды людей (и триллионы животных), которые засыпают, тогда как задний край соскальзывал бы с миллиардов, пробуждающихся в лучах утреннего солнца. Так, день за днём и ночь за ночью, мы проводим свои жизни, отдаваясь во власть космоса, когда вращение нашей планеты вынуждает нас следовать циркадному ритму и впадать в состояния сознания, о которых нам так мало известно.

Задавались ли вы когда-либо вопросом, что происходит, когда вы спите и видите сны? Что это за теньевые состояния

сознания, которые бывают у всех нас? Можно ли использовать ночь и привнести сон и сновидения на путь психологического и духовного развития? Можем ли мы использовать процесс сна, чтобы «пробудиться»? Эта книга покажет вам, что это действительно возможно. На этих страницах вы откроете удивительный мир, ожидающий вас в неподвижности ночи. Этот мир наполнен чудесами и загадками и бесконечно глубок. Это мир внутреннего пространства вашего ума — измерения реальности такого же глубокого и обширного, как внешнее пространство космоса.

Мы проводим в постели больше времени, чем в любом другом месте, умирая для внешнего мира, но потенциально оставаясь живыми для увлекательного внутреннего мира. Примерно треть нашей жизни проходит во внутреннем пространстве, а в мире сновидений мы проводим до шести лет. От уютной колыбели до гроба с мягкой обивкой одни из самых значимых событий нашей жизни происходят на матрасе: мы занимаемся экстатическим сексом, проходим через счастливые роды, ужасно заболеваем и часто умираем в постели. Однако возможности психологической и духовной эволюции, доступные в постели, ещё более значимы. При наличии подходящих инструментов отключение внешних переживаний позволяет нам включить захватывающие внутренние.

Я случайно забрёл в этот внутренний мир около сорока лет назад и с тех пор продолжаю исследовать его. Подобно

вам, я всю свою жизнь вижу сны, и некоторые из самых замечательных моих переживаний имели место во сне. Когда мне было 20 с небольшим, одно из таких переживаний изменило мою жизнь.

Я только что закончил изматывающую пятилетнюю программу обучения, получив учёные степени в музыке и биологии, и решил отдохнуть год перед поступлением в аспирантуру. Первую половину этого года я провёл, работая в федеральной тюрьме строгого режима. Моя работа заключалась в надзоре за строительными бригадами заключённых – пёстрыми бандами, состоявшими из убийц, насильников, вымогателей и воров. Это было ничем не приукрашенное знакомство с теневой стороной жизни. Подружившись с этими крутыми парнями, я понял, что по большей части их преступления были лишь поверхностными проявлениями – я начал видеть этих мужчин такими же людьми, как и я сам, но потерявшими свой путь.

Вторую половину года я проработал санитаром хирургического отделения. Моя работа заключалась в том, чтобы готовить пациентов к операции, привозить их в операционную, а позже отвозить в постоперационную палату. Это подразумевало интимную заботу и привело меня к безжалостным открытиям о суровой реальности болезни и смерти. Поскольку я собирался пойти в медицинскую школу, я стал любимчиком нескольких хирургов. Они разрешали мне наблюдать бесчисленные операции и задавать бесконечные вопро-

сы. Это было чудесной возможностью многое узнать о жизни и смерти. Будучи молодым человеком, я воспринял эту работу как отрезвляющее знакомство с условиями человеческого существования.

В тот год я начал интересоваться идеями, связанными с разраставшимся движением нью-эйдж. За два года до этого я начал практиковать трансцендентальную медитацию (ТМ), а также пробовал другие духовные практики. ТМ показала мне, что существуют измерения реальности, лежащие глубже моего внешнего мира – поверхностного мира, который теперь отвешивал мне пощёчины в моей работе. Я много читал, в том числе «Материалы Сета» Эдгара Кейси, популярную психологию и причудливые книги о сновидениях. Наложение небесных духовных переживаний на адское знакомство с психологическими, социальными и физическими болезнями потрясло меня до основания. Как я мог примирить свои блаженные духовные состояния с жестокой реальностью тюрьмы и больницы?

Примерно на шестой месяц того года я начал видеть сны, которые, казалось, что-то предвещали. Эти повторявшиеся сны, которые снились мне всё чаще, вызвали невыразимое ощущение предчувствия. Я знал, что что-то вот-вот случится. Однажды, когда я глубоко размышлял над одной из своих нью-эйджевских книг, мой ум вдруг раскрылся. Меня вдруг наводнили прозрения и видения совершенно нового мира. Это было так, словно огромный духовный молот ударил меня

по черепу и расколол его на части. Даже десятилетия спустя это не поддаётся словесному описанию. Этот новый мир был калейдоскопом бьющих током восприятий, словно на моих глазах, о существовании которых я прежде не знал, поднялись веки. Я почувствовал, что впервые проснулся и стряхнул с себя ту дрёму, которая была моей жизнью.

Я оставался в этом экстатическом состоянии две недели, убеждённый, что это и есть духовное перерождение или мистическое пробуждение. В этом переживании особенно выделялись два аспекта: один из них был связан с ночью, а второй – с днём, и оба они были связаны со сновидениями. Первый заключался в том, что в моей сновидческой жизни произошёл взрыв. Я видел десятки мощных сновидений, многие из которых были осознанными (то есть я осознавал, что вижу сон, по-прежнему оставаясь во сне), а некоторые – пророческими. Многие из этих сновидений были гиперреалистичными, более насыщенными и настоящими, нежели переживания бодрствования. Я завёл дневник сновидений и за те две недели исписал несколько тетрадей. Это было так, словно мой глубочайший бессознательный ум извергся наружу и повсюду разлилась лава сновидений. Некоторые из тех сновидений до сих пор направляют мою жизнь.

Вторым аспектом было то, что мои дневные переживания начали сильно напоминать сновидения. Мой мир стал текучим, иллюзорным и не имеющим основания. Я видел во всём прозрачные символы. Когда я шёл по берегу озера Мичи-

ган недалеко от дома, волны давали мне учение о приливах и отливах мыслей в моём уме. Когда из-за туч пробивалось солнце, оно учило о пробуждённом уме, сияющем в промежутках между моими мыслями. Радуга показывала мне мимолётную и эфемерную природу вещей. Казалось, мир сообщает мне послания, куда бы я ни посмотрел. Я шёл по тонкой линии между метанойей и паранойей (то есть между извлечением духовного смысла из моего мира и тем, чтобы придавать ему излишние смыслы). Вдобавок к своему разросшемуся дневнику сновидений я также заполнил несколько тетрадей прозрениями, возникавшими в течение дня. Я окунулся в поразительные и совершенно сюрреалистические переживания. Сложно полностью описать воздействие тех чудесных недель, которые остаются самыми трансформационными в моей жизни.

Поскольку мои дневные переживания всё больше напоминали сон, а мои ночные сновидения становились всё более реальными (ясными и стабильными), мне было сложно определить, бодрствую я или сплю. Иногда мои сновидения становились сверхреальными, а мои переживания бодрствования становились сновидениями. Прежде отделённые друг от друга миры смешивались друг с другом.

Поначалу это было забавно, но постепенно начало вызывать всё больше беспокойства. Поначалу такое свежее переживание стало пугающим. Где мой плотный и безопасный мир? Я терял связь с реальностью. Вместо того чтобы спра-

шивать себя: «Возможно, это просветление?», я начал паниковать: «Возможно, это безумие?». Мой восторг от того, что я духовно пробудился, сменился страхом лишиться рассудка.

Мне казалось, что если я пойду к терапевту, то меня, скорее всего, посадят на препараты или отправят в лечебницу. Созерцательный психиатр Р. Д. Лэйнг сказал: «Попытки пробудиться как можно скорее часто наказываются, особенно теми, кто больше всего нас любит. Ведь они сами, благослови их Бог, спят. Они думают, что любой, кто пробудился или кто, по-прежнему пребывая во сне, осознал, что считавшееся прежде реальностью на самом деле „сон“, сходит с ума»². В отчаянной попытке вернуть ощущение опоры, а значит, здравого рассудка я отключился от этих переживаний. Я прыгнул в свой «Фольксваген-жук», добрался до Колорадо и присоединился к своим друзьям, чтобы дать алкоголю и лыжам привести меня в норму.

За неделю интенсивных отвлечений моё ощущение стабильного мира начало восстанавливаться. Не знаю, в чём было дело – в пиве, в моих шумных друзьях или в том, что я проводил много времени на природе, но я глубоко выдохнул, когда неземной двухнедельный опыт улетучился и я вновь обрёл былое ощущение реальности.

Я вернулся в Мичиган и продолжил работать санитаром хирургического отделения. Однако что-то изменилось. По-

² [Laing R. D. *The Politics of the Family*. New York: Pantheon, 1971. P. 82].

хмелье от моих пьянок не смогло полностью стереть похмелья от моих нездешних переживаний. Через несколько месяцев я почувствовал себя достаточно стабильно, чтобы начать вновь прокладывать дорогу к тому, что я пережил. Я знал, что случилось нечто глубокое – и глубоко пугающее. Хотя я успешно заставил себя вернуться к реальности, я видел проблески нового мира, и в нём большую роль играли сновидения. Так началось моё путешествие в мир сна и сновидений.

Я начал читать о сновидениях всё, что мог. Я прочитал Зигмунда Фрейда, Карла Юнга и бесчисленные книги, написанные психологами, учёными, мистиками и шарлатанами³. Они были полезны, но не полны. Я по-прежнему не мог понять, что произошло. Однажды я начал читать о буддизме и сразу был поражён тем, что «будда» буквально означает «пробуждённый». Что это значит? Пробуждённый в противоположность чему? От чего пробудился Будда и к чему он пробудился?

Чем больше я изучал буддизм, тем больше понимал про-

³ Хотя Фрейд и Юнг уделяли много внимания сновидениям, они уделяли очень мало внимания осознанным сновидениям. В первом издании «Толкования сновидений» (1899) Фрейда не было явного упоминания осознанных сновидений, хотя во втором издании оно появилось. Юнг проявлял мало интереса к этой теме, по крайней мере в том виде, в котором мы её определяем. Однако он подходил к работе со сновидениями очень творчески. Он не говорил, что видел сон, – он говорил, что тот ему снился. См. хороший обзор отношения Юнга к осознанности в сновидениях в [Ziemer M. *Lucid Surrender and Jung's Alchemical Coniunctio // Lucid Dreaming: New Perspectives on Consciousness in Sleep*. Vol. 1 / eds. Ryan Hurd and Kelly Bulkeley. Santa Barbara: Praeger, 2014].

изошедшее со мной. Эти учения были единственными из всего мне знакомого, что могло объяснить моё дикое двухнедельное путешествие. Вдохновлённый историей Будды и тем, как его учения перекликались с моим опытом, я твёрдо решил «пробудиться», что сделало меня буддистом в самом чистом смысле этого слова. Последние 30 лет я продолжал учиться и практиковать в этой доброй традиции. Когда я наконец набрёл на буддийские учения о йоге сновидений, где вы стараетесь осознанно сновидеть с целью выполнения в сновидении определённых практик, я понял, что вернулся домой.

Хотя я считаю себя буддистом, в первую очередь меня интересует поиск истины и раскрытие природы реальности. Эта истина может включать или превосходить традиционные религии и даже нью-эйдж, а также науку и философию. Меня интересует личная эволюция, и мне не важно, чем она достигается. Так что, хотя учения в этой книге опираются на мудрость буддийской традиции, в частности тибетского буддизма, они также опираются на психологию, науку и мой собственный опыт. Ни у кого нет патента на истину. Подобно тому как мой собственный опыт соединил день и ночь, эта книга, в которой я соединяю мудрость Востока со знанием Запада в попытке вынести чудесный мир ночи на яркий свет дня, продолжает тему единства.

Наконец, рассказы о духовных переживаниях, включая мощные сны, несут в себе возможность и опасность. Воз-

возможность заключается в том, что это может вдохновить других и помочь вам установить с ними связь. Опасность заключается в том, что это может раздуть эго и лишит переживание его силы. В моей буддийской традиции рекомендуется не делиться подобными переживаниями. Прославленный тибетский мастер Тулку Ургьен Ринпоче («Ринпоче» – уважительное обращение, означающее «драгоценный») сказал, что говорить о своих духовных переживаниях – это как быть в пещере со свечой, но отдать эту свечу. Вы остаётесь в темноте. Эти переживания возникают в святилище тишины и должны оставаться в этом святилище ⁴.

Среди книг по осознанным сновидениям есть много таких, где авторы демонстрируют своё мастерство в сообщениях о том, сколько у них было осознанных сновидений и с какой лёгкостью они их вызывают, а также делятся трансформирующими сновидениями. Я понимаю эту потребность и часто вдохновляюсь их рассказами. Мастерство осознан-

⁴ См. более подробное описание опасностей рассказов о своих духовных переживаниях в моей статье [Holeczek A. Just When You Think You're Enlightened // *Buddhadharma: The Practitioner's Quarterly*. 12. No. 4 (summer 2014). Pp. 31–35]. Писатель Кеннет Келзер делится следующим предостережением: «Сложно говорить о мистических переживаниях или даже осознанных сновидениях с людьми, у которых не было ни того ни другого... некоторые люди могут легко разозлиться... поскольку сами не претендуют на то, что у них бывают такие переживания, и могут почувствовать себя отчуждёнными» [Kenneth Kelzer. The Mystical Potential of Lucid Dreaming // Hurd and Bulkeley. *Lucid Dreaming: New Perspectives on Consciousness in Sleep*. Vol. 2. P. 301]. Итак, когда вы делитесь своими переживаниями, вы можете не только устанавливать связь с другими, но и отталкивать их.

ных сновидений не имеет установленных критериев верификации, поэтому авторы вселяют в своих читателей уверенность, делясь собственными переживаниями. В этой молодой области у нас также нет ролевых моделей или сертифицированных героев сна, которым мы могли бы подражать.

Но что делать, если результатом мастерства становится скромность? Как сообщить о мастерстве, не пренебрегая этой скромностью, или не скатиться в перформативное противоречие (то есть непреднамеренное попадание в ту ловушку, которой вы стремитесь избежать)?⁵ По этой причине вам будет сложно найти мастеров йоги сновидений. Они не говорят о своих переживаниях. Даосская традиция утверждает: «Тот, кто знает, не говорит. Тот, кто говорит, не знает».

Итак, хотя я начал эту книгу с того, что поделился опытом, изменившим мою жизнь, я пойду по срединному пути, в спорных случаях предпочитая промолчать. Время от времени я буду ссылаться на описания сновидений других людей, чтобы показать то, что возможно ночью. Это сложный танец на цыпочках между зарождением вдохновения и самовозвеличиванием. Даже за скромностью может скрываться высо-

⁵ Перформативное противоречие возникает тогда, когда содержание, выдвигаемое в утверждении, противоречит предпосылкам его высказывания. Очевидный пример: «Я мёртв» (вы не можете быть мертвы и одновременно сообщать об этом). В контексте философии ярким примером будет радикальный релятивизм постмодернизма: всё относительно, за исключением утверждения об этой относительности. Оно абсолютно. Перформативные противоречия – опасные слепые зоны (к теме которых мы ещё вернёмся в этой книге).

комерие. Достаточно сказать, что многие из самых мощных переживаний в моей жизни по-прежнему происходят в моих сновидениях. Эти сновидения часто бывают более живыми, чем что бы то ни было в реальности бодрствования, и они много раз меняли мою жизнь. Я верю в ночь.

Вступление

Приключения в сознании

Это сон. Я свободен.

Я могу меняться.

Тензин Вангьял Ринпоче

Путешествие, в которое мы отправимся в этой книге, одновременно увлекательное и глубокое. Большинство людей понятия не имеют о широте возможностей этого путешествия в сознании, путешествия в ночной тьме.

Мы начинаем своё путешествие с осознанных сновидений. Название «осознанные сновидения» означает, что вы осознаёте, что видите сон, при этом не просыпаясь. Вы полностью в сознании внутри сновидения и можете делать в нём почти всё, что захотите. Осознанные сновидения – это лучшее развлечение из тех, что вы можете получить, не выходя из дома. Ваш ум становится театром, а вы сами – продюсером, режиссёром, сценаристом и ведущим актёром. Вы можете создать сценарий идеальной любовной истории или самого безумного приключения. Осознанные сновидения также можно использовать для решения проблем, репетиции ситуаций и проработки психологических сложностей. (Книги, посвящённые главным образом осознанным сновидениям, перечислены в списке рекомендованной литературы)

в конце данной книги.) Осознанные сновидения, от тривиальных до трансцендентальных, – это спектр переживаний, в основном связанных с мирскими заботами и удовлетворением собственных интересов.

Если пойти глубже, осознанные сновидения могут эволюционировать в йогу сновидений и стать духовной практикой. Это не означает, что сами по себе осознанные сновидения не духовны. Они могут быть духовными. Однако в сравнении с йогой сновидений осознанные сновидения как практика не имеют духовно ориентированных методов. «Йога» – это то, что связывает или соединяет. Йога сновидений соединяет вас с более глубокими аспектами вашего существа и в первую очередь направлена на самотрансценденцию.

Со сном и сновидениями работают и другие традиции, включая суфийские и даосские практики, аспекты трансцендентальной медитации и йога-нидру. Я сосредоточусь в основном на тибетской йоге сновидений, поскольку на ней специализируется данная ветвь буддизма.

Начиная от этимологии слова «будда» и заканчивая ночной медитацией, данная традиция исследует ночной ум уже более двух с половиной тысяч лет. В биографической поэме «Буддачарита» («Жизнь Будды») сказано, что Будда достиг просветления через четыре «ночных наблюдения». В ходе первого наблюдения будущий Будда обрёл воспоминания о своих прошлых жизнях и знание о цикле перерождений. В ходе второго наблюдения он увидел, что через этот цикл про-

ходят все существа и что колесом жизни управляет карма. В ходе третьего наблюдения он увидел средства освобождения из этого цикла. В ходе четвёртого наблюдения, когда солнце только начало всходить, он достиг великого пробуждения и стал Буддой. Следуя его примеру, мы также будем «наблюдать» ночь в новом и многое открывающем свете.

Точное происхождение йоги сновидений в буддизме не ясно. Некоторые учёные возводят йогу сновидений к самому Будде. Мастер тибетского буддизма школы ньингма Намкхай Норбу утверждает, что она возникла в тантрах (а именно в «Махамая-тантре»), покрытых завесой тайны и не имеющих установленного автора⁶. Основатель традиции ньингма Гуру Ринпоче, принёсший буддизм из Индии в Тибет, учил йоге сновидений в рамках цикла своих учений. В традициях кагью и гелуг йога сновидений главным образом разъясняется в Шести йогах Наропы, которые, вероятно, являются самым старым из подтверждённых источников этой практики. Наропа собрал шесть йог, но не был их автором. Лама Тубтен Еше говорит: «Шесть йог Наропы не были открыты Наропой. Они восходят к учениям Владыки Будды и в итоге дошли до великого индийского йогина XI века Тилопы, который, в свою очередь, передал их своему ученику Наропе»⁷.

⁶ В тибетском буддизме выделяют четыре основные школы. В порядке возникновения это традиции ньингма, кагью, сакия и гелуг.

⁷ [Lama Thubten Yeshe. *The Bliss of Inner Fire: Heart Practice of the Six Yogas of Naropa*. Somerville, MA: Wisdom Publications, 1998. P. 27] (русскоязычное издание: [Лама Тубтен Еше. *Блаженство внутреннего огня. Сокровенная практика*

Автором же йоги сновидений, представленной в Шести йогах, является индийский мастер Лавапа («мастер в одеяле», также известный как Камбала). Он передал учения Джалан-дхаре, тот передал их Кришначарье, а тот – Наропе. Основатель традиции кагью Тилопа приписывает йогу сновидений именно Лавапе.

Я изучал йогу сновидений и сна во всех этих линиях (а также в некоторых других), однако моя практика йоги сновидений и сна относится в основном к Шести йогам Наропы. Для нашего путешествия в этой книге самыми важными будут четыре из Шести йог: йога иллюзорной формы, йога сновидений, йога сна и йога *бардо*. Другие две йоги – *чанда-ли* (внутренний жар) и *пхова* (перенос сознания) – останутся за рамками этой книги.

Обычно мы представляем себе йогу как нечто физическое, как суставную гимнастику, растяжение тела и различные позы, однако существуют и ментальные йоги, направленные на растяжение ума. Будучи ментальной йогой, йога сновидений может оставить на вашем уме следы растяжек. Однако любое растяжение способствует росту. Подобно тому как физическая йога делает гибче ваше тело, йога сновидений делает гибче ваш ум, так что он становится более адаптивным, податливым, пластичным, мягким, принимающим, послушным, сговорчивым – и открытым. Разве кто-то откажется от такого ума? Когда ум станет открытым и подат-

ливым, вы сможете приложить его к всевозможным новым переживаниям.

В йоге сновидений вы не используете свой ум как центр развлечений, а превращаете его в лабораторию. Вы экспериментируете с медитациями сновидений и изучаете свой ум посредством сновидений. Так вы становитесь «духовным онейронавтом». Онейрология – это изучение сновидений, а онейронавты – это те, кто путешествует по миру сновидений. Если астронавты исследуют внешнее пространство космоса, то онейронавты исследуют внутреннее пространство ума.

Хотя йога сновидений возникла как практика в буддизме, Далай-лама говорит: «Можно [практиковать йогу сновидений] без особой подготовки. Йогу сновидений могут практиковать как небуддисты, так и буддисты. Если йогу сновидений практикует буддист, он или она привносят в практику особую мотивацию и цель. В буддийском контексте практика направлена на постижение пустотности [природы реальности]. Однако эту же практику могут выполнять и небуддисты»⁸. Пустотность – это ключевое учение буддизма и центральная тема нашего путешествия. Это также одна из самых неправильно понимаемых концепций буддизма. Мы будем много раз возвращаться к концепции пустотности на протя-

⁸ [His Holiness the Dalai Lama. *Sleeping, Dreaming, and Dying: An Exploration of Consciousness with The Dalai Lama*. Edited and narrated by Francisco J. Varela. Boston: Wisdom Publications, 1997. P. 45] (русскаяязычное издание: [Сон, сновидения и смерть. Исследования структуры сознания. Конференция с участием Далай-ламы XIV. Элиста: Океан мудрости, 2009]. – Прим. ред.).

жении этой книги и постепенно развернём её.

Если практика йоги сновидений пойдёт дальше, она может развиваться в йогу сна – продвинутую медитацию, в которой осознание распространяется не только на сновидения, но и на глубокий сон без сновидений. Не спать во время сна без сновидений – многовековая практика тибетского буддизма. В йоге сна ваше тело уходит в режим сна, однако ум продолжает бодрствовать. Вы *сознательно* проваливаетесь в самое ядро своего бытия, в самое стабильное бесформенное осознание, в то, кем вы действительно являетесь.

Если вы хотите идти ещё дальше, у ночного путешествия есть конечный пункт. Йога сновидений и йога сна могут эволюционировать в йогу бардо – знаменитые тибетские практики, использующие темноту ночи для подготовки к темноте смерти. Слово *бардо* в тибетском означает «разрыв», «промежуток», «промежуточное состояние» или «между» и в данном случае указывает на промежуток между жизнями. Если вы верите в перерождение и хотите знать, что делать после смерти, йога бардо – для вас. На каком-то уровне все йоги сновидений и сна являются подготовкой к смерти.

Осознанные сновидения, йога сновидений, йога сна и йога бардо представляют собой эволюцию «тёмных практик», содержащихся в этой книге. Йога иллюзорной формы – это их дневной аналог. Эти практики направлены на то, чтобы пролить свет на некоторые из самых глубоких и тёмных аспектов нашего существа. В этой книге мы сосредоточимся в основ-

ном на осознанных сновидениях и йоге сновидений (включая дневную практику иллюзорной формы), а также уделим внимание обсуждению йоги сна и краткому обзору йоги бардо – для тех, кто интересуется более продвинутыми практиками. Во тьме вас ждёт совершенно новый мир «ночной жизни», а представленные здесь техники дадут вам всё необходимое для безопасного исследования этого глубокого внутреннего пространства.

Хотя я никогда не видел, чтобы кто-то сталкивался с неприятностями в результате практики йоги сновидений, она, как и любая другая практика, может подойти не всем. Люди с тенденциями к диссоциации и деперсонализации должны проконсультироваться с профессиональным психологом или психиатром, прежде чем браться за осознанные сновидения или йогу сновидений. При психотических тенденциях или потере стабильного ощущения реальности эти диссоциативные состояния ума потенциально могут усугубиться. Как и с любой другой медитацией, всегда полезно проверять свою мотивацию. Если вы пытаетесь сбежать от реальности, вероятно, ночные медитации не для вас⁹.

Итак, для кого эта книга? Она для всех, кого интересу-

⁹ Исследователь сновидений Райан Хёрд говорит: «Если мы предположим, что осознанные сновидения могут быть достаточно могущественными, чтобы исцелять, мы также должны допустить, что они могут быть достаточно могущественными, чтобы причинить нам вред» [G. Scott Sparrow. The Argument for Caution // Hurd and Bulkeley. Lucid Dreaming: New Perspectives on Consciousness in Sleep. Vol. 1. Pp. 328–329].

ет волнующий опыт пробуждения во сне и кто хочет прекрасно провести время в приватном пространстве собственного ума. Она для всех, кто хочет наилучшим образом использовать 24 часа каждого суток, а также для тех, кому интересно, что происходит, когда они спят и видят сны. Она для отважных первопроходцев, желающих исследовать границы сознания, а также природу ума и реальности. Она для всех, кого интересует психологическое и духовное развитие, и для всех, кто хочет изучить творческие возможности ума или подготовиться к смерти. Наконец, она для тех, кого привлекает буддийская практика и кто желает пробудиться в духовном смысле.

Это может показаться амбициозным замыслом, но помните, что если вы доживёте до 90 лет, то 30 из них проведёте во сне, посетив мир сновидений около полумиллиона раз. Мы очень много времени проводим в состоянии сознания, о котором нам известно очень мало. Разве вам не хочется это изменить? Задумайтесь о том, сколько вы могли бы узнать в «ночной школе», если бы в вашем распоряжении было хотя бы несколько из этих 30 лет.

Как читать эту книгу

Хотя эта книга учит вас осознанным сновидениям и тому, что с ними делать, она предназначена для более глубокого путешествия. С миром осознанных сновидений вас мо-

жет познакомить множество прекрасных книг, перечисленных в списке рекомендованной литературы. Эта книга написана для того, чтобы показать вам, насколько обширен и глубок этот мир на самом деле и как далеко вы можете продвинуться в нём. Она, скорее, представляет собой философское и духовное путешествие в эти ночные практики и содержит средства, способные поддержать как сами эти практики, так и разворачивающиеся в них переживания. Если вы хотите ограничить своё путешествие чудесами осознанных сновидений, вы научитесь этому. Однако сердце этой книги демонстрирует: сновидения можно использовать для освобождения от страданий и обретения устойчивого счастья, что является одним из возможных определений просветления.

Таким образом, эта книга о пробуждении от заблуждений, ведущих к сансаре – условно обычному миру, наполненному неудовлетворённостью и страданиями и противопоставляемому нирване, или просветлению. Политический комментатор Билл Махер говорит: «Если возникло массовое заблуждение, за этим точно последует что-то плохое». Этот комментарий относится ко всему спектру заблуждений – от культов до заблуждений о природе реальности. Как мы увидим, все мы являемся невольными участниками культа материализма – массового заблуждения о том, что явления по сути своей плотные, устойчивые и независимые (главные характеристики сансары). В этой книге наша миссия – указать на эти заблуждения, ошибки, которые буддизм называет

сном неведения истинной природы явлений, и пробудиться от них. А если возникнет массовое пробуждение или постижение истины, за этим точно последует что-то хорошее.

Если осознанные сновидения – это в первую очередь западный феномен, то йога сновидений, йога сна и йога бардо в основном восходят к тибетской традиции. Наше путешествие соединит оба эти мира: лучшее, что есть на Востоке, и лучшее, что есть на Западе. Индийский философ Махадеван так определил основное отличие между восточной и западной философией: Запад развивает своё видение реальности из единственного состояния сознания (из состояния бодрствования), тогда как Восток опирается на все состояния сознания, включая сновидения и сон. Это видение более многогранно.

Тибетцы исследовали эти состояния сознания более тысячи лет с явным намерением использовать сон и сновидения как пути к пониманию жизни и смерти. Это не просто философское понимание – это знание, предназначенное для устранения страданий. Таким образом, хотя йога сновидений и йога сна (не говоря уже о йоге бардо) могут казаться эзотерическими и оторванными от мира, они имеют крайне практическое применение в жизни.

Поскольку спектр ночных практик – от осознанных сновидений до йоги бардо – охватывает такой широкий диапазон переживаний, подход этой книги также будет широким. Это отражено в нескольких темах, определяющих структу-

ру книги: три уровня ума, о которых говорится в главах 2, 9 и 10, а также три уровня тела, о которых говорится в главах 5 и 10. Эти уровни движутся от более грубого к более тонкому, от внешнего к внутреннему, от знакомого к незнакомому. Такой трёхчастный подход присущ всей совокупности буддийских учений, представленных в Трёх янах и Трёх поворотах колеса учений¹⁰.

Таким образом, представленный далее материал будет двигаться от знакомого к незнакомому, от экзотерического к эзотерическому, от простого к более сложному. Например, большинство людей знакомы с психикой и внешним телом (которые здесь будут рассматриваться как первые уровни ума и тела), так что этот материал довольно понятный. Однако большинство людей не так хорошо знакомы с концепциями ума ясного света и очень тонкого тела (которые здесь будут рассматриваться как третьи уровни ума и тела), так что этот материал может быть более непривычным.

Эта книга похожа на путешествие в ваше сокровенное

¹⁰ Буддийские учения организуют различными способами, наиболее известны среди которых являются три яны и Три поворота колеса учения. Три яны, или колесницы, – это хинаяна («узкая», или «малая», колесница), махаяна («широкая», или «великая», колесница) и ваджраяна («алмазная», или «несокрушимая», колесница). Три яны (*трияна*) и Три поворота колеса учений (*дхармачакрапавартана*) – это не одно и то же. Хинаяна более или менее соответствует первому повороту, однако второй и третий поворот учений – это части махаяны. Ваджраяна лежит вне трёх поворотов и часто считается входящей в махаяну – в них одно и то же воззрение, но разные методы для реализации воззрения: сутра и тантра.

«я». Как часто пишут в путеводителях, мы покинем привычную территорию и отправимся в неизведанные земли. Чтобы оставить комфортное и привычное и совершить путешествие в неизвестность, нужен отважный дух, однако, как известно любому опытному путешественнику, это стоит всех встреч с трудностями и моментов дискомфорта. Вы вернётесь из этого внутреннего путешествия, как вернулись бы из любой внешней поездки, лучшим человеком, гражданином этого мира. Вы станете бесконечно более космополитичными, поскольку установите связь не только с людьми, которых можете встретить в таких местах, как Стамбул и Дели (когда путешествуете по миру внешнему), но и со всеми людьми, где бы они ни находились, поскольку вы путешествуете по общему внутреннему миру.

Это внутреннее путешествие может заставить вас на время выйти из зоны комфорта вашего привычного дома грубого ума и физического тела, однако в конечном счёте оно приведёт вас в ваш истинный дом в центре вас самих и в постель ума, которую вы разделяете со всеми живыми существами. Затем вы можете встать из этой постели и вернуться из этого внутреннего путешествия, чтобы по-новому наполнить свои внешние формы, вернуться к своей повседневной жизни с новыми драгоценностями, которые обнаружили внутри. Возможно, подобно мастерам древности, вы затем поделитесь этими богатствами с другими и пригласите их сделать то же самое.

Хотя эта книга в целом движется от грубого к тонкому и от знакомого к незнакомому, некоторые из первых разделов могут заставить вас напрячься, а часть материала ближе к концу, возможно, позволит вам расслабиться. Вы можете либо прочитать эти сложные разделы, либо пропустить их и перейти к более простой информации. Многие из этих разделов в начале предупреждают читателя о предстоящих сложностях, однако некоторые переходят к более глубокому материалу без подобных предисловий.

Я попытался сделать эту книгу настолько доступной, насколько это возможно, приправив её личными историями и сюжетами, добавив поддерживающие цитаты и постоянно показывая, как эти иногда эзотерические учения применимы к любому моменту наших жизней. Я стремился выразить почтение к глубине этого материала, время от времени создавая оазисы расслабления. Как и любая хорошая йога, эта книга растягивает, а затем расслабляет. Как и в физической йоге, лучший способ расширяться и расти – это ощущать растяжение и позволять ему работать на вас, пока вы мягко движетесь навстречу ему.

Чтобы воодушевить читателя, замечу, что все главы до непосредственной практики йоги сновидений (глава 14) направлены на то, чтобы подготовить для неё сцену. В буддизме часто говорят, что предварительные практики важнее основной практики. Если вы вспахали, пропололи и хорошо удобрили поле в правильное время года, посеянные вами се-

мена взойдут. Если же вы этого не сделали, вы просто бросаете семена на неподготовленную землю посреди зимы. Йога сновидений тонка. Если заранее не поработать в поле вашего ума, она может не пустить корней.

Наконец, вы увидите обилие концевых сносок, обогащающих основной материал. Я дал себе разрешение писать эти сноски свободно. Вы можете обращаться к ним по ходу чтения, полностью пропустить их или вернуться к ним, когда будете перечитывать книгу. Я часто читаю все сноски к главе разом, дочитав до конца главу. Надеюсь, что они дополняют основной текст, не отвлекая вас от него.

Мы сразу начнём с обсуждения множества полезных эффектов ночных практик, а затем обобщим их в главе 19. Если вам не терпится узнать об этом или вы хотите понять, зачем вам утруждать себя ночными медитациями, можете перепрыгнуть к главе 19 и прочитать её прямо сейчас. Вас могут удивить сами эти эффекты и их количество.

Три инструмента мудрости

В этом внутреннем путешествии мы будем использовать три праджни, или три «инструмента мудрости»: слушание, размышление и медитацию¹¹. Слушание или чтение о чём-то

¹¹ В буддизме термин *праджня* переводят как «мудрость», однако он ближе по смыслу к прозрению или различающему знанию. Это способность ума постигать истину, то, как всё есть на самом деле, что является центральной темой данной

ведёт к размышлению об этом, которое, в свою очередь, ведёт к медитации. Читая этот материал и размышляя над ним, вы будете использовать первые два инструмента мудрости. Для нашего путешествия это подобно заправке машины, покупке хорошей карты и подготовке всего, что может понадобиться в долгом пути. Однако путешествие по-настоящему начинается лишь тогда, когда вы начинаете медитировать, когда вы поворачиваете ключ зажигания и используете йоги, которые позволяют вам отправиться внутрь. Именно тогда вместо карты у вас появляется реальная территория, вы можете наслаждаться уникальным вкусом путешествия и делать собственные открытия, отправляясь в сердце собственного существа.

книги. Хотя все обладают праджней, обычно она не развита и требует культивации посредством таких практик, как медитация прозрения и другие формы тренировки ума. В индуизме праджней называют состояние глубокой мудрости, когда активность ума прекращается и *джива* (тот, кто живёт в теле, или «я», отождествляющее себя с внешними телом и умом, которое мы в этой книге называем психикой) мгновенно и бессознательно соединяется с *брахманом* (абсолютным сознанием, или чистой трансценденцией, – тем, что мы будем называть умом ясного света). Упанишады (возможно, первая письменная карта сознания) называют четыре состояния сознания: *вайшварана* – состояние бодрствования, *тайджаса* – состояние сновидения, *праджня* – глубокий сон без сновидений и *турия* («четвёртое»), сверхсознательное состояние озарения. Оно называется четвёртым потому, что превосходит первые три. С психологической точки зрения оно называется турьей, с философской – брахманом. Таким образом, турья и брахман – это корреляты ума ясного света в индуизме. В буддизме «четвёртое» связано с четвёртым моментом, то есть с вневременным измерением, за пределами остальных трёх моментам – прошлому, настоящему и будущему. Иными словами, четвёртым моментом называется переживание ума ясного света.

Три инструмента мудрости – это способы проглотить, переварить и усвоить учения до такой степени, что они в буквальном смысле становятся нами. Если мы останемся на уровне слушания и размышления, то останемся на уровне обычной философии. Учения могут приятно щекотать ваш интеллект или развлекать вас, однако они не приведут вас к фундаментальным изменениям.

Когда вы пережуёте материал и встроите его в свой организм через воплощённую в теле практику медитации, учения смогут трансформировать вас, поскольку именно тогда вы *почувствуете* их. Без этого материал будет безопасно и безжизненно складирован в вашей голове. Три инструмента мудрости извлекают информацию из вашей головы и доносят её до вашего сердца и кишок. Именно здесь вы действительно чувствуете, действительно напиваетесь. Именно здесь вы преобразуете интеллектуальные данные в соматическую ткань.

Мы намерены попытаться устранить корни сансары, а это подразумевает превосходство страха. Как сказал религиовед Реза Аслан, «страх непроницаем для информации». Вы не добьётесь этого, слушая и даже размышляя. Чтобы трансформировать страх, вы должны работать на уровне чувства, ведь здесь вы прикасаетесь к тому, что хотите трансформировать, и это то, на что направлена медитация.

Когда вы находитесь рядом с тем, кто проделал эту внутреннюю работу и полностью интегрировал учения через глу-

бокую медитацию, *вы* это чувствуете. Вы чувствуете, что этот человек практикует то, что проповедует, и что ему можно доверять. Для меня это всегда было тем, что позволяет распознать подлинного учителя. Действительно ли то, что говорит учитель, – не просто слова? Можно ли сказать, что он – воплощение своих учений? Является ли он живым примером своей истины? Мне посчастливилось бывать рядом с самыми умными людьми на этой планете – от знаменитых учёных до прославленных на весь мир философов. Они бесконечно восхищают меня. Однако действительно влияют на меня, трогают меня и вдохновляют меня меняться те люди, которые на этой планете глубже всех медитируют.

Именно через три инструмента мудрости знание превращается в мудрость. Таким образом, настоящая цель этой книги – это медитация, или йога, последний из инструментов мудрости. Возьмите эти учения и приложите их к своей жизни, используя медитации, представленные на следующих страницах.

Тибетское слово для медитации, *гом*, буквально означает «знакомиться». Именно через медитацию вы знакомитесь с ранее не известными внутренними состояниями ума и тела¹². Именно медитация позволяет вам совершить это чудес-

¹² Кен Уилбер проводит важное различие между состояниями сознания и структурами (или стадиями) роста. Путешествие и эволюция состояний сознания – это путешествие данной книги. Мы отправимся из грубых состояний (сознание бодрствования) к тонким состояниям (сознание сновидений), а затем к тончайшим состояниям (сознание глубокого сна без сновидений) на колеснице

ное путешествие по внутреннему космосу. Так что, хотя в этой книге найдётся достаточно материала, который заинтересует случайного туриста, она оживает лишь тогда, когда вы сами предпринимаете это путешествие. Как сказал о своих учениях сам Будда (если перефразировать это современным языком): «Не верьте мне на слово. Посмотрите сами».

медитации. Состояния сознания – великий вклад Востока. Структуры развития – великий вклад Запада. Структуры часто бывают уровнями развития, к которым мы приходим с возрастом. Сотни западных теоретиков развития предложили различные карты этих структур. Одна из самых известных формулировок выдвинута историком культуры и эволюционным философом Жаном Гибсером, говорившим о пяти основных структурных стадиях нашей эволюции – архаической, магической, мистической, ментальной и интегральной.

Что такое осознанное сновидение?

С точки зрения буддийских учений путь к развитию лежит через более глубокое понимание собственного ума, которое сводится к пониманию того, что этот мир и наше восприятие этого мира иллюзорны.

Дзигар Конгтрул «Дхарма Будды»

Термин «осознанное сновидение» был впервые упомянут учёным маркизом Эрве де Сен-Дени (1822–1892), однако в употребление его ввёл голландский психиатр Фредерик ван Эден (1860–1932)¹³. На Западе сообщения об осознан-

¹³ Более технически правильным термином для осознанных сновидений был бы термин «познающее сновидение», используемый Стивеном Лабержем (см. прим. 15). Также используется термин «метакогнитивные сновидения», где «метакогнитивный» означает «размышляющий о мышлении» или «рефлексирующий собственные ментальные процессы». Осознанные сновидения называют «гибридным» состоянием сознания – гибридом бодрствования и сновидения. Одна из проблем этого термина в том, что гибрид подразумевает комбинацию отделённых друг от друга сновидений и бодрствования, что, скорее, поддерживает западный научный подход присутствия или отсутствия сознания, а не более восточный подход спектра сознания, охватывающего как грубое (бодрствование), так и тонкое (сновидение) и тончайшее (сон без сновидений), что больше согласуется с видением данной книги. Кроме того, в ходу термин «интегративное сознание», также подразумевающий интеграцию обычно раздельных состояний сознания, и «произвольное сновидение», что подразумевает сознательный контроль. Некоторые учёные считают популярное определение осознанных сновидений

ных сновидениях можно проследить вплоть до Аристотеля, а первое описание осознанного сновидения было записано в 415 г. н. э. святым Августином. Осознанным называется такое сновидение, когда вы осознаёте факт того, что видите сон, по-прежнему оставаясь во сне, то есть когда вы видите сон и знаете это¹⁴. Реальность осознанных сновидений была впервые научно доказана в 1975 г. филологом Китом Херном из Университета Халла, а затем независимо доказана Стивеном Лабержем в 1977 г. в Стэнфорде¹⁵. Лабержа можно счи-

дений западным термином, поскольку оно предполагает (монофазную) культуру, где бодрствование и сновидение – отчётливо различные состояния, что не согласуется с представлениями аборигенных (полифазных) культур. Три основных состояния бодрствования, сна и сновидений не являются взаимоисключающими. Подобно всему остальному в реальности, они взаимопроникающие. Когда вы мечтаете, вы видите сновидение в состоянии бодрствования; когда вы пробуждаетесь в сновидении, вы осознанно сновидите; когда вы пробуждаетесь во сне без сновидений, вы осознанно спите; и, разумеется, с духовной точки зрения, когда вы «спите» в жизни бодрствования, вы являетесь обычным запутанным живым существом. Будды – это просто те, кто бодрствует во всех состояниях.

¹⁴ Нейроучёный Дж. Аллан Хобсон предполагает, что распознавание того, что мы видим сон, стимулирует дорсолатеральную префронтальную кору, отвечающую за самоосознание и рабочую память. Эта область, как правило, становится неактивной во время обычного неосознанного быстрого сна. Дорсолатеральная префронтальная кора также связана с переживанием того, когда и как действовать.

¹⁵ Невозможно говорить об осознанных сновидениях, не упомянув о заслуге Стивена Лабержа. Получив степень доктора психологии в Стэнфордском университете, он посвятил свою жизнь научному исследованию осознанных сновидений. Его вклад стал основополагающим и оказал влияние на многие страницы данной книги. Строгость, которую он привносит в данную область, очень важна. Сейчас доступно много книг об осознанных сновидениях, а поскольку сновиде-

тать современным отцом осознанных сновидений, а его книги «Осознанные сновидения. Сила бодрствования и осознания во сне» (1985) и «Исследование мира осознанных сновидений» (1990, в соавторстве с Говардом Райнгольдом) стали классикой. До этих новаторских исследований идея осознанных сновидений в основном не принималась научным сообществом всерьёз. Как можно бодрствовать и спать одновременно? Лаберж и Херн доказали возможность этого, и осознанные сновидения обосновались на Западе.

В волшебный момент пробуждения внутри сновидения меняется всё. То, что лишь мгновение назад имело власть над вами, теперь оказывается в вашей власти. Вместо того чтобы беспомощно следовать требованиям сновидения, теперь вы диктуете ему свои требования. Вы можете делать всё, что захотите, и никто этого не увидит. Вы можете летать, заняться сексом с кинозвездой или ограбить Форт-Нокс¹⁶.

ния связаны с крайне личными измерениями опыта, почти кто угодно может что-то сказать о сновидениях. Многие книги, с которыми я познакомился, пользуются художественным подходом к данной теме. Субъективные внутренние переживания сложно описать словами. Это делает науку об осознанных сновидениях, не говоря уже о йоге сновидений, такой сложной. Осознанные сновидения по-прежнему находятся на периферии науки и академических исследований и часто считаются уделом мистиков, поэтов или последователей нью-эйдж. Несмотря на многочисленные препятствия, Лаберж упорно посвящает свою жизнь тому, чтобы привнести необходимую дисциплину в область, где господствуют умозрительные рассуждения и метафизика. Он является первопроходцем, несущим ясное и точное мышление в этот смутный мир.

¹⁶ На самом деле полёты и секс – две самые распространённые активности в осознанных сновидениях. См. [Bahar Gholipour. What People Choose

Сновидения всегда говорят правду¹⁷. Они раскрывают наши глубочайшие бессознательные тенденции – это подтвердит любой психолог или толкователь сновидений¹⁸. Этот

to Dream About: Sex and Flying // LiveScience.com. July 10, 2014. URL: livescience.com/46755-ying-sex-lucid-dream-content.html]. Другие распространённые приключения – это занятия, невозможные в жизни бодрствования: дыхание под водой, разговоры с животными, путешествия во времени и превращение в кого-то другого.

¹⁷ Одна из неврологических причин, по которым они говорят правду, в том, что во сне деактивируется префронтальная кора. Эта часть мозга занята исполнительными функциями, связанными со способностью отличать хорошее от плохого, разделять конфликтующие мысли, предсказывать исход событий, применять моральные ценности и управлять социальным поведением. (Одна из причин, по которой подростки и молодые люди часто попадают в неприятности, заключается в том, что префронтальная кора не развивается полностью до 25 лет, в результате чего они принимают плохие решения и слабо контролируют себя в обществе. Исполнительные функции – это «родительские» функции.) Во сне мозг в основном отключает цензуру, в результате чего могут утечь даже такие наши секреты, о которых мы сами не подозревали.

¹⁸ Хотя слова «бессознательный» и «подсознательный» часто используют как синонимы, это не одно и то же. Подсознательным можно назвать частично сознательное или относящееся к тому, что лежит на границе внимания, что мы знаем лишь смутно. В терминах психоанализа это «переходная зона, через которую должен пройти любой вытесненный материал на пути из бессознательного в сознание» [Chaplin J. P. *Dictionary of Psychology*. 2nd ed. New York: Dell, 1985. P. 452]. Бессознательное в терминах психоанализа – это область ума, где лежит всё вытесненное, а также «характеризующаяся активностью, причин или мотивов которой человек не понимает» и «относящаяся ко всем психическим процессам, которые невозможно привнести в сознание обычными средствами» [Ibid., P. 481]. Философ Эван Томпсон предлагает следующий комментарий, имеющий важное значение для нашего путешествия в этой книге: «Один из подходов к осмыслению представлений йоги о тонком сознании состоит в том, чтобы видеть в нём указание на более глубокие уровни осознания феноменов, к которым

принцип применим и к работе со сновидениями на духовном уровне, как мы увидим в этой книге. В классических текстах йогу сновидений часто называют «мерой пути». Йога сновидений многое расскажет вам о самих себе и о том, где вы находитесь на духовном пути.

Попробуйте некоторое время поразмышлять над следующими вопросами и будьте беспощадно честны. Что бы вы сделали, если бы стали невидимыми? О чём бы это говорило? Чем бы вы руководствовались – альтруизмом или эгоизмом? Платон обращался к этой теме в «Государстве», в мифе о кольце Гига. Согласно этому мифу, Гиг был пастухом, нашедшим волшебное кольцо, давшее ему силу невидимости. Платон использовал этот миф для разговора о нравственности. Что бы вы сделали, если бы стали невидимыми и никто не мог привлечь вас к ответственности за ваши действия? Стали бы вы трудиться на благо других (что с буддийской точки зрения является признаком высокоразвитого существа, очистившего свой ум) или же удовлетворяли бы свои самые буйные фантазии (что является признаком обычного существа с омрачённым умом)? Гиг использовал свою неви-

мы обычно не имеем когнитивного доступа, особенно если наш ум беспокоен и не обучен медитации. Согласно этому видению... значительную часть того, что западная наука и философия называет бессознательным, можно отнести к сознательному в смысле задействования тонких уровней осознания феноменов, которое может стать доступным благодаря медитационной тренировке ума» (см. [Waking, Dreaming, Being: Self and Consciousness in Neuroscience, Meditation, and Philosophy. New York: Columbia University Press, 2015. P. 8]).

димось для удовлетворения своих примитивных желаний. Осознанные сновидения дают вам шанс прожить миф о Гиге или извлечь из него урок.

В осознанных сновидениях не действует принцип «всё или ничего». Существует целый спектр состояний, от едва осознанных до гиперосознанных, от кратчайших проблесков осознанности до осознанных сновидений, продолжающихся больше часа. Например, быть едва осознанным может означать, что на каком-то уровне вы признаёте, что видите сон, однако не действуете с полным пониманием этого. Вы можете по-прежнему бежать от мнимой опасности или относиться к героям сна так, словно они реальны. Гиперосознанным сновидением будет полное понимание подобной сновидению природы вашего переживания во сне, осознание того, что даже ощущение «я» во сне просто снится. Гиперосознанностью также можно считать цвета и формы, которые во сне кажутся более яркими и реальными, нежели что бы то ни было в переживаниях бодрствования. Вы также можете не осознавать сновидение, начать осознавать его, а затем снова провалиться в неосознанность.

Хорошие новости об осознанных сновидениях заключаются в том, что, хотя для регулярных осознанных сновидений может потребоваться практика, достаточно одного мгновения распознавания – и вы «внутри». Единственный проблеск распознавания превращает неосознанное сновидение в осознанное. Я побывал на множестве семинаров по осо-

знанным сновидениям, где люди говорили о своём разочаровании неспособностью вызвать осознанность, но на следующую ночь это вдруг происходило. Этого единственного мига часто достаточно, чтобы разжечь страсть к осознанным сновидениям. Осознанные сновидения ни на что не похожи, и одного такого сновидения достаточно, чтобы непреодолимо захотеть их повторения. Следующие главы покажут вам, как вызывать эти волшебные сновидения.

Факты и цифры

Вот несколько общих фактов об осознанных сновидениях. Маленькие дети обычно видят осознанные сновидения чаще, но к 16 годам их возникновение становится редким. Молодые люди в целом более склонны к осознанным сновидениям, чем более пожилые. Осознанные сновидения могут появляться уже в возрасте трёх лет, однако, похоже, их вероятность наиболее велика между 12 и 14 годами¹⁹. В среднем люди, видящие осознанные сновидения, видят их три-четыре раза в месяц, а средняя продолжительность осознанности в них – 14 минут. От 58 до 70 % людей за свою жизнь видят хотя бы одно осознанное сновидение²⁰.

Осознанные сновидения имеют удивительные преимущества. Вот лишь некоторые из них:

- Осознанные сновидения могут помогать при ночных кошмарах и депрессии. До 8 % взрослых страдают от хронических ночных кошмаров. В исследовании, проведённом в Университете Утрехта в Голландии, участники проходили лечение осознанными сновидениями (ЛОС), в которое входило воображение альтернативных концовок кошмаров. Те,

¹⁹ [Tadas Stumbrys et al. The Phenomenology of Lucid Dreaming: An Online Survey // *American Journal of Psychology*. 127, no. 2 (summer 2014). Pp. 191–204].

²⁰ [Kelly Bulkeley. Lucid Dreaming by the Numbers // Hurd and Bulkeley. *Lucid Dreaming: New Perspectives on Consciousness in Sleep*. Vol. 1. Pp. 1–22].

кому это удавалось, снижали частоту своих кошмаров²¹.

- Осознанные сновидения могут повысить вашу уверенность в себе, помочь преодолеть застенчивость, научить работать с горем, а также дают вам шанс репетировать свои действия, такие как выступление или презентация. Они также могут помочь вам подготовиться к ожидаемым эмоционально сложным событиям, давая шанс заранее пережить их во сне до того, как они случатся во внешнем мире. Например, моя подруга смогла подготовиться к приближавшейся смерти своей матери посредством осознанных сновидений об этом событии, которые она использовала как возможность для практики отпускания. Такая форма предварительного горевания может смягчить шок от реального горя.

- Недавнее исследование показывает, что люди, видящие осознанные сновидения, лучше решают проблемы. Авторы этого исследования пишут, что в некоторых ситуациях, требующих решения, людям нужно «сделать шаг назад от воспринимаемой реальности, осмыслить её и оценить воспринятые данные». Как это связано с осознанностью в сновидениях? Далее авторы пишут: «Благодаря прозрению, ведущему к осознанности, похоже, люди также могут отойти

²¹ [Viktor I. Spoormaker, Jan van den Bout. Lucid Dreaming Treatment for Nightmares: A Pilot Study // *Psychotherapy and Psychomatics*. 75 (2006). Pp. 389–394]. Это исследование показало, что осознанность не является обязательным условием для уменьшения частоты ночных кошмаров. Для этого было достаточно ЛОС. См. также [Antonio Zadra, Robert O. Pihl. Lucid Dreaming as a Treatment for Recurrent Nightmares // *Psychotherapy and Psychomatics*. 66 (1997). Pp. 50–55].

в сторону от очевидной интерпретации и рассмотреть отдалённую, а иногда маловероятную возможность, что всё это сон»²². Иными словами, новый взгляд бывает инновационным. Самая большая проблема из всех – это сансара, то есть сопряжённый с заблуждениями мир конвенциональной реальности, характеризующийся неудовлетворённостью и страданиями, и осознанные сновидения потенциально могут решить даже её.

- Было показано, что осознанные сновидения улучшают моторные навыки, а это означает, что они могут помочь вам в любой физической активности – от игры на фортепиано до спорта. Это не удивительно, ведь осознанные сновидения активируют мозг так же, как и бодрствование. Например, если во сне вы решаете математическую задачу, это стимулирует ваше левое полушарие точно так же, как если бы это происходило днём. Если во сне вы поёте, активируется правое полушарие. Если в своём осознанном сновидении вы приседаете, учащается сердцебиение. Поразительно, но воздействие ваших ночных занятий распространяется на день. Тренируя своё тело сновидения, вы можете тренировать своё физиче-

²² [Patrick Bourke, Hannah Shaw. Spontaneous Lucid Dreaming Frequency and Waking Insight // *Dreaming*. 24, no. 2 (June 2014). Pp. 152–159]. «Результаты исследования показывают, что те, кто часто видит осознанные сновидения, чаще испытывают прозрения, чем те, кто не видит осознанных сновидений. Это может указывать на то, что прозрение, переживаемое в состоянии сновидения, может быть связано с тем же постижением, которое необходимо в состоянии бодрствования».

ское тело. Если днём у вас не остаётся времени, чтобы переделать все дела, можно сказать, что вы выходите в ночную смену²³.

- Осознанные сновидения могут способствовать исцелению. Один врач опубликовал статью о пациенте с 22-летней историей хронической боли, который за ночь излечился от неё в осознанном сновидении. Психиатр Мауро Заппатерра говорит: «Я не эксперт по осознанным сновидениям, но этот человек проснулся без боли. Он сказал, что это ощущалось так, словно его мозг отключился и перезагрузился. Через несколько дней он пошёл в аптеку и просто вернул все свои лекарства – триста таблеток леворфаноло. Мне это кажется достаточно убедительным доказательством»²⁴.

Осознанные сновидения входят в моду. Люди используют их, чтобы улучшить свои показатели на соревнованиях. Исследователи работают с ними для лечения посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). В Германии исследователи сна используют их в работе со спортсменами, чтобы улучшить их способности к концентрации и повысить ре-

²³ Исследования показали, что события в теле сновидения часто совпадают с соответствующими событиями в физическом теле. Что ещё важнее, мозг не может отличить то, что «реально», от того, что происходит в сновидении. См. [Morton Schatzman et al. Correspondence During Lucid Dreams Between Dreamed and Actual Events // *Conscious Mind, Sleeping Brain: Perspectives on Lucid Dreaming*. Eds. Jayne Gackenbach and Stephen LaBerge. New York: Plenum, 1998].

²⁴ [Lucid Dreamers Are Using eir Sleeping Time to Get Ahead // *Business Insider India*. August 18, 2014. URL: businessinsider.in/Lucid-Dreamers-Are-Using-Their-Sleeping-Time-To-Get-Ahead/articleshow/40376872.cms].

зультаты на соревнованиях. Актёры, изобретатели, художники, писатели и музыканты всё чаще практикуют осознанные сновидения для усиления творческих способностей. Психолог Жанин Шассеге-Смиржель пишет: «Процесс творчества сопровождается способностью доносить до зрителя самые примитивные слои бессознательного»²⁵ – то есть те слои бессознательного, к которым можно получить доступ в сновидении.



Сновидения в целом веками связывали с творчеством, и литература изобилует примерами этого. Немецкий химик Фридрих Кекуле во сне открыл молекулярную структуру бензола, сон Джеймса Кэмерона о человеке-роботе в конце концов превратился в фильм «Терминатор», Роберт Льюис Стивенсон во сне придумал сюжет своей новеллы «Странная история доктора Джекила и мистера Хайда», а идея песни *Yesterday* пришла Полу Маккартни во сне.

Текущая популярность осознанных сновидений – это одновременно благословение и проклятие. Благословения будут исследованы на протяжении этой книги. Проклятие же заключается в том, что сновидения, будучи нереальными,

²⁵ [Janine Chasseguet-Smirgel. 'Creative Writers and Day-Dreaming': A Commentary // *On Freud's "Creative Writers and Day-Dreaming"*. Eds. Ethel Spector Person, Peter Fonagy, and Servulo Figueira. New Haven, CT: Yale University Press, 1995. P. 113].

часто не воспринимаются всерьёз. Культуры, почитающие сновидения, обычно относят к примитивным и не считаются с ними. «Это просто сон» – комментарий, который будучи условно верным, делает из снов банальность. Однако, если мы игнорируем свои сновидения и отмахиваемся от осознанных сновидений как от очередной игры виртуальной реальности, мы можем упустить глубинную возможность для исследования природы ума и реальности. По-настоящему примитивными могут на самом деле оказаться те культуры, которые пренебрегают силой сновидений, тем самым игнорируя беспрецедентные возможности роста.

В этой книге мы поговорим о том, как усилить мир сновидений, чтобы ослабить мир повседневной видимости, чтобы мирские вещи не имели над нами такой большой власти. Выражаясь технически, можно сказать, что мы будем овеществлять или материализовывать мир сновидений ради «деовеществления» или дематериализации мира бодрствования до тех пор, пока оба не начнут казаться нам одинаково реальными или одинаково нереальными и мы не пробудимся к иллюзорной природе их обоих. Именно здесь лежит наша свобода, и именно это понимается под пробуждением в духовном смысле.

Мы ещё много будем говорить об осознанных сновидениях на протяжении всей книги. А сейчас давайте посмотрим на карту, которая может помочь нам понять, куда мы отправляемся, когда спим и видим сны, и затем исследуем то, как

мы можем туда попасть.

2

Карта ночных практик

*Моя подобная сновидению форма
Явилась подобным сновидению существам,
Чтобы указать им подобный сновидению путь,
Ведущий к подобному сновидению просветлению.*

Будда «Бхадракальпа-сутра»

Прежде чем начать путешествие, особенно путешествие во тьме, нам нужно некоторое представление о том, куда мы направляемся и что лежит впереди. Нам нужна хорошая карта. В буддизме это называется правильным воззрением, и это первый фактор Восьмеричного благородного пути²⁶. «Воззрение» – это хороший термин, поскольку он отражает ощущение видения и пути. Он похож на «философию» или «мировоззрение», но более практичен. Без хорошего воззрения легко заблудиться, сбиться с пути или угодить в тупик. Не

²⁶ Восьмеричный благородный путь относится к последней из Четырёх благородных истин (истина о страдании; истина о происхождении страдания; истина о прекращении страдания; истина о пути, ведущем к прекращению страдания.) Четыре благородные истины – это самое первое учение Будды, описывающее путь от *сансары* (страдания) к *нирване* (счастью). Восемь факторов – это: правильное воззрение, правильное намерение, правильная речь, правильное действие, правильный образ жизни, правильное усердие, правильная внимательность и правильная медитация. «Правильный» иногда переводят как «полный».

иметь воззрения – всё равно что ползать туда-сюда подобно червю. Так можно потратить уйму времени. Однако, глядя с высоты птичьего полёта, вы можете ясно увидеть, куда вы движетесь, а значит, попасть туда быстрее.

Для практик ночи важна хорошая карта, поскольку некоторые люди боятся того, что могут обнаружить в глубинах своего ума. Некоторые люди боятся темноты. Ум – это неизведанная территория, покрытая мраком и иногда пугающая. В тёмных аллеях ночи прячутся ночные кошмары в компании всевозможных жутких бессознательных элементов. Если вы на духовном пути, более глубокий ум также усыпан разнообразными капканами и препятствиями, которые могут заставить вас сойти с этого пути. Иметь правильное воззрение – всё равно что направлять в ночную тьму луч прожектора, освещающий путь и способный рассеять страх²⁷.

Центральная тема этой книги – научиться устанавливать здоровые отношения со страхом и замещать этот страх отвагой. Мы будем использовать ночную тьму как переходное пространство для трансформации страха в бесстрашие. Всё, что мы делаем в жизни, требует определённой смелости, в том числе попытки устроиться на работу, покупка дома, приглашение кого-то на свидание, начало путешествия, открытие бизнеса, выступление с презентацией, обучение медита-

²⁷ Страх в сновидении не всегда исчезает с приходом осознанности. Скорее, можно сказать, что осознание невозможности получить физический вред в мире сновидения даёт нам возможность продолжать исследовать сновидение, несмотря на реакцию страха на его содержание.

ции или что-то настолько новое, как йога сновидений. Даже чтобы встать с постели в плохой день, бывает нужно мужество. Как говорит мотивационный автор Мэтью Келли:

Эмоция, преобладающая в сегодняшнем современном обществе, – это страх. Мы напуганы. Мы боимся потерять вещи, на которые с таким трудом заработали, боимся отвержения и неудачи, боимся некоторых районов своего города, боимся некоторых людей, боимся критики, боимся страданий и сердечной боли, боимся перемен, боимся сказать людям, что мы чувствуем на самом деле... Мы боимся даже самих себя. Некоторые из этих страхов мы видим сознательно, тогда как другие существуют бессознательно. Однако эти страхи могут играть очень большую роль, направляя действия в нашей жизни... Страх чаще, чем отсутствие возможностей, контактов, ресурсов или любая другая отдельная переменная, не даёт людям что-то сделать со своей жизнью²⁸.

Смелость, с другой стороны, – это жизненная искра, выталкивающая нас из смирительной рубашки нашего страха. Важные достижения никогда не обходятся без смелости. Посмотрите на гигантов истории. Без смелости их жизни скатились бы к посредственности. Келли утверждает, что «мерой того, как вы жили, будет мера того, насколько вы были смелы». Когда вы умрёте, хотите ли вы, чтобы мерой прожитой

²⁸ [Matthew Kelly. *The Rhythm of Life: Living Every Day with Passion and Purpose*. New York: Touchstone, 2004. P. 298].

вами жизни был страх и то, что вас сдерживало, или же вы хотите, чтобы ей была ваша смелость и то, что подталкивало вас вперёд? Как вы хотите жить – на трибуне как простой зритель или на поле, играя в игру жизни и по-настоящему проживая её?

Если смелость активизирует, то страх парализует. Страх и рождающиеся из него колебания тушат огонь нашей жизни, так что она едва тлеет. Всё безопасно и наполовину мертво. Разговорное выражение «застыть от страха» обретает на духовном пути и в медитациях ночи совершенно новые измерения. Мы собираемся растопить замороженный страх и заменить его спокойной смелостью, давая себе возможность полностью ожить.

На духовном уровне страх – это то, что не даёт нам пробудиться. Этот страх в основном является нашим страхом темноты. Темнота символизирует неизвестное или бессознательное. Мы всегда боимся того, чего не знаем или не видим. Иными словами, темнота – это эвфемизм неведения и триггер страха²⁹. Эта темнота, или бессознательное, имеет

²⁹ Разумеется, именно поэтому мы боимся смерти. Это окончательное отключение. «Правильное воззрение» особенно актуально, когда речь заходит о взгляде в темноту смерти и за её пределы. Йоги сновидений и сна могут проникать в эту тьму, а значит, устранять страх смерти, и поэтому связаны с йогой бардо. Стоит также отметить, что, когда астрономы говорят о «тёмной материи» или «тёмной энергии», слово «тёмный» указывает на тот факт, что они ничего не знают об этой материи или энергии, составляющей подавляющую часть материи и энергии во вселенной. «Темнота» также является кодовым словом для неведения.

два уровня – относительный и абсолютный, которые важно различать.

Относительный уровень

Относительный уровень нашего бессознательного ума – это то место, где висит вытесненный психологический материал, где живут пауки и змеи нашего тёмного ума. Когда Зигмунд Фрейд назвал сновидения царской дорогой к бессознательному, он говорил об относительном уровне. На то, чтобы вытеснять нежелательные переживания в бессознательное, есть причина: они просто слишком болезненные или пугающие для сознания. Однако то, что мы выбрасываем из своих сознательных переживаний, превращается в отбросы (мусор) относительного бессознательного ума. Есть поговорка: «То, чему мы сопротивляемся, сохраняется». Мы не хотели встречаться с этими отбросами, когда их переживание возникло впервые, и обычно не хотим снова встречаться с ними, когда они возникают в наших сновидениях, в терапии или в медитации. Однако если мы хотим пробудиться и расти, мы должны встретиться с ними лицом к лицу³⁰. Карл Юнг

³⁰ Мы можем использовать два подхода, чтобы рассматривать процесс пробуждения: относительный подход, или подход развития, и абсолютный, или мгновенный, подход. Относительный подход, перекликающийся с западной психологией, заключается в том, чтобы сделать бессознательное сознательным. Это более постепенный подход. Абсолютный подход, или подход плода, главным образом связан с прямым отношением со всем, что возникает в данный момент, и ведёт к способности самоосвободить всё возникающее в уме в момент, когда это проявляется. Подход плода не интересуется историей, а мгновенно пробуждает от неё (а также от всего, что заслоняет собой ум ясного света). За почти 30 лет изу-

писал:

Личное бессознательное содержит всё психическое содержимое, которое несовместимо с сознательным отношением. Оно представляет собой целую группу содержаний – в основном таких, которые кажутся морально, эстетически или интеллектуально неприемлемыми и вытесняются в связи со своей недопустимостью. Человек не может всегда думать и чувствовать только хорошее, правильное и прекрасное, и если мы пытаемся поддерживать идеальное отношение, то всё, что ему не соответствует, автоматически вытесняется³¹.

Это теневое содержимое пугает нас лишь потому, что мы его не знаем. Оно может возникать в сновидениях, однако они в основном вызывают страх тогда, когда не являются осознанными. Благодаря мастерству осознанных сновидений эти пугающие сны становятся для нас ясными, а эта ясность ведёт к контролю³². Итак, вместо того чтобы убегать

чения буддизма, специализирующегося на подходе плода, я никогда не слышал от буддийского мастера просьбы рассказать о прошлом, с чего почти всегда начинаются многие формы психотерапии.

³¹ [Jung C. G. *Collected Works*. Vol. 8. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1969. P. 310].

³² Уровень контроля сновидения – противоречивая тема. Тибетские мастера йоги сновидений утверждают, что сновидение можно полностью контролировать. Если вы обладаете полным контролем над своим умом, то можете контролировать всё, что в нём возникает. Однако западные мастера осознанных сновидений утверждают, что контроль в осознанном сновидении не означает полного контроля над каждой деталью сновидения. Контроль ограничен тем, на чём

от пугающих переживаний в сновидении и продолжать подавлять те элементы, которые запустили страшный сон, мы можем встретить своих демонов лицом к лицу с осознанием, а значит, с бесстрашием, и очистить те элементы, которые породили это сновидение. Делая это, мы также очищаем свой бессознательный ум³³. Мы словно поднимаем с земли плиту в полдень, и все собравшиеся под ней слизняки расползаются от света. Единственное отличие в том, что мерз-

вы сосредоточиваетесь в сновидении. Сам ландшафт сна создаётся более обширным аспектом вашего бессознательного ума, и, хотя вы можете направлять своё внимание на различные аспекты ландшафта сна и менять их, вы не контролируете общий фон сновидения. Возникает вопрос: если сновидец не контролирует сновидение, кто его контролирует? Западный подход к контролю в сновидениях см. в [Robert Waggoner. *Lucid Dreaming: Gateway to the Inner Self*. Needham, MA: Moment Point Press, 2009. Глава 2 “Does the Sailor Control the Sea?”].

³³ Если мы можем относиться *ко всему*, что возникает, с полной равностностью, то не остаётся никаких нежелательных переживаний. Если не остаётся нежелательных переживаний, нет необходимости вытеснять переживания в бессознательный ум. Если мы перестанем отвергать переживания, мы перестанем наполнять бессознательный ум (то есть сознание-хранилище, или восьмое сознание в йогачаре), и он в конце концов опустеет. В этот момент бессознательный (не осознающий) ум полностью исчезнет, поскольку всё будет вынесено на свет сознательного (пробуждённого) ума. Останется лишь сознание (осознание). Итак, говоря «да» всему происходящему, что является сущностью духовной практики, мы потенциально можем постепенно разорить бессознательный ум, а значит, и сансару. Так мы очищаем карму. Карму очищает равностность. На этом этапе сон и сновидения прекращаются и достигается пробуждение будды. Запутанность трансформируется в мудрость; бессознательный ум становится полностью сознательным; темнота превращается в свет. Интересно также, что существует различие между пробуждением и ростом, или горизонтальным и вертикальным просветлением. Это связано с важным различием между реализацией всех состояний и реализацией всех структур сознания, о которых говорилось в прим. 12.

кие твари не просто разбегаются от света осознания, чтобы отсидеться в другом месте. Они исчезают навсегда.

Вы будете видеть страшные сны вне зависимости от того, практикуете ли вы осознанные сновидения. Осознанность позволяет вам устранить страх за счёт обретения контроля. Опросы показывают, что если большинство неосознанных сновидений неприятные, то большинство осознанных сновидений приятные. Оно и понятно: с чего вам бояться того, что вы можете контролировать?

Некоторые авторы предлагают найти в сновидениях союзника, «лидера» или внутреннего проводника по сновидению, который сможет сопровождать вас в вашем погружении в бессознательное. Если у вас есть связь с тибетским буддизмом, вы можете молиться защитникам, чтобы те помогли вам в вашем внутреннем путешествии. Я убеждён, что мы также можем привлечь своих ангелов-хранителей и других подобных существ, которые проведут вас за руку. Хотя эти формы защиты действенны, они остаются относительными, и я сам никогда не нуждался в них. Абсолютная форма защиты – поддерживать правильное воззрение и видеть сквозь любую мнимую угрозу. Согласно окончательному анализу, «там» есть только ваш ум, и этот ум по сути своей хорош. Если вы не овеществляете его содержимое, ничто не сможет причинить вам вреда.

Абсолютный уровень

Важность полного воззрения о бессознательном уме становится очевидной тогда, когда мы выходим за пределы относительного уровня и достигаем абсолютной основы бессознательного. Это удивительное воззрение, общее для многих духовных традиций, является залогом успеха в йогах сновидений и сна. Оно жизненно необходимо не только для ночных медитаций, но и для любой духовной практики вообще. Если бы единственным местом назначения ночных йог был относительный бессознательный ум, это могло бы стать залогом неудачи в силу всех нежелательных элементов, которыми набит этот уровень ума. Кто хочет оказаться в постели с пауками и змеями? Абсолютное воззрение проливает свет на наш окончательный духовный пункт назначения – как днём, так и ночью. Оно позволяет нам видеть сквозь тёмные относительные уровни и принять абсолютное прибежище в свете, сияющем внутри.

Согласно этому более сложному воззрению, в котором вы можете убедиться самостоятельно, используя практики из этой книги, глубочайший уровень вашего бессознательного ума – то, кем вы являетесь в основании своего существа, – совершенно чист и в высшей степени хорош. Там, под тем, что может казаться самыми глубокими, мрачными и пугающими аспектами вашего существа, лежит полностью про-

буждённое состояние, свет просветления³⁴. Буддизм называет его *природой будды* (вашей пробуждённой природой), а также *фундаментальной добродетелью*. Я буду говорить о нём, используя термин тибетского буддизма – *ум ясного света*.

Этот абсолютный уровень бессознательного ума наполнен светом, любовью, доброжелательностью и мудростью. Здесь пауков и змей относительного уровня сменяют мудрецы и святые. Это тот уровень ума, на котором действуют будды, получая к нему доступ и делая его сознательным. Это также то место, где пребывает ваша собственная пробуждённая природа, ожидающая, чтобы вы открыли её. Йога сновидений помогает вам соединиться с этим внутренним буддой и пробудиться к тому, кем вы действительно являетесь.

Даже если вы до сих пор не знакомы с этим уровнем, крайне полезно просто поддерживать такое воззрение. Оно меняет всё. Вместо того чтобы чего-то бояться в ночной тем-

³⁴ Просветление, или духовное пробуждение, остаётся предметом споров. В буддизме целые тома (например «Дасабхумика-сутра») посвящены стадиям пробуждения, и каждый из Трёх поворотов колеса учения содержит собственные описания, а также различные формулировки стадий. Одной из распространённых классификаций являются 10 *бхуми* («уровней», или «земель») духовного развития. Даже достижение первой бхуми является невообразимым свершением. Это не должно отталкивать людей от пути пробуждения, но должно дать им реалистическое видение и умерить преувеличенные заявления многих западных людей о том, что они достигли просветления. Я не берусь оценивать уровни свершений, однако можно достаточно уверенно утверждать, что полное просветление в современном мире – огромная редкость. Гораздо полезнее обсуждать практические аспекты пробуждения, что и является миссией данной книги.

ноте, теперь вы можете с нетерпением ждать ночи. Вы погружаетесь в божественность собственного существа, в сущность, которая никогда не умирает, никогда не меняется и всегда бодрствует. Ваш относительный бессознательный ум может преподносить вам сюрпризы, однако если вы знаете, что на самом деле не являетесь им, что под этим туманом лежит светоносная чистота, то вы можете заменить тревогу чувством предвкушения.

Итак, это путешествие покажет вам, как обрести бесстрашие во тьме. Повторюсь: речь не только о тьме ночи, но и о тьме неизвестного аспекта вашего собственного ума, который символизирует ночь. То, что происходит, когда вы сознательно путешествуете в ночи с практиками, представленными в этой книге, является сгущением происходящего на духовном пути в целом. Итак, это прекрасное воззрение наполняет смыслом не только медитации ночи, но и всю практику пути.

Каждую ночь, впадая в сон, вы на самом деле впадаете в пробуждённость. Вы просто пока не знаете этого. Моя задача в том, чтобы помочь вам узнать это и превратить это священное воззрение в непосредственное переживание.

Относительная защита

Относительный уровень вашего бессознательного ума на­поминает щит. Его задача – защищать неведение, ведь он сам является воплощением неведения. Именно этот уровень удерживает вас во тьме, а следовательно, во сне – как в фи­зическом, так и в духовном смысле. Спать в духовном смыс­ле значит не осознавать собственного отсутствия осознава­ния. Это совершенная слепая зона – такое, о существовании которого вы даже не подозреваете. Относительный уровень вашего бессознательного ума не хочет, чтобы вы пробуди­лись к истине или увидели слепые зоны этого внешнего уров­ня бессознательного. Поскольку эта преисподняя наполнена неприятными переживаниями (в конце концов, это гора от­бросов, свалка отвергнутого опыта), она очень эффективно отделяет вас от того, что скрыто под ней, от абсолютной ре­альности, лежащей в основании всех относительных прояв­лений.

Относительный бессознательный ум – это место рожде­ния и постель вашего эго, и он будет делать всё, что в его силах, чтобы не дать вам пойти глубже³⁵. Для эго неведение

³⁵ В этой книге эго называется ощущение «я» или то, что американский фило­соф Дэниел Деннетт называет «неким концентрированным внутренним комом собственной особенности». Мы обнаружим, что это ощущение «я» иллюзорно. На абсолютном уровне нет никакого эго. Эго – это просто забавный способ смот­реть на вещи, своего рода задержка в развитии. Шотландский философ Дэвид

– это действительно блаженство. Оно пытается не дать вам подойти к истине, поскольку проникнуть в постель эго – значит увидеть то, что лежит за его фасадом, а для эго это равносильно смерти. Эго кажется, что оно испарится, если пойдёт дальше самого плотного слоя относительного бессознательного ума, и поэтому кричит и дерётся, чтобы не дать вам подойти к более глубокой истине вашего абсолютного бессмертного «я». Эго просто защищает себя, но, делая это, оно обеспечивает вам страдания. Как мы увидим в разговоре об уме ясного света, эго *действительно* умирает (или, точнее, оказывается увиденным насквозь), когда мы погружаемся из относительных уровней бессознательного ума в абсолютные. Таким образом, с точки зрения эго его защитные стратегии оправданы.

С духовной точки зрения знание об уме ясного света – это прекрасные новости, но с точки зрения эго это нежелательные новости. Поскольку мы в основном действуем исходя из позиции эго, то без общей картины того, куда мы попадаем, когда погружаемся в абсолютную природу ума, может

Хьюм (1711–1776) глубоко рассматривал свои переживания, стараясь найти переживающее «я», однако находил лишь сами переживания. Он пришёл к выводу, что «я» – это не объект, а лишь «пучок ощущений». На основании этого британский философ Дерек Парфит провёл различие между теоретиками эго, которые верят, что «я» реально существует, и теоретиками «пучка», которые утверждают, что «я» – это иллюзия. Далее Парфит заявляет, что Будда был первым теоретиком пучка. «Я» – это лишь пучок иллюзий, имеющий исключительно относительный статус (см. [Susan Blackmore. *Consciousness: A Very Short Introduction*. Oxford: Oxford University Press, 2005. P. 68]).

возникнуть яростная защита в форме сопротивления, если мы (эго) решим исследовать тьму ночи. Большинство людей просто не хочет туда идти. Они не хотят обременять себя практиками наподобие йоги сновидений. Они предпочитают просто спать.

Основные средства «защиты» – это явный страх и скрытая апатия или лень. Страх – это кровь эго. Видеть сквозь колючие защиты относительного бессознательного ума значит видеть сквозь страх темноты. Мы словно отправляемся на поиски Святого Грааля и узнаём, что он лежит на дне глубокого тёмного колодца. Мы заглядываем в колодец и видим, как по поверхности воды скользят всевозможные гады и насекомые. Если у вас нет карты, которая заверит вас, что под этой грязью скрыт Грааль, вы точно не нырнёте в колодец.

Слово *fear* («страх») неспроста созвучно со словом *fare* («плата»). Страх – это та плата или дань, которую мы должны уплатить за свой рост. Если мы действительно хотим пробудиться, мы должны *последовать за страхом* в самые тёмные аспекты своего существа и пройти сквозь них туда, где сияет самый яркий свет.

Произнеся свой знаменитый афоризм «Следуй за своим блаженством», Джозеф Кэмпбелл выразил частичную истину. Следовать за своим блаженством важно, и для этого может потребоваться смелость, однако если вы будете делать только это, вы просто «улетите». С духовной точки зрения более справедливой может быть формулировка: «Следуй за

своим страхом». Однако, опять же, если вы будете делать только это, вы просто впадёте в панику. Идеальным руководством является буддийская концепция срединного пути, или «не слишком напряжённо, не слишком расслабленно». Не впадайте в крайности и не теряйте свой путь, попав в ловушку блаженства или испугавшись страха.

В нашем путешествии во тьму кошмаров указание «следуй за своим страхом» обретает дополнительное значение. Страх – это приспешник неведения. Если вы находите неведение, вы найдёте и страх. Это важно, потому что неведение само по себе очень тонкое. Оно практически невидимо – очередная огромная слепая зона – то, чего мы не видим в своём сне. В моём духовном сообществе иногда говорят об «атаке *клеш*», где *клеша* – санскритское слово, означающее эмоциональный хаос. По сути, это означает, что некто слетает с катушек. Легко заметить атаки таких клеш, как, например, страстное желание, агрессия, ревность или гордыня, однако мы ни разу не сказали: «Я переживаю атаку неведения». В этом есть ирония, ведь если я вижу мир как плотный, устойчивый и независимый (то есть вижу его двойственно), я подвергаюсь атаке. Это означает, что прямо сейчас я подвергаюсь атаке, но не вижу этого. Эта слепота особенно вредоносна, поскольку все остальные видимые клеши и, следовательно, все наши страдания, выпускает именно этот «стелс-бомбардировщик» – неведение.

Таким образом, чтобы работать со своим неведением, вы

можете использовать страх, который видно намного лучше. Если вы испытываете страх, вы к чему-то приближаетесь. Вы подходите к какому-то уровню неведения, а значит, и к возможности превзойти его. Если вы серьёзно настроены пробудиться в этой жизни, но не знаете, куда идти и что делать, идите туда, где вам страшно. Но делайте это с умом. Не нужно идти в физически опасные места или просто гоняться за адреналином. Пусть ваш страх темноты ведёт вас к свету, а не к обычным развлечениям.

Я руководствовался этой установкой большую часть своей жизни. Именно по этой причине почти 20 лет назад я прошёл трёхлетний ретрит. Ничто не пугало меня сильнее, чем необходимость так долго быть лицом к лицу со своим умом. Эти три года оказались самыми трансформирующими в моей жизни. Именно по этой причине я начал практику тёмных ретритов³⁶. Ничто не пугало меня больше, чем прово-

³⁶ Тёмный ретрит – это особая практика, связанная с *тогал*, одной из самых продвинутых практик в дзогчен. Этот ретрит также связан с учениями бардо, и поэтому его иногда называют ретритом бар-до. Традиционно (и лишь под строгим надзором мастера медитации) практикующий медитацию на 49 дней удаляется в полную темноту. В этот период сияние ума ясного света являет различные «видения», напоминающие то, что происходит на втором этапе светоносного бардо *дхарматы* после смерти. Если вы принимаете эти видения за реальность, то вместо просветления достигаете безумия. Этот ретрит потенциально опасен. Мы также страдаем от различных, хотя и меньших уровней безумия в повседневной жизни, когда принимаем свои «видения», видимости жизни бодрствования за реальность. Тёмный ретрит показывает практикующему медитацию корни всего этого безумия. См. вступление Чогьяма Трунгпы к его переводу «Тибетской книги мёртвых»: [*The Tibetan Book of the Dead*. Boston: Shambhala, 1975] (рус-

дить недели напролёт в совершенно тёмной хижине, встречаясь со своим умом с такой большой интенсивностью. Эти ретриты остаются одними из самых ценных переживаний в моей жизни. Именно по этой причине я так много изучал и *практиковал* смерть (эти исследования и практики вдохновили меня написать книгу «Навстречу смерти», которая вышла в 2013 году (русскоязычное издание: [Холечек Э. Навстречу смерти. Практические советы и духовная мудрость тибетского буддизма. М.: Ганга, 2016]. – *Прим. ред.*)). Ничто не пугало меня так, как темнота смерти. Её изучение и практика устранили мой страх смерти. Кроме того, разумеется, эта тема возникает каждую ночь, когда я исследую темноту сна. Однако, поскольку я полностью доверяю своей карте, я абсолютно не боюсь этой внутренней территории.

Как ни странно, я всегда находил *стойкое* блаженство в своём страхе. Следуя за своим страхом, я всегда приходил к реальному блаженству, а не к мимолётному наслаждению, которое часто возникает, когда мы следуем лишь за блаженством. Также, как ни странно, когда я следую за своим блаженством, это часто ведёт меня к страху – страху утраты блаженства. В общем, вы всё поняли: следование за блажен-

скоязычное издание: [Тибетская книга мёртвых. С комментариями Франчески Фримантл и Чогьяма Трунгпы. М.: София, 2003]. – *Прим. ред.*), а также [Tenzin Wangyal. Wonders of the Natural Mind: The Essence of Dzogchen // *The Native Bon Tradition of Tibet*. Barrytown, NY: Station Hill Press, 1993; Christopher Hatchell. *Naked Seeing: The Great Perfection, the Wheel of Time, and Visionary Buddhism in Renaissance Tibet*. Oxford: Oxford University Press, 2014].

ством может привести к страху, а следование за страхом может привести к блаженству. Это относится и к нашему страху темноты. Если вы боитесь темноты собственного ума, которая проявляется ночью, вам может помочь карта, показывающая, что по другую сторону страха (относительного бессознательного ума) вас ожидает блаженство (абсолютный бессознательный ум). Она может вдохновить вас нырнуть вглубь.

Именно поэтому многие духовные традиции называются традициями *воинов*³⁷. В тибетском языке «воин» (*паво*) означает «тот, кто смел». Духовные воины – это те, кто достаточно смел, чтобы исследовать глубокое внутреннее пространство собственного ума. Там темно. Для этого требуется смелость. Однако там страшно лишь в том случае, если мы не знаем, кто мы есть на самом деле, и остаёмся в неведении относительного того факта, что страх существует лишь на относительных уровнях нашего бессознательного ума.

Я не хочу преувеличивать важность этого относительного уровня, тем самым – парадоксальным образом – мешая людям исследовать свой ум, когда они спят и видят сны. Многие люди уже испытывают восторг при мысли о сознательном путешествии в ночь, и моё послание им: «Добро пожаловать на борт!». Однако если вы к ним не относитесь, то может

³⁷ См. один из примеров в книге [Chögyam Trungpa, *Shambhala: The Sacred Path of the Warrior*. Boston: Shambhala, 1984] (русскаяязычное издание: [Чогьям Трунгпа. *Шамбала. Священный путь воина*. М.: Ориенталия, 2015]. – Прим. ред.).

помочь хороший фонарик.

Эта карта бессознательного ума станет яснее, а путешествие – более комфортным, когда мы продолжим разговор об уровнях ума в главах 9 и 10. Чем лучше мы видим, куда движемся, тем больше наше вдохновение. Мы ещё поговорим о трансформации страха, неведения, темноты и сна в бесстрашие, мудрость, свет и пробуждение.

Итак, страх – первичная эмоция сансары – это активное выражение неведения. Неведение обычно слишком тонко, чтобы его увидеть, а вот страх – это то, с чем мы можем иметь дело. По сути, неведение – это отсутствие знакомства с собой, незнание того, кто мы есть. Знакомясь с тем, кто мы есть (а это определение медитации), мы трансформируем неведение в мудрость, тьму в свет и замещаем страх бесстрашием. Таким будет наше путешествие с этой книгой.

Сила карты

Ещё одно возможное опасение, связанное с йогой сновидений, – это тонкая природа данного путешествия. Некоторым людям может казаться, что это им недоступно. Однако я много лет веду семинары по йоге сновидений, и, по моему опыту, при наличии терпения почти все могут осознанно сновидеть, а значит, практиковать йогу сновидений. Йога сна – отдельная тема, и поэтому в данной книге мы говорим о ней относительно мало. Однако, если вы интересуетесь ей, знайте, что по мере развития стабильности в йоге сновидений йога сна становится всё более доступной.

Даже если вы не сможете достичь успеха в представленных здесь практиках, знание об осознанных сновидениях, йоге сновидений и йоге сна изменит ваше отношение к сну. Что ещё важнее, этот материал изменит ваше отношение к жизни. Даже оставшись на уровне карты, это видение реальности обладает достаточной силой, чтобы изменить то, как вы живёте³⁸. Это карта сокровищ, способная изменить направление вашей жизни.

Осознанные сновидения, йога сновидений и йога сна имеют общее следствие – повышение осознания. Хотя эта книга сосредоточена на практиках ночи, на самом деле она

³⁸ Чтобы вдохновиться на выполнение этих тонких практик, см. раздел «Стандия 8» в главе 15.

о том, как привнести свет во все аспекты жизни. Словно свет сверхновой, взрывающейся в глубине вселенной вашего сердца, этот свет в конце концов достигнет поверхности вашей жизни и трансформирует её.

Всё, что усиливает осознание, полезно. Хотя конечная цель – это развитие постоянного осознания и достижение пробуждения будды, даже если это воззрение расширит ваше осознание лишь на крошечную долю этой общей масштабной цели, вы получите пользу. Самым большим преимуществом выполнения этих практик на протяжении более чем 30 лет для меня стало усиленное осознание. Моё видение расширилось. Жизнь уже не такая обременительная. Мой мир стал мягче, более игривым и невинным.

Как мы увидим, осознание – это одно из названий осознанности в более широком смысле. В начале, середине и конце пути (в том, что в буддизме называется основой, путём и плодом) главное – это возвращение осознания / осознанности, и именно этим мы займёмся посредством сновидений. Описывая наше путешествие в целом и его практические следствия, буддийский психотерапевт Брюс Тифт говорит:

Всё путешествие заключается в том, чтобы присутствовать в реальности [пробудиться к ней] – оно всегда было в этом. Однако нужно что-то, что отличало бы основу или отправную точку [пребывание во сне] от плода [пробуждения]. Когда

мы начинаем, основа, наша повседневная реальность [то, что здесь мы будем называть видимостями или проявлениями], переживается так, словно это и есть вся история. Мы верим в её полную реальность [как в неосознанном сновидении]. Мало того: мы приукрашиваем её непрерывными комментариями своего ума – «содержанием», которое не даёт нам заметить «контекст», в котором возникают наши переживания. На этапе пути мы постепенно сдвигаем своё восприятие, так что мы больше не сосредоточены исключительно на содержании своего опыта – мыслях, чувствах, ощущениях и идеях. Вместо этого мы начинаем распознавать контекст [пробуждаться к контексту], в котором возникают эти переживания, контекст, который невозможно уловить и понять концептуально. Мы называем этот контекст осознанием. Мы по-прежнему переживаем содержание [сновидение] и в то же время осознаём, что это ещё не вся история, что оно не является полным представлением реальности [мы обрели осознанность]. Итак, можно сказать, что основа – это наше переживание в настоящий момент без осознания. Плод – это то же самое переживание с осознанием. Путь же создаёт условия для этого сдвига восприятия [пробуждения]... Этот подход состоит не в том, чтобы улучшать содержание наших переживаний. Скорее, он в том, чтобы произвести сдвиг в нашем отношении к переживаниям настоящего момента... Свобода [пробуждение] возникает из глубинного

разотождествления с любым содержанием [видения
сквозь него] ³⁹.

Мы будем неоднократно возвращаться к этим темам на протяжении книги, постепенно разворачивая эту общую цитату, которая (вместе с моими вставками) показывает нам, как мы можем пробудиться к своей жизни, пробудившись к своим сновидениям.

У меня часто бывают моменты, когда я не могу сделать сновидение осознанным или слишком ленюсь, чтобы даже попытаться. Это нормально. Воззрение, стоящее за этими практиками, продолжает влиять на всё, что я делаю. Это становится понятнее, когда я буду говорить о дневной практике йоги сновидений, об иллюзорной форме, о которой пойдёт речь в главе 12.

Мы также вернёмся к более глубокому исследованию карты в главе 9, когда будем говорить об уровнях ума. После следующей главы о циклах сна и о том, как их использовать, мы сразу перейдём к тому, как начать осознанно сновидеть.

³⁹ [Bruce Tift. *Already Free: Buddhism Meets Psychotherapy on the Path of Liberation*. Boulder, CO: Sounds True, 2015. Pp. 62–63, 70].

3

Разбираемся в циклах сна

И вот наступает Великое пробуждение, и мы обнаруживаем, что сама жизнь — это большое сновидение. Дураки всё время думают, что они пробуждены, радостно и деловито полагая, будто всё понимают.

Чжуан-цзы «Дао изобилия. Восемь древних принципов жизни в изобилии»⁴⁰

Мы принимаем сон как должное, хотя он в буквальном смысле спасает наши жизни. Без сна вы бы умерли. Существует редкое генетическое заболевание под названием фатальная семейная бессонница, которое обычно проявляется в среднем возрасте, длится около года и всегда заканчивается смертью. От него нет лекарства. Гораздо более распространено апноэ во сне, от которого страдают более 22 млн американцев⁴¹. В этом состоянии человек прекращает дышать до 30 раз за час, таким образом не имея возможности достаточно выспаться для восстановления. У людей, страдающих от апноэ во сне, значительно повышается риск сер-

⁴⁰ [Laurence G. Boldt. *Tao of Abundance. Eight Ancient Principles for Living Abundantly in the 21st Century*. Penguin, 1999].

⁴¹ [American Sleep Apnea Association. URL: sleepapnea.org/i-am-a-health-care-professional.html (accessed March 22, 2014)].

дечно-сосудистых заболеваний, инсульта и множества других болезней⁴². Это тихий убийца.

До 75 млн американцев страдают от нарушений сна (всего таких нарушений более 70)⁴³, и более 25 % американцев принимают отпускаемые по рецепту лекарства, которые помогают им спать⁴⁴. В 2010 г. американцы потратили 30 млрд долларов на товары и услуги индустрии, поддерживающей сон⁴⁵. 62 % взрослых в США сообщают о проблемах со сном, возникающих несколько раз в неделю⁴⁶. Треть работающих американцев, или более 40 млн человек, не высыпается⁴⁷. Даже если вы не страдаете от апноэ во сне, проблемы со сном вносят свой вклад в развитие диабета, ожирения, тревоги, депрессии, в ослабление иммунной системы, в формирование

⁴² [American Heart Association. Sleep Apnea and Heart Disease, Stroke // URL: heart.org/HEARTORG/Conditions/More/MyHeartandStrokeNews/Sleep-Apnea-and-Heart-Disease-Stroke_UCM_441857_Article.jsp# [accessed August 3, 2014)].

⁴³ [David K. Randall. *Dreamland: Adventures in the Strange Science of Sleep* (New York: W. W. Norton & Company, 2012. P. 26].

⁴⁴ [National Sleep Foundation. Sleep Aids and Insomnia // URL: sleepfoundation.org/article/sleep-related-problems/sleep-aids-and-insomnia (accessed May 12, 2014)].

⁴⁵ [Randall. *Dreamland*. P. 233].

⁴⁶ [Statistic Brain Research Institute. Sleeping Disorder Statistics (April 12, 2015). URL: statisticbrain.com/sleeping-disorder-statistics (accessed July 14, 2015)].

⁴⁷ [Medical Daily. Nearly a Third of Americans are Sleep Deprived. URL: medical-daily.com/nearly-third-americans-are-sleep-deprived-240273 (accessed July 14, 2015)].

зависимостей, случаи инсульта, заболеваний сердечно-сосудистой системы, несчастные случаи, аффективные расстройства и преждевременную смерть⁴⁸. Учёный и специалист по сну Вильям Демент говорит: «Сон – это один из важнейших прогностических факторов того, как долго вы проживёте; он так же важен, как то, курите ли вы, занимаетесь ли физическими упражнениями и есть ли у вас повышенное кровяное давление или повышенный холестерин»⁴⁹.

Йога сновидений может помогать или не помогать при нарушениях сна. Она не является медицинским лечением. Од-

⁴⁸ В авторской колонке «Видеть сны в разных культурах» («To Dream in Different Cultures»), опубликованной в *New York Times* (13 мая 2014 г.), антрополог Тania Лурманн отмечает, что наша одержимость непрерывным восьмичасовым сном – продукт нашего века электричества и искусственного освещения. Она утверждает, что до современной эпохи сон людей был «разорванным», что больше похоже на сон родственных нам животных. Она цитирует Роджера Экрича, автора книги «В конце дня. Ночь в былые времена» (*At Day's Close: Night in Times Past*), который пишет, что люди отправлялись в постель за «первым сном» с заходом солнца, но затем просыпались в течение ночи: «Есть все основания утверждать, что сегментированный сон, который наблюдается у многих диких животных, долгое время до наступления современной эпохи был для нас естественным паттерном и возник на заре человечества». Во многих древних обществах происходившее ночью считалось важным, а поскольку люди часто просыпались, они запоминали больше снов. Далее Лурманн цитирует антрополога Эдуардо Кохна, который пишет: «Благодаря этим постоянным прерываниям сновидения просачиваются в бодрствование, а бодрствование – в сновидения, так, что это сплетает их друг с другом». И так, что это оживляет их. См. [H. R. Colton, B. M. Altevogt, eds. *Sleep Disorders and Sleep Deprivation*. Washington, D. C.: National Academic Press, 2006; Luiza Ch. Savage. *Sleep Crisis: The Science of Slumber* // *Maclean's*. June 17, 2013].

⁴⁹ [Kat Duff. *The Secret Life of Sleep*. New York: Atria Books, 2014. P. 72].

нако она может помочь людям по-новому относиться к своим расстройствам и предоставить способы их использования во благо. Например, если вы страдаете от бессонницы, вы можете использовать отсутствие сна, чтобы практиковать техники индукции осознанных сновидений. Вы можете превратить факторы, препятствующие сну, в возможности.

Чтобы хорошо поспать, вы в буквальном смысле должны ничего не делать. Для многих из нас это нелегко. Однако ничего не делать (и делать это хорошо) – один из аспектов медитации. Таким образом, медитации, готовящие к йоге сновидений, с которыми мы познакомимся, могут помочь при состояниях наподобие бессонницы. Это выгодное предложение двух товаров по цене одного: медитация может помочь вам пробудиться в духовном смысле, одновременно помогая вам уснуть в биологическом смысле.

Почему мы спим?

Никто точно не знает, почему мы спим или видим сны, хотя теорий существует множество. Возможно, мы спим, чтобы усвоить накопленную информацию, интегрировать воспоминания или консолидировать память, то есть взять воспоминания из кратковременной памяти и отправить их в долговременную. Возможно, мы спим, чтобы поддержать свою иммунную систему, тем самым предотвращая болезни. Исследования на животных показали, что сон способствует пластичности мозга и нейрогенезу, то есть формированию новых нейронов мозга. Есть также свидетельства того, что сон очищает мозг, избавляя его от токсинов⁵⁰.

С точки зрения теории восточной медицины сон восстанавливает баланс элементов, нарушающийся в течение дня. Согласно этому воззрению, в мире существует пять основных элементов: земля, вода, огонь, ветер и пространство, и эти же элементы есть в нас самих. У тех, кто страдает от бессонницы, часто слишком много «ветра», который «выносит» человека из тела в голову. Когда мы засыпаем, ветер стихает и мы успокаиваемся. Мы проваливаемся в тело (в свою

⁵⁰ Во сне с медленными мозговыми волнами зазоры между клетками мозга увеличиваются на 60 % и более, позволяя спинномозговой жидкости вымывать токсины.

личную землю) и «заземляемся»⁵¹. Когда наш баланс элементов действительно нарушается, мы не только устаём, но и заболеваем. Тогда болезнь заставляет нас спать и уравнивать элементы. Когда я испытываю стресс и становлюсь «ветреным», я неизменно простужаюсь и вынужден подолгу спать. В буддизме ветер считается самым мощным элементом. В «Калачакра-тантре», «царе тантр», утверждается, что ветер создаёт и уничтожает людей и целые системы миров. Если ветер способен на такое, он уж точно справится с тем, чтобы не дать нам уснуть.

Согласно буддийскому воззрению, сон – это следствие неведения. Действительно «сон» – это эвфемизм для неведения. Будды – «пробуждённые», или «те, кто знает», – в буквальном смысле не спят⁵². Их тела могут засыпать (но-

⁵¹ Один из способов работы с бессонницей при помощи внутренних йог – это использовать то, что в традиции махамудры красноречиво называется подземным *самадхи*. В этой практике вы визуализируете две чёрные жемчужины в подошвах своих ног, по одной в каждой стопе. Когда вы направляете свой ум вместе с визуализацией настолько низко, ветры и *бинду*, собравшиеся в головной чакре (что ведёт к бессоннице), также опускаются и ваш ум увлекается к сердечной чакре, где происходит сон. (Бинду подобны каплям сознания, а чакры – это энергетические центры, где собираются бинду, чтобы создавать состояния сознания, как мы увидим в главе 5). Это применение подхода «крайнего пути к центру», где центром является ваш сердечный центр, а крайней точкой – подошвы ваших стоп. Для меня эта техника работает с переменным успехом.

⁵² Биографы утверждают, что Будда очень мало спал: один час ночью и время от времени дремал днём. Я задавал вопрос о буддах и сне нескольким мастерам медитации, включая Кхенпо Цултрима Гьяцо Ринпоче, Согсе Ринпоче и Чодже Ринпоче, и они подтверждают, что будды не спят. Тулку Ургьен Рин-

чью они ложатся), однако их умы никогда не отключаются. Например, утверждается, что исторический Будда Шакьямуни отправился на небеса Тушиты в особом теле сновидения, чтобы учить свою мать, пока его физическое тело спало. Так что, когда традиция утверждает, что будды не спят, это не означает, что они всю ночь не ложатся, оставаясь физически активными. Это означает, что их неведение было полностью устранено и они навсегда остаются пробуждёнными, или осознанными, во всех состояниях сознания – в бодрствовании, в сновидении и во сне без сновидений.

Знаки прогресса на духовном пути бывает непросто понять, однако одним из них может быть уменьшение времени сна. Тем не менее нужно быть внимательными, поскольку некоторым людям просто нужно меньше сна – и это может не иметь никакого отношения к духовной реализации. Так или иначе литература изобилует историями о практикующих высокого уровня, которым хватает одного-двух часов ночного сна. Возможно, это связано с уменьшением цепляния на протяжении дня и ослаблением внутреннего конфликта⁵³.

поче говорит, что высочайшие стадии духовного свершения «означают достижение неотвлечения. Иными словами, мастер не спит ночью, он не проваливается в обманчивое состояние сновидений, а способен распознавать сновидения как сновидения. В глубоком сне непрерывно тянется светоносная пробуждённость» [Integrating View and Conduct // *The Dzogchen Primer: Embracing the Spiritual Path According to the Great Perfection*. Compiled and edited by Marcia Binder Smith. Boston: Shambhala, 2002. P. 65].

⁵³ Изнурительным является не только открытое цепляние, но и скрытая привязанность. Вы можете не чувствовать, как за что-то цепляетесь, однако если вы

Обычный концептуальный ум постоянно за всё цепляется, и это можно сравнить с тяжелоатлетическими упражнениями, продолжающимися весь день. Это весьма изнурительно. Представьте, как устал бы ваш бицепс, если бы вы непрерывно выполняли сгибания в локтевом суставе. Когда ум выпускает мысли и явления из своих тисков, как это происходит в медитации, он не устаёт. Когда мы спим, мы наконец можем расслабиться и отдохнуть. Однако если мы расслаблены и отдыхаем всё время, как это делает ум будды, нам не нужно расслаблять свой ум ночью⁵⁴.

верите в реальность вещей, если думаете, что где-то снаружи есть что-то плотное, устойчивое и независимое, то само это восприятие обусловлено вашей подспудной мёртвой хваткой, вашей привязанностью к вере в существование вещей. Мы ещё вернёмся к данной теме в этой книге.

⁵⁴ Помимо цепляния постоянно происходит расщепление, которое тоже изматывает. Безжалостное расщепление, ведущее к «„я“, отделённому от самого себя», постоянно порождает двойственность. Психотерапевт Брюс Тифт выделяет пять последовательных и навязчивых уровней бессознательного расщепления, каждый из которых служит ещё большему нашему отделению от истины и от того, кто мы есть на самом деле. Первое расщепление касается истины наших переживаний, когда мы отказываемся принимать свои непосредственные переживания так, как есть. Второе расщепление происходит, когда мы добавляем к этому разрыв связи со своим непосредственным телесным переживанием, что ведёт к постоянному отказу от истины того, что мы являемся воплощёнными в теле существами. Третье расщепление происходит, когда мы добавляем в свои переживания непрерывный поток комментариев о самих себе – как только у нас возникает переживание, мы тут же сочиняем историю о том, что оно для нас означает. Четвёртый уровень разрыва связи происходит тогда, когда мы связываем друг с другом мгновения переживаний, создавая иллюзию непрерывности. Пятый уровень разрыва имеет место тогда, когда мы работаем над «стабилизацией» состояния хронической борьбы, поддерживая заявление о том, что в „нас“

или в жизни нужно произвести какое-то важное улучшение» [Bruce Tift. *Already Free*. Pp. 115–116]. Ночные кошмары часто проявляют бессознательные процессы, указывающие, что, знаете вы это или нет, в кошмаре или в любом другом сне, где за вами гонятся или на вас нападают, это вы гонитесь за какой-то частью себя или нападаете на неё, что также изматывает. Все эти погони и расщепление создают своего рода синдром хронической психологической и духовной усталости – фирменный знак живых существ («непробуждённых»), вынуждающий нас спать. В буддизме представлен свой набор подсознательных процессов, описывающих, как эго создаёт изнурительную иллюзию «я» и «другого». Одними из самых известных таких процессов являются пять *скандх* («куч»), о которых идёт речь в главе 13.

Почему мы видим сны?

Что касается сновидений, многие исследователи убеждены, что они помогают связать разные уровни памяти, интегрируя более недавние события в долгосрочную память. Сновидения также могут помогать нам разобраться в том, что актуальнее всего для нашего благополучия, а выводы одного исследования говорят о том, что мы видим сны, чтобы ослабить болезненные воспоминания⁵⁵. Другие исследования показывают, что сон и сновидения стимулируют латеральное мышление, то есть неочевидный и творческий подход к решению проблем⁵⁶. Фаза быстрого сна, о которой пойдёт речь ниже, связана с активацией областей мозга, имеющих дело с эмоциями, из чего следует, что сновидения могут являться формой метаболизма эмоций⁵⁷. Сновидения могут помогать нам переваривать важные события. Исследования депривации фазы быстрого сна, когда из жизни людей удалялись сновидения, показали, что такие люди быстрее теряли психологический и эмоциональный баланс. Можно сделать

⁵⁵ [Christine Dell'Amore. Why Do We Dream? To Ease Painful Memories, Study Hints // *National Geographic.com*. November 30, 2011. URL: news.nationalgeographic.com/news/2011/11/111129-sleep-dreaming-rem-brain-emotions-science-health/].

⁵⁶ [Fariba Bogzaran, Daniel Deslauriers. *Integral Dreaming: A Holistic Approach to Dreams*. New York: State University of New York Press, 2012. Pp. 59–60].

⁵⁷ [Ibid., 63].

вывод, что с эволюционной точки зрения сновидения необходимы для здоровья и благополучия, даже если мы не знаем, почему это так.

Согласно Далай-ламе и всем ресурсам, которые я смог найти, в буддизме нет объяснения того, почему мы видим сны. Возможно, назначение сновидений чисто сотериологическое, или «относящееся к освобождению». Возможно, мы видим сны и пробуждаемся от них, чтобы увидеть, как мы можем освободить себя из сансары.

Типы сна

Для наиболее эффективного обучения осознанным сновидениям, которые являются фундаментом всех ночных практик, полезно понимать и использовать циклы сна. Иногда лучше не прерывать сон, а иногда мы можем использовать циклы сна, чтобы запустить осознанное сновидение.

Существует два основных типа сна: медленный, или ортодоксальный, и быстрый, или парадоксальный. Быстрый сон называется парадоксальным потому, что, хотя в этой фазе мозг становится более активным, мышцы глубже расслабляются. Медленный сон связан с восстановлением, глубоким расслаблением и бездействием мозга. Люди, страдающие от апноэ во сне, проводят недостаточно времени в фазе медленного сна и поэтому не получают необходимого восстановления. (В осознанных сновидениях и йоге сновидений используется фаза быстрого сна. На стадии, связанной с йогой сна, используется фаза медленного сна.)

Быстрый сон, на который приходится около 25 % всего сна большинства людей, связан с быстрым движением глаз (БДГ), сокращениями мышц, сонным параличом, активным мозгом и сновидениями. Сонный паралич (атония), то есть временный паралич скелетных мышц, обычно остаётся незамеченным, однако иногда мы можем осознавать его. Осознание сонного паралича возникает из-за состояния быстро-

го сна, выбивающегося из общей последовательности. Мы не должны осознавать своё тело в быстром сне. Мы должны спать или видеть сны. Однако мы замечаем сонный паралич тогда, когда частично находимся в сознании в моменты, в которые не должны быть в сознании. Это временное смешение состояний мозга, которые обычно отделены друг от друга. Когда мы распознаём сонный паралич, быстрый сон проникает в состояние бодрствования. В осознанных сновидениях бодрствование проникает в быстрый сон.

Я обычно замечаю сонный паралич, когда ложусь вздремнуть и частично сплю, а частично – бодрствую. При этом я ощущаю себя как в смиренной рубашке или так, словно кто-то прижал меня к горизонтальной поверхности. Пока я не понял, что происходит, это переживание вызывало у меня панику. Сонный паралич – это предусмотренный природой способ не давать нам проигрывать в теле свои сновидения. При некоторых расстройствах, таких как расстройство поведения в фазу сна с быстрыми движениями глаз (РПБДГ), сонный паралич не наступает, и люди могут, например, избить партнёра, лежащего рядом с ними, совершенно не осознавая, что это делают. Были случаи, когда людей арестовывали и судили за эту странную форму домашнего насилия. Когда спит мой пёс, я часто вижу, как он подёргивается и наполовину лает, и мне становится интересно, за кем или за чем он гонится в своём сне. В отсутствие временного паралича он бы, вероятно, вскочил, побежал и врезался в стену.

Однако лунатизм и разговоры во сне – это другое явление, которое происходит в фазу медленного сна, когда паралич отсутствует.

В осознанных сновидениях и йоге сновидений мы не задействуем медленный сон, поскольку в этой фазе мы обычно не видим сновидений, так что лучше не нарушать эту восстановительную стадию. Применять усилия следует на фазе быстрого сна, в которой в основном имеют место сновидения. Понимание следующих стадий поможет нам определить, когда применять техники индукции осознанных сновидений.

Стадии сна

Во сне мы проходим через пять стадий. Каждая стадия связана со своей частотой мозговых волн, соответствующей определённой активности мозга. Обычно мы рассматриваем сон как простое «отключение», тогда как на самом деле сон – это очень активное состояние. Ночью волновая активность нашего мозга более разнообразна, чем днём.

До недавнего времени, когда технологические достижения сделали более тонким наше понимание сна, учёные фиксировали четыре основных состояния мозговых волн: бета-, альфа-, тета- и дельта-волны, используя электроэнцефалограммы (ЭЭГ)⁵⁸. Бодрствующее сознание связано с бета- и альфа-волнами, тогда как сон связан с тета- и дельта-волнами. Бета-волны колеблются с частотой 13–40 герц (циклов

⁵⁸ Более тонкие инструменты производят более тонкие измерения. К этим классическим четырём состояниям были добавлены ещё два. Очень низкие *эпсилон*-частоты 0–0,5 герц связывают с мощными медитативными состояниями. Очень высокие *гамма*-частоты 30–100 герц связывают с координацией сигналов на больших расстояниях внутри мозга и со сложными действиями или взаимодействиями, требующими одновременного использования множества участков мозга. Исследования отходят от этих фиксированных стадий по мере разработки возможностей всё более тонкого измерения активности спящего мозга. Благодаря техникам нейровизуализации, таким как фМРТ и ПЭТ, ЭЭГ высокой плотности и спектральный анализ (измеряющий амплитуду и фазы электрической активности в более широких частотных и временных диапазонах), возникают новые модели.

в секунду) и связаны с состояниями концентрации и стресса. Альфа-волны имеют частоту 8–13 герц и связаны с более расслабленным состоянием бодрствования. Когда мы засыпаем, мозг замедляется от бета- и альфа-волн бодрствования до тета-волн (4–8 герц), а затем до дельта-волн «нейтрального», или глубокого, сна (0–4 герц)⁵⁹.

Когда мозговые волны замедляются от бета- до альфа-волн, мы входим в предсонную стадию, которую называют гипнагогической и которая является своего рода промежутком (бардо) между бодрствованием и сном (от корней *гипнос* («бог сна») и *агогия* («ведущий к») – чудесный образ). На этой стадии часто возникает ощущение падения, а также может казаться, будто кто-то зовёт вас по имени, – эти переживания называются гипнагогическими галлюцинациями. Границы между внутренним и внешним, «я» и «другим» размываются. Гипнагогические явления вызывают интерес у практикующих медитацию, особенно во время продолжительных сессий медитации, когда, сидя на подушке, практикующий то начинает погружаться в сон, то выходит из него, тем самым то погружаясь в гипнагогические состояния, то выходя из них. Позже мы подробнее поговорим о гипнагогических переживаниях и о том, как использовать их для практики осознанного погружения в сон. Ещё одно распростра-

⁵⁹ Такое же замедление происходит в глубокой медитации, когда дыхание может замедлиться до нескольких циклов в минуту, а мозговые волны замедляются от бета- и альфа- до тета- и даже дельта-волн (или эпсилон-волн).

нённое явление на стадии, предшествующей сну, называется миоклоническим (или гипническим) подёргиванием, когда вы вдруг вздрагиваете и просыпаетесь без очевидной причины⁶⁰.



Художник-сюрреалист Сальвадор Дали использовал гипнагогические состояния, чтобы подключиться к творческой силе бессознательного ума, в результате чего родилось множество его картин, напоминающих сновидения. Дали и его коллеги-сюрреалисты считали, что сновидения играют важнейшую роль в их работе. Чтобы оставаться в состояниях, предшествующих сновидениям или следующих за ними, настолько долго, насколько это возможно, Дали разработал следующую систему: он держал над своей грудью ложку, которая падала на тарелку, если он начинал дремать, и будила его. Он многократно повторял это упражнение, что позволяло ему перемещаться между бодрствованием и сновидениями в течение продолжительных периодов. Так он извлекал образы из своего бессознательного,

⁶⁰ Вздрагивания при засыпании часто связаны с внезапными сокращениями мышц и ощущением спотыкания или чувством падения. Как мы увидим, это ощущение падения интересно с точки зрения внутренних йогов, поскольку при засыпании бинду (капли сознания) опускаются из головной чакры в сердечную чакру. Также интересно, что с этой стадией связано «сокращение», которое может быть защитной реакцией на падение в пространство. Подробное описание гипнагогического состояния см. в [Thompson. *Waking, Dreaming, Being*. Pp. 107–138].

сновидящего ума и использовал их для оплодотворения своего сознательного сюрреалистического искусства. Картины Дали – это форма искусства бардо. Они созданы в промежутке между бодрствованием и сновидением.

Стадия 1, продолжающаяся 5–10 минут, – это очень неглубокий сон. В это время человека всё ещё легко разбудить. Различие между глубоким расслаблением и погружением в стадию 1 возникает тонко и постепенно. Люди, которых будят на этой стадии, нередко сообщают, что не совсем уснули. Мозговые волны на этой стадии варьируют от альфа-до тета-волн. В этой стадии проходит 4–5 % нашего сна.

Сон стадии 2 немного глубже и характеризуется замедлением дыхания и сердцебиения, а также понижением температуры тела. Мозговые волны – в основном по-прежнему тета-волны, однако время от времени проявляются два волновых паттерна, являющиеся определяющими характеристиками сна стадии 2. Сонные веретёна – это внезапные повышения частоты волн, а К-комплексы – это внезапные увеличения амплитуды волн. Эта стадия длится около 20 минут, но эта продолжительность может варьировать – как и продолжительность любой другой стадии. Здесь мы проводим 45–55 % всего времени сна⁶¹. Стадии 1 и 2 считаются стади-

⁶¹ Почему мы проводим на этой стадии так много времени? Недавние исследования указывают на то, что воспоминания, основанные на фактах, временно сохраняются в гиппокампе, прежде чем быть перенесёнными в префронтальную кору, возможно, содержащую больше пространства для хранения.

ями неглубокого сна.

Стадия 3 – это начало глубокого сна, когда мозговые волны замедляются до диапазона дельта. Это переходная стадия между неглубоким сном и глубоким сном стадии 4. Между стадией 3 и стадией 4 нет чёткой границы, за исключением того, что на стадии 3 дельта-волны составляют менее 50 % волн, а на стадии 4 – более 50 % волн. Мы проводим около 6 % времени сна в стадии 3. В 2007 г. Американская академия лечения сном решила объединить стадии 3 и 4, в результате чего стадий стало четыре, а не пять. В этой книге я использую классификацию, предшествовавшую 2007 году, поскольку она по-прежнему остаётся более распространённой.

Стадия 4 – это самый глубокий сон, который в первом цикле сна длится около 30 минут. (Мы циклически проходим через эти пять стадий 4–5 раз за ночь, как будет описано ниже.) Она характеризуется глубоким расслаблением мышц и ритмичным дыханием. Здесь мы полностью уходим в оффлайн. Стадия 4 – это восстанавливающий сон, когда тело секретирует гормон роста, осуществляет клеточное и биоло-

Психолог Мэттью Уокер из Калифорнийского университета в Беркли, руководивший одним из таких исследований, говорит: «Можно сказать, что почтовый ящик вашего гиппокампа переполняется, и пока вы не уснёте и не удалите из него эти фактические письма, вы не получите новых. Они просто будут уходить обратно, пока вы не поспите и не переложите письма в другую папку. Сон очень сложен, он оказывает локальное воздействие, чтобы дать нам то, что нам нужно». См. [Yasmin Anwar. An Afternoon Nap Markedly Boosts the Brain's Learning Capacity // *Berkeley News*. February 22, 2010. URL: newscenter.berkeley.edu/2010/02/22/naps_boost_learning_capacity].

гическое восстановление и получает необходимый отдых. На стадии 4 мы проводим 12–15 % сна, однако с возрастом этот процент значительно снижается (от 20 % у молодых людей до 3 % к среднему возрасту), а к 65 годам сон «медленных волн» может полностью исчезнуть. Таким образом, старение обратно пропорционально количеству медленных волн во сне. Поскольку количество секретируемого гормона роста также понижается, недостаток сна может обуславливать многие аспекты старения, включая понижение сексуального желания, утомляемость, увеличение количества жира, потерю тонуса и силы мышц, истончение кожи, ослабление памяти и снижение иммунной функции⁶². Разбудить человека на стадиях 3 и 4 сложнее всего. Если кто-то просыпается из данного состояния, этому обычно сопутствуют неуверенность движений, ворчливость и дезориентация. Недержание мочи и лунатизм обычно имеют место в конце стадии 4⁶³.

Отдохнув в глубоком сне без сновидений примерно 30 ми-

⁶² [Duff. *The Secret Life of Sleep*. P. 50]. Исследовательница сна Пенни Льюис из Манчестерского университета говорит о «проектировании сна», предназначенном для оптимизации сна и сохранении сна с медленными волнами по мере старения. Таким образом, проектирование сна стремится поддержать когнитивные функции, уменьшить воздействие старения, усилить творческую способность и способность к решению проблем.

⁶³ Нарколептики напрямую входят в быстрый сон, за считанные секунды переходя от стадии 1 к быстрому сну. При фатальной семейной бессоннице человек никогда не идёт дальше стадии 1. Нам не нужно углубляться в научные подробности, однако полезно понимать, что эти циклы не являются строгими последовательностями, всегда выполняющимися в одном и том же порядке.

нут, мы ненадолго возвращаемся на стадию 2, однако, вместо того чтобы после этого перейти к стадии 1, мы входим в новую стадию – быстрый сон, или стадия 5. Иными словами, стадия 1 замещается быстрым сном. После быстрого сна мы снова проходим все остальные стадии. Именно на стадии быстрого сна мы видим больше всего сновидений. Мозговые волны возвращаются от дельта- к альфа-волнам, что означает возвращение вашего мозга к его обычным дневным частотам. Сердцебиение и дыхание учащаются, а скелетные мышцы оказываются парализованы. Вообще-то во время быстрого сна вы потребляете больше кислорода, чем во время бодрствования, за исключением случаев аэробных нагрузок. Люди часто беспокоятся, что осознанные сновидения и йога сновидений не дадут им как следует отдохнуть. Однако, поскольку восстановительный сон в основном имеет место на стадии дельта-волн, а сновидения в основном возникают на стадии быстрого сна, когда мозг и так не покоится, это опасение безосновательно.

«Архитектура сна» представляет собой циклический паттерн сна при нашем движении через разные стадии. Она создаёт для нас картину того, как выглядит сон на протяжении ночи, и представлена на рисунке под названием «Гипнограмма» (см. рис. 1 на с. 85).

Мы проходим эти пять стадий 4–5 раз за ночь в рамках циклов, длящихся около 90 минут. После каждого периода быстрого сна мы ненадолго просыпаемся – до 15 раз за ночь,

и тогда ворочаемся в постели. Это создаёт возможность привнести осознание в сновидения, прежде чем снова вернуться в стадию 2.

Первый период быстрого сна длится недолго – от 5 до 10 минут. Именно поэтому мы редко помним сновидения первой части ночи. Если мы видим сновидения вне фазы быстрого сна, они обычно бывают менее насыщенными и эмоциональными, часто оказываясь просто воспоминаниями о событиях дня. Дальше в течение ночи периоды быстрого сна удлиняются, а периоды медленного сна укорачиваются. Первая половина ночи – это в основном медленный сон, а вторая половина – быстрый сон. Непосредственно перед пробуждением мы можем провести в быстром сне от 45 минут до 1 часа, и именно поэтому мы в основном помним свои утренние сновидения. Это лучшее эфирное время для сновидений.

Если мы поймём эти циклы, то сможем настроиться на периоды, когда следует активизировать усилия. Не тратьте время на попытки видеть осознанные сновидения в первой части ночи. Дайте себе восстановительный сон. Дождитесь пика быстрого сна. Когда я провожу ретриты по йоге сновидений или могу позволить себе роскошь подремать днём, я часто использую техники индукции осознанных сновидений в течение всей ночи. Это означает, что я завожу будильник так, чтобы он звонил раз в 90 минут, то есть тогда, когда я с наибольшей вероятностью нахожусь в фазе быстрого

го сна. Я не рекомендую делать это регулярной практикой, если у вас нет возможности немного поспать днём. В повседневной жизни время сосредоточить свои усилия наступает за несколько часов до пробуждения.

Это всё, что нам нужно знать из науки о сне, чтобы приступить к ночным практикам.

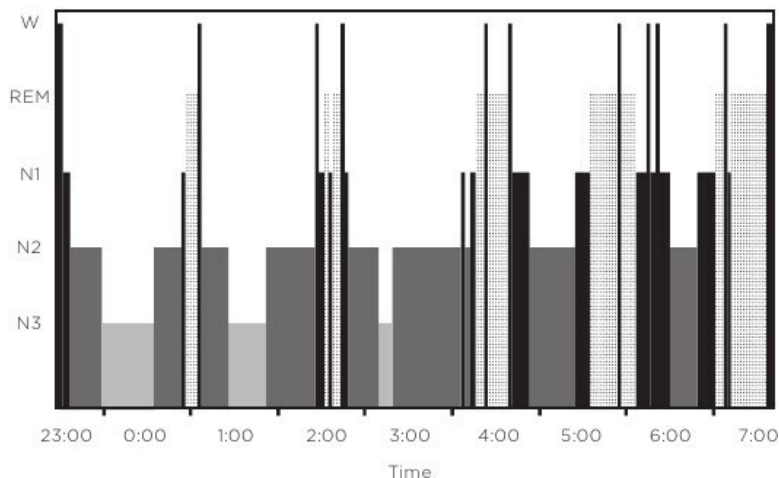


Рис. 1. Эта гипнограмма показывает чередование паттернов четырёх стадий сна. (N = медленный сон, REM = быстрый сон, W = бодрствование, Time = время). Быстрый сон изображён в виде полосатой линии, которая становится шире (длится дольше) с течением ночи и достигает наибольшей ширины непосредственно перед пробуждением человека в 7 часов утра. График любезно предоставлен Кристен Ламар-

ка, PhD, и Невином Аророй, MD, из Интегративного центра здоровья сна и бессонницы, Сан-Диего

Западные техники индукции осознанных сновидений

Миларепа не страдает, поскольку знает, что эта жизнь подобна сновидению или иллюзии. В то же время он видит, что все живые существа страдают именно потому, что принимают эту жизнь за истинно существующую.

Кхенпо Цултрим Гьяцо Ринпоче

*Спонтанные наставления, изречённые в Дордже
Денма Линге (перевод Ари Голдфилда)*

В следующих нескольких главах мы будем исследовать техники, позволяющие нам проснуться в сновидении. Данная глава посвящена западным техникам индукции осознанных сновидений, а в следующей главе будут рассмотрены восточные техники, что обеспечит нам широту подхода, соединяющего современные знания Запада с древней мудростью Востока. В рамках своего собственного обучения первые 10 лет я с переменным успехом практиковал восточные техники. Когда я дополнил эти медитационные практики западными методами, мои осознанные сновидения быстро пошли в гору.

Сама йога сновидений мало изменилась за последние

несколько сотен лет. Она была разработана настолько пробуждёнными существами, что они, вероятно, даже не осознавали, что таким простым смертным, как мы с вами, может потребоваться более постепенный подход. Классические тексты по практике содержат сущностные наставления и поэтому напоминают крутой подъём в гору. Великий вклад современных исследований осознанных сновидений в том, что они создали площадку для плавного подъёма. Осознанные сновидения могут многое дать практикующим йогу сновидений, а йога сновидений может внести большой вклад в осознанные сновидения. Эти практики – прекрасные партнёры в постели.

В этих двух главах я представлю несколько вариантов техник индукции осознанных сновидений. Вам не нужно овладевать ими всеми. Смысл в том, чтобы вызвать осознанность, а не в технике, которая приводит вас к этому. Все мы разные. Одна техника может работать для одного человека и не работать для другого. Цель представления всех этих техник в том, чтобы вы рано или поздно нашли среди них ту, которая сработает для вас. Найдя её, будьте ей верны. Вам не нужно её менять, за исключением случаев, когда вам хочется исследовать другие возможности. Единственная опасность представления такого количества методов в том, что вы можете попробовать какой-то метод один-два раза, сдать и перейти к следующему. Я рекомендую использовать одну и ту же технику по крайней мере несколько недель. Дайте ей шанс.

Если за это время она не сработает, попробуйте другую. Вы можете спокойно начинать с любого метода, который кажется вам наиболее понятным.

Есть одна история о фермере, который хотел выкопать колодец. Он попытался добраться до воды, начав рыть в одном месте, но в какой-то момент, углубившись на два метра, отчаялся и переместился в другую точку. Там он снова углубился на два метра, ничего не получил и переместился в другое место – а затем сделал это ещё раз. Его недостаточное упорство стало залогом неудачи. Для того чтобы добраться до центра самих себя, используя эти ночные медитации, вам придётся копать глубоко. Если стрелять наугад, останутся лишь поверхностные царапины, не имеющие глубины.

Уникальность йоги сновидений заключается в том, что вы становитесь своим собственным учителем. Именно вы знаете свой ум лучше, чем кто бы то ни было ещё. Именно вы знаете паттерны своего сна и причуды своего бодрствования. В этой практике вам придётся быть честными с самими собой, и это ещё один пример того, как ночные практики делают тайное явным. Вам придётся полагаться на собственную мудрость и взять на себя ответственность за собственный успех.

Посмотрите, что вам подходит не только с точки зрения техник, но и с точки зрения их применения. Если практика осознанных сновидений в течение недели слишком выбива-

ет вас из колеи, выполняйте её по выходным. Хотя полезно в первую очередь применять техники так, как они представлены здесь, не бойтесь играть с ними. Возможно, вам подойдёт сочетание техник или ваш собственный метод. Экспериментируйте и получайте удовольствие. Если осознанные сновидения не будут приносить вам удовольствия, вы не будете ими заниматься. Хотя мотивация и амбиции важны, не будьте слишком строгими к себе. Расслабьтесь и не торопитесь.

Идея о том, что ночные практики делают тайное явным, отражается ещё в одной теме. Рано или поздно эти практики обнаружат ваше пристрастие к неведению. Наступит момент, когда вы можете сказать: «Мне до лампочки. Лучше буду спать». У меня часто нет желания практиковать. Я ленюсь или мне просто всё равно. Именно в такие моменты я замечаю своё пристрастие к неведению и улыбаюсь ему. Как мы увидим, это естественное выражение нашего пристрастия к невнимательности. Хотя какая-то часть нас, возможно, хочет пробудиться, есть и другая, осязаемая часть нас, которая этого не хочет. Для эго неведение – это действительно блаженство. Мы долгое время духовно спали, и просыпаться не всегда просто.

Основное наставление по любой медитации – «не слишком напряжённо, не слишком расслабленно». Если вы слишком напряжены или слишком сильно стараетесь, то вы заморочите себе голову и не сможете уснуть. Если вы недостаточно стараетесь, то вы слишком расслаблены и не практикуете

йогу сновидений. Всегда лучше выбирать подход срединного пути. Это как настройка гитары. Если вы натянете струны слишком сильно, они порвутся; если же они слишком ослаблены, вы не извлечёте чистый звук. Баланс, настойчивость и юмор позволят вам научиться настраивать свой ум так, чтобы создавать прекрасную ночную музыку.

Три ключевых ингредиента

Три необходимых ингредиента осознанных сновидений – это: 1) сильная мотивация или намерение, 2) хорошая способность запоминать сны и 3) практика техник индукции осознанных сновидений. Если у вас уже есть первые два ингредиента, можете сразу переходить к третьему.

Первый ингредиент, сильная мотивация, совершенно необходим. Мотивация или намерение создаёт импульс, достигающий мира сновидений. Вы словно сажаете семя осознанного сновидения, что является базовой техникой на любом уровне вызывания осознанных сновидений. Слово *intent* («намерение») происходит от корней, обозначающих *to stretch toward* («тянуться к») (*in* – «к», *tendere* – «тянуться»). Осознанные сновидения или йога сновидений начинаются с «растяжения» ума посредством намерения. Как мы уже видели, растяжение характерно как для физической, так и для ментальной йоги. Чтобы объять своим умом темноту, вам нужно дотянуться до неё. Вы заинтересованы в том, чтобы в итоге дотянуться своим осознанием до прежде бессознательных состояний ума, и разминкой для этого является ваше намерение. Таким образом, намеренное растяжение начинает расширять ваш ум.

Вам когда-нибудь приходилось рано вставать, не имея под рукой будильника? Если мы формируем сильное намерение

проснуться в определённое время, мы зачастую просыпаемся в это время безо всякого будильника. Подобным же образом мы можем установить внутренний будильник, который разбудит нас в сновидении, если сформируем сильное намерение⁶⁴.

Если вы читаете эту книгу, вы уже начали формировать намерение. Изучение воззрения, или философии, стоящей за осознанными сновидениями и йогой сновидений, укрепляет это намерение. Непосредственная практика культивации намерения заключается в том, чтобы на протяжении дня говорить себе: «Сегодня ночью я запомню свои сновидения. У меня будет много сновидений. У меня будут хорошие сновидения. Я проснусь внутри сновидения». Не произносите эти слова механически. Делайте это осмысленно. Вы также укрепляете намерение, когда произносите это вслух или записываете это, переводите это с ментального уровня на вербальный, а затем – на физический. Лежа в постели, усильте

⁶⁴ Хотя эта глава посвящена западным методам, важность намерения является общим ингредиентом восточных и западных техник. На Востоке намерение называется «силой твёрдой решимости» и связано с силой кармы. По сути, карма – это причинно-следственный закон. На тибетский слово *карма* переводится как *ле*, что означает «действие», а действие связано с причиной и следствием. Полностью сформированная карма имеет четыре аспекта: намерение, действие, успешное выполнение и радость от содеянного. Здесь говорится о намерении, стоящем за действием, о самом действии, об успешном выполнении действия и об ощущении удовлетворения от его совершения. Среди этих четырёх компонентов первым и главным является намерение. В связи с йогой сновидений смысл здесь в том, что силой намерения мы сажаем кармические семена, которые могут созреть в сновидении и разжечь осознанность.

своё намерение, словно делаете последний рывок перед финишем во время бега.

Другие выражения намерения заключаются в том, чтобы читать книги, проходить курсы и, по сути, уделять этому материалу настолько много времени, насколько это возможно. Когда Стивен Лаберж писал свою докторскую диссертацию об осознанных сновидениях, он полностью погрузился в этот материал и видел осознанные сновидения почти каждую ночь. Мой опыт написания этой книги был схожим. Чем больше семян вы посеете, тем обильнее будет ваш урожай. Не нужно недооценивать силу намерения. Исследователи сновидений Роберт Прайс и Дэвид Коэн пишут: «Похоже, что осознанные сновидения – это опыт, широко доступный людям с высокой мотивацией»⁶⁵.

Один из способов поддерживать мотивацию – это иметь ясную цель относительно того, что вы будете делать, когда достигнете осознанности. На семинарах по осознанным сновидениям люди часто говорят: «Моя цель – это осознавать свои сновидения!». Когда это происходит, они часто сразу просыпаются и испытывают разочарование, поскольку осознанное сновидение продлилось совсем недолго. Почему они разочарованы, если достигли своей цели? Они получили то, о чём просили, так что важно просить большего. Таким образом, важно определить цель, выходящую за рамки осозна-

⁶⁵ [Robert F. Price, David B. Cohen. Lucid Dream Induction // Gackenbach and LaBerger. *Conscious Mind, Sleeping Brain*. P. 131].

вания сновидений, так чтобы осознанность в конечном счёте стала естественным состоянием, платформой, необходимой для достижения ещё более высоких целей.

Патрисия Килин, мастер осознанных сновидений высшего класса, утверждает, что чем более эмоционально заряжена цель и чем выше энергия мотивации, тем дальше можно пойти. Например, если вы засыпаете со страстью, восторгом и предвкушением, говоря себе: «Я проснусь в своём сновидении, потому что хочу летать. Я хочу испытать свободу полёта по небу, увидеть мир с высоты птичьего полёта и почувствовать, как мои волосы развеваются ветер!» – вы придаёте заряд своему намерению. Ключевой момент – это добавить волшебный элемент *чувства*, или эмоциональной энергии. Так что идите в своём намерении ещё дальше в мир сновидений, «тянитесь к» большему, пропитав свою мотивацию страстью. Вы удивитесь, насколько часто вы будете получать то, о чём просите.

Второй необходимый ингредиент осознанных сновидений – это хорошее запоминание снов. Хотя каждую ночь мы видим до шести сновидений, многие люди не помнят их. Лаберж утверждает, что до тех пор, пока вы не начнёте запоминать хотя бы два сновидения за ночь, лучше не переходить к техникам осознанных сновидений.

Хорошее запоминание сновидений начинается с вашего отношения, за которым следует мотивация и формирова-

ние намерения запомнить свои сновидения⁶⁶. Цените свои сны и сейте семена лучшего запоминания. Если вы придадите своим сновидениям важность, они будут чаще посещать вас. Как утверждает исследователь сновидений Патриция Гарфилд в своей книге «Творческое сновидение», «те, кто не верит в сновидения или „верит“, что сновидения – это чушь, не помнят своих сновидений или видят в них лишь чушь. Сновидения – это то, чем вы их делаете... Состояние сновидений реагирует на наше отношение периода бодрствования»⁶⁷. Твёрдо скажите себе, что вы запомните свои сновидения. Скажите это с чувством. Хорошо высыпайтесь и позволяйте себе поспать подольше. Пользуйтесь лучшим эфирным временем сновидений. Приятная часть осознанных сно-

⁶⁶ Поскольку западное общество обычно не придаёт значения сновидениям, мы также не придаём значения важности хорошего запоминания сновидения. Другие культуры, поддерживающие хорошее запоминание сновидений, также поддерживают происходящее ночью. Антрополог из Стэнфорда Тания Лурманн [Tanya Luhrmann. To Dream in Different Cultures // *New York Times*. May 13, 2014], которая вела наблюдение в евангелических церквях Аккры (Гана) и Ченная (Индия), пишет: «Одно из поразительных отличий в том, что христиане Аккры и Ченная утверждают: Бог говорит с ними, когда они спят, и в их сновидениях. Он будит их, зовя их по имени. Американские христиане, которым задавали вопросы о странных событиях ночи, чаще всего говорят что-то вроде: „Я вижу разные вещи, но это просто недостаток сна“. Похоже, что то, как наши культуры предлагают нам обращать внимание на деликатное пространство, где мы трепещем на границе со сном, *меняет то, что мы помним о нём*» [курсив наш. – Э. Х.].

⁶⁷ [Patricia Garfield. *Creative Dreaming*. New York: Ballantine, 1974. P. 200]. В главе 8 «Как вести дневник сновидений» предлагается множество советов о том, как улучшить запоминание сновидений.

видений в том, чтобы позволить себе валяться в постели, многократно погружаясь в сновидения и покидая их.

Очень помогает журнал или дневник сновидений. Если вы заведёте дневник сновидений, это подчеркнёт ваше намерение и ваше серьёзное отношение. Вы отвечаете за свои слова. Вы также осуществляете переход с ментального уровня (намерение) к вербальному (повторение намерения запоминать сновидения), а затем к физическому (ведение дневника). Гарфилд цитирует воспоминания антрополога Тани Лурманн: «Много лет назад я присоединилась к группе людей, решивших записывать свои сновидения. Это изменило мою жизнь в сновидениях. Кажется, я начала видеть больше снов. Я начала запоминать больше подробностей. Иногда я видела сны мистической силы»⁶⁸.

Если вы редко запоминаете свои сновидения, полезно записывать любые обрывки, которые вы можете вспомнить. Проснувшись, спросите себя: «Снился ли мне сон?». Закройте глаза и попытайтесь вернуться к любой части сна. Не двигайтесь. Движение задействует сознание бодрствования и вытаскивает вас из мира сновидений. Если вы уже пошевелились, но думаете, что вам снился сон, вернитесь в ту позу, в которой вы проснулись. Воспоминания хранятся в наших телах. Я много раз вспоминал сны, вернувшись в позу, в которой я был, когда их видел.

Это можно поддержать дневной практикой. Установите

⁶⁸ [Ibid.].

таймер, который будет срабатывать случайным образом в течение дня. Когда прозвучит сигнал, уделите время тому, чтобы вспомнить свои мысли и действия за последние 10 минут. Вы также можете применять этот поиск с возвратом в ситуациях, когда замечаете, что грезите наяву. Эта практика относится к семейству «практик обмена» – иначе говоря, практика, которую вы выполняете в течение дня, помогает вам с вашей ночной практикой, а практика, которую вы выполняете ночью, поддерживает вашу дневную практику. Такие двунаправленные практики, или практики обмена, распространены в йоге сновидений. Вы открываете двустороннее движение между днём и ночью.

Наконец, используйте лучшее эфирное время сновидений: для этого проснитесь примерно на два часа раньше, чем обычно, продолжайте бодрствовать примерно 15 минут, а затем снова ложитесь спать. Эти советы помогут вам начать запоминать сновидения. Если у вас есть сильная мотивация и вы хорошо запоминаете сны, то вы готовы исследовать третий ингредиент – техники индукции осознанных сновидений, которые я подразделяю на дневные и ночные методы.

ПРОБУЖДЕНИЕ И ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ СЕБЯ

Пробуждение посреди ночи также может пролить свет на то, как мы создаём, или воспроизводим, своё ощущение «я». Едва проснувшись, особенно от глубокого сна без сновидений посреди ночи, я часто обнаруживаю, что не могу сразу установить, где я.

Иногда я буквально не знаю, где я нахожусь, но, что ещё важнее, я онтологически не знаю, *кто* я есть. Очевидно, что, когда я внезапно просыпаюсь, я нахожусь в сознании, однако иногда я не осознаю свою личность или историю. Вероятно, у вас тоже было это тревожное переживание. Требуется несколько секунд поиска, чтобы заново воспроизвести текущий нарратив, историю, заканчивающуюся «вами». По моему опыту, иногда это сопряжено с чувствами неустойчивости и паники, и я отчаянно пытаюсь воссоздать себя. В этих случаях я с облегчением выдыхаю, когда наконец «нахожу» себя. В других случаях не находить своё ощущение «я» бывает занимательно, и я наслаждаюсь этим промежутком незнания. При таком более приятном пробуждении я наблюдаю, как мой ум суетится, собирая пазл из всех отдельных частей моей истории, в результате чего образуется не выразимое словами чувство под названием «я». Это проблеск отсутствия эго, и моему эго это иногда не нравится. Когда я только просыпаюсь, нет никакой точки отсчёта, никакого меня. Есть только чистое осознание, свободное от любых нарративов. Если я могу оставаться открытым этому отсутствию основы и правильно отнестись к нему, без ссылки на того, кто его переживает (на меня), – это освобождающее и просторное чувство. Однако в силу привычки защитные и самопорождающие стратегии эго спешат сжать это открытое осознание в напряжённую точку, которую я затем осознаю как исторического

себя. Я в буквальном смысле ощущаю, как сжимаются мои кишки. Однако я не чувствую того, что это сжатие не прекращается, поскольку я привык и потерял чувствительность к нему. Это происходит прямо сейчас. Я постоянно функционирую с уровня этой сжатой и болезненной точки. Это точка стиснутого осознания под названием «я», защитное самосохранение из открытого пространства или чистого неэгоистического осознания, возникающее из моего страха отсутствия эго. В следующий раз, проснувшись глубокой ночью или внезапно, попробуйте по-новому отнестись к этому резкому переходу в сознании. Ощутите изначальную открытость, быстро нарастающее замешательство и отчаянные попытки воссоздать себя. Такое исследование является частью ночных йог – семейства практик, позволяющих подходить ко всем ночным переживаниям с медитативным и любознательным отношением. Вы можете многое узнать о себе, когда распадаетесь на части при засыпании и воссоединяетесь в сознании бодрствования.

Дневные западные техники индукции осознанных сновидений

Существует множество дневных методов, плавно готовящих площадку для ночных техник. Эти повседневные практики также помогают вам ввести йогу сновидений в свою жизнь, интегрируя эти обычно несопоставимые состояния сознания.

Проверки состояния

Одна из полезных дневных практик индукции заключается в том, чтобы проводить регулярные «проверки состояния». Проверка состояния означает, что вы ставите под вопрос статус своей реальности, в течение дня задавая себе вопрос: «Не сон ли это? Возможно, я сплю?» – чтобы развить критическое отношение к своей реальности⁶⁹. Может показаться, что задавать себе подобные вопросы глупо, ведь наш обычный ответ – «Конечно же я не сплю!». Но откуда вам

⁶⁹ Как мы увидим, йога сновидений подчёркивает обратное: то, что состояние бодрствования по сути не более реально или нереально, чем состояние сновидения. Однако эта предпосылка не отрицает эффективности проверок состояния для вызывания осознанности в сновидении. В йоге сновидений, вместо того чтобы проводить проверки состояния, вы тренируетесь в том, чтобы видеть *все* события бодрствования как подобные сновидению.

это знать наверняка?

Некритическое или непроверяющее отношение заставляет нас упускать из виду тот факт, что мы в сновидении, когда мы в сновидении. Мы не осознаём, что мы видим сон, поскольку принимаем его за реальность, хотя на самом деле он не таков. Это и есть определение неосознанности – ошибочно принимать сновидения за реальность. Поскольку мы не ставим под сомнение статус своей реальности в течение дня, мы не ставим его под сомнение и ночью. Когда вы привыкнете к практике проверки состояний, эта привычка распространится на ваши сновидения. Проведя проверку, вы вдруг обнаружите, что *действительно* видите сон. Эта единственная вспышка осознания – всё, что вам нужно, чтобы проснуться в сновидении.

Провести проверку состояния легко. Напишите на обратной стороне визитной карточки вопрос: «Возможно, это сон?». Время от времени в течение дня доставайте карточку, смотрите на неё, затем убирайте её из поля зрения, а затем смотрите на неё снова. Если вы бодрствуете, при втором взгляде карточка будет выглядеть так же, как и в первый раз. Однако, если вы видите сон, в карточке что-нибудь изменится. Если второй раз на карточке будет написано что-то другое либо другим шрифтом, цветом или в другом размере, можно уверенно утверждать, что вы видите сон. То же самое можно проделывать с электронными часами. Посмотрите на часы, посмотрите в сторону, а затем снова посмотрите на ча-

сы. Остались ли они прежними, когда вы посмотрели на них второй раз?

Моя любимая проверка состояния также является самой простой. Достаточно время от времени подпрыгивать в течение дня. Если вы опустились на землю, то, скорее всего, бодрствуете. Если же вы продолжаете подниматься или проваливаетесь сквозь землю, вы видите сон. Я очень много раз вызывал осознанность таким образом. Иногда я подпрыгивал и просто продолжал подниматься, а иногда начал опускаться, поджимал ноги так, словно собираюсь приземлиться на колени, и отскакивал от земли вверх. Я не могу сделать этого в реальности бодрствования, и это указывает мне на тот факт, что я, должно быть, сплю. Это забавно, и это работает. Я словно запрыгиваю в осознанность⁷⁰.

МИФ О ЗНАНИИ

Проведение проверок состояния указывает на более глубокую проблему, которую историк Дэниел Бурстин назвал иллюзией знания. «Самый большой враг знания – это не неведение, а иллюзия знания», – пишет он. Величайшим открытиям в мире всегда

⁷⁰ Некоторые инновационные устройства могут помочь вам проводить проверки состояния. Например, вот описание с одного сайта: «*Dream Rooster*, который вы носите в течение дня, бесшумно вибрирует через случайные интервалы времени на протяжении 10 секунд. Чувствуя вибрацию *Dream Rooster* в своём нижнем белье, вы просто проводите тест на сновидение». Он также может помочь вам воплотить в сновидениях определённые фантазии. [Sarah Coughlin. Why Masturbate When You Can Have Sex Dreams? // *Refinery*. 29, Dec 3, 2014. URL: refinery29.com/2014/12/78860/dream-rooster-sex-toy].

приходилось «бороться с текущими „фактами“ и догмами учёных»⁷¹. Иллюзия знания, или миф о знании, – одно из величайших препятствий, поскольку оно очень коварно. Это огромная слепая зона, или, в наших терминах, «сонная зона». Миф о знании – это уверенность в том, что вы что-то знаете, тогда как на самом деле вы этого не знаете. Это ложная уверенность в какой-то данности или аксиоме. С эмоциональной точки зрения это момент, когда вы ударяете кулаком по столу и заявляете: «Это так, и всё тут!». Однако, как выразился Марк Твен, «вы попадаете в неприятности не из-за того, чего не знаете, а из-за того, в чём вы уверены, хотя это совсем не так». В мире осознанных сновидений миф о знании – это думать, что вы бодрствуете, хотя на самом деле вы видите сон. Застрясть в неосознанном сновидении значит пасть жертвой этого мифа. Пробуждение от сновидения, которое казалось вам таким реальным, бывает потрясением. В буддизме миф о знании является центральной темой, а пробуждение – ещё большим потрясением. Это миф о том, что вам кажется, будто вы пробуждены, хотя в духовном смысле вы на самом деле спите. Все мы жертвы этого мифа. Если вам кажется, что сейчас вы пробуждены, это не так. Если вам кажется, что явления существуют так, как вы себе представляете, это не так. На пути пробуждения важно понимать миф о знании. Как сказал философ сэр Карл Поппер,

⁷¹ [Daniel J. Boorstin. The Discoverers: A History of Man's Search to Know His World and Himself. New York: Random House, 1983. P. xv].

«именно тогда, когда опровергаются наши гипотезы, мы соприкасаемся с реальностью»⁷². Проводя проверку состояния, мы следуем совету с расхожей наклейки на бампере, призывающей: «Сомневайтесь в авторитете!». Мы сомневаемся в авторитете утверждения, что наши переживания реальны. В конечном счёте наше путешествие в этой книге состоит в том, чтобы указать на иллюзию знания и пробудиться от неё. Футурист Элвин Тоффлер сказал: «В XXI веке неграмотными будут не те, кто не умеет читать и писать, а те, кто не умеет учиться, разучиваться и учиться заново»⁷³. Здесь, как и в жизни вообще, наша задача – разучиться и научиться заново. Нам нужно развенчать миф о том, что переживаемое нами в данный момент – реально, и узнать, что на самом деле это сновидение. Как выразился Вольфганг фон Гёте, «нет более безнадёжных рабов, чем те, которые ошибочно считают себя свободными».

Знаки сновидений

Ещё одна дневная техника, работающая вместе с провер-

⁷² [“Karl Popper”. URL: spaceandmotion.com/Philosophy-Karl-Popper.htm (accessed April 13, 2015)].

⁷³ [R. K. Prasad. ‘The Illiterate of the 21st Century Will Not Be Those Who Cannot Read and Write, but Those Who Cannot Learn, Unlearn, and Relearn’ – Alvin Toffler // ComLab India. September 9, 2009. URL: blog.commlab-india.com/elearning-design/how_can_you_unlearn (accessed May 22, 2014)].

ками состояний, – это работа со знаками сновидений. Как и в проверке состояний, вы начинаете работать со знаками сновидений в течение дня, а затем распространяете эту практику на ночь. Это ещё один метод обмена – практика, которая применяется как днём, так и ночью. Работать со знаками сновидений значит повысить свою чувствительность к необычным (напоминающим сновидения) событиям, происходящим в течение дня, и использовать эти странные события как триггеры для проверки состояния. Основным катализатор осознанности – это замечание подобной сновидению природы ваших переживаний. Это относится к категории того, что Лаберж называет «индуцированное сновидением осознанное сновидение»; иначе говоря, вы используете содержание сновидения, чтобы пробудить осознанность. Мы часто пробуждаемся к тому факту, что видим сон, когда говорим себе: «Ого! Это очень странно... Наверно, я сплю». Странность становится подсказкой. Так что в течение дня, если в ваше стекло ударится птица или с полки вдруг упадёт книга, подпрыгните или просто спросите себя: «Возможно, это сон?». Каждый раз, когда происходит что-то странное, спрашивайте себя: «Возможно, это сон?».

Когда мы действительно видим сны, мы сталкиваемся со множеством аномалий, таких как быстрая смена места, странные непоследовательности или необычные происшествия. Мы можем летать, видеть розовых слонов или сталкиваться с разнообразными сюрреалистическими событиями.

Если мы пролетаем мимо них, как мы обычно это делаем, мы остаёмся неосознанными. Однако если мы приучим себя ставить реальность под сомнение, когда происходит что-то странное, мы приучим себя пробуждаться внутри своих сновидений.

Существует множество видов *знаков сна*. Во-первых, есть «слабые» знаки. Это маловероятные, но не невозможные события, происходящие в наших снах. Если вы видите во сне, как в ваш дом входит чужая собака, это странно, но не невозможно. «Сильные» знаки – это такие явления, которые могут иметь место лишь в сновидении, например, когда ваше кресло превращается в корабль или вы летаете. Самыми полезными являются «личные» знаки. Это такие действия, ситуации, люди или объекты, которые часто возникают в ваших сновидениях, особенно в повторяющихся сновидениях. Именно здесь могут стать полезны повторяющиеся сновидения. Запишите, что это за действия, ситуации, люди или объекты, в своём дневнике сновидений и запомните их. Когда они повторяются в ваших сновидениях, используйте своё знание, чтобы вызвать осознанность. Например, если у вас бывает повторяющееся сновидение о вашем умершем дяде, будьте уверены, что он может представать перед вами живым только во сне. Используйте его присутствие как знак того, что видите сон⁷⁴.

⁷⁴ Он может явиться в видении в течение дня, однако его присутствие в сновидении более вероятно. Стивен Лаберж также приводит следующий способ

«Темы сновидений» связаны со знаками сновидений и также могут вызывать осознанность. Идея в том, чтобы знать повторяющиеся темы собственных сновидений – места, истории, героев, объекты и действия, которые регулярно возникают в сновидениях. Для этого просмотрите свой дневник сновидений в поиске повторяющихся тем. Если ваши повторяющиеся сновидения – о том, что за вами кто-то гонится, или о том, что вы опаздываете на самолёт, используйте эту тему, чтобы пробудиться к тому факту, что вы видите сон. «Секундочку... За мной так уже гнались... Должно быть, я вижу сон».

ЗНАКИ СНОВИДЕНИЙ И СМЕРТЬ

Работа со знаками сновидений также помогает нам подготовиться к смерти. Тибетские буддисты верят, что одна из самых больших проблем, с которыми мы сталкиваемся после смерти, – это отсутствие осознания того, что мы умерли. В йоге бардо мы узнаём о существовании классических знаков смерти, которые могут указать вам на тот факт, что вы мертвы. Как только вы пробудитесь к тому факту, что умерли, вы сможете использовать множество техник йоги бардо,

классификации знаков сновидения: 1) знаки сновидения, связанные с действием (летающие машины, прогулки по воде); 2) знаки сновидения, связанные с формой (крошечные собаки, гигантские велосипеды); 3) знаки сновидений, связанные с контекстом (встреча с Христом, победа на президентских выборах); 4) внутренние знаки сновидений (сильный страх, интенсивное желание) [Tim Post. Educational Frontiers of Training Lucid Dreamers // Hurd and Bulkeley. *Lucid Dreaming: New Perspectives on Consciousness in Sleep*. Vol. 1 Pp. 132–133].

которые помогут вам в это непростое время.

Классические знаки, которые следует искать, чтобы убедиться, что вы мертвы, включают следующие: 1) отсутствие у вас тени; 2) отсутствие вашего отражения в зеркале или на других отражающих поверхностях; 3) отсутствие отпечатков ног, когда вы идёте по песку или по снегу; 4) ваше тело становится бесшумным; 5) люди не отвечают, когда вы к ним обращаетесь; 6) вы можете беспрепятственно проходить сквозь предметы; 7) вы являете чудесные силы, такие как способность летать, читать мысли или очень быстро перемещаться; 8) отсутствие солнца или луны⁷⁵. Некоторые из этих знаков могут помочь вам осознать, что вы видите сон. Сформируйте привычку искать эти знаки сейчас – и эта привычка останется с вами в сновидениях и после смерти. Напоминайте себе искать свою тень или проверять своё отражение. Что сейчас происходит: я мёртв, я вижу сон или я жив и бодрствую? Я регулярно работаю с этими знаками смерти. В солнечный день я всегда проверяю на улице, отбрасываю ли я тень. Идя по снегу, я проверяю,

⁷⁵ Моя подруга Патрисия Килин рассказала об осознанном сновидении, в котором она осознала, что не отбрасывает тени, и наслаждалась мыслью о том, что стала «светом». Это мощное прозрение опытной онейронавтки о свете ума, сияющем в наших сновидениях и освещающем «объекты» сновидений, которые являются самоосвещающимися, а значит, самосознающими (рефлексивное осознание, к которому мы вернёмся в конце данной книги). Когда вы возвращаетесь к свету (к уму ясного света йоги сновидений) или даже приближаетесь к нему (в сновидениях), тени (буквальные и метафорические) постепенно исчезают.

остаются ли следы. Это может казаться странным, однако это помогает мне развить привычку сомневаться в статусе моей реальности.

Перспективная память

Общее упражнение для индукции осознанных сновидений – это тренировка перспективной памяти. Перспективная память (память «на будущее») – это воспоминание о том, чтобы что-то сделать в будущем. Это почти оксиморон, поскольку память связана с прошлым, тогда как перспективная память связана с будущим. Когда вы пытаетесь вспомнить о том, чтобы пробудиться во сне, что является событием будущего, вы работаете с перспективной памятью, которую можно укрепить при помощи определённых упражнений⁷⁶.

Если вы поймёте суть упражнений для перспективной памяти, их вариации будут бесконечны. Практика состоит в том, чтобы не забывать проводить проверку состояния при наступлении определённого события. Это событие может быть любым. Например, вы можете сказать себе, что будете проводить проверку состояния каждый раз, когда встречаете кошку. Вы можете вспоминать о проверке состояния каждый раз, когда слышите гул самолёта, сирену или лай собаки.

⁷⁶ Как мы увидим в главе 6, медитация внимательности – это форма тренировки памяти. Она заключается в памятовании о том, чтобы возвращаться в настоящее. Память – это ключ к ночным практикам и к духовной практике в целом.

По мере развития перспективной памяти будет развиваться и ваша способность просыпаться во сне.

Рекомендую каждый день выбирать разные события. Скажите себе, что будете вспоминать о проверке состояния каждый раз, когда получаете текстовое сообщение. Весь следующий день вы будете проводить проверки состояния каждый раз, когда идёте в ванную. Память – это ментальный мускул, который вы можете тренировать, так что он будет в состоянии поднять вас к осознанности.

ПРОВЕРКИ СОСТОЯНИЯ И ЭФФЕКТ ПРЕДШЕСТВОВАНИЯ

Сила прайминга

Проверки состояния, или развитие критического отношения, помогают нам лишить силы то, что психологи называют эффектом предшествования или *праймингом*. Прайминг – это по большей части бессознательные установки, склоняющие нас к тому, чтобы видеть явления определённым образом. Прайминг – красивое слово для обозначения ожиданий. Если у нас есть последовательность чисел 1, 2, 3, 4, 5, то мы заранее ожидаем, что следующим числом будет 6. Наши желания и ожидания предрасполагают нас к тому, чтобы видеть то, что мы хотим увидеть. Мы видим мир таким, каким его видим, – плотным, устойчивым и независимым, потому что наши родители, учителя и, по сути, все живые люди создавали в нас установки на это. Это постоянное подкрепление сохраняется в состоянии сновидения и

предрасполагает нас к тому, чтобы видеть сновидение как нечто плотное, устойчивое и независимое, что подразумевает отсутствие осознанности.

Прайминг опирается на повторение, которое является сущностью предрасположенности. Мы предрасположены к неосознанности ночью, потому что с раннего детства учились воспринимать мир неосознанно в течение дня. Знаки сновидений в течение дня используют сознательный прайминг, чтобы вызвать бдительность и ясность – вызвать осознанность вместо неосознанности. Это достигается путём закладывания новых паттернов осознанности в бессознательный ум. Мы настраиваем себя на то, чтобы видеть сновидение как сновидение⁷⁷.

⁷⁷ Исследователи психологии развития обнаружили, что очень маленькие дети не имеют ощущения постоянства объекта, то есть идеи о том, что нечто существует даже тогда, когда вы этого не видите. Это одно из первых указаний на овеществление (неосознанность) в процессе развития. Дети ещё не полностью приучены видеть мир так, как видим его мы. Можно предположить, что это одна из причин, по которой дети видят больше осознанных сновидений, чем взрослые.

Ночные западные техники индукции

Когда вы ложитесь спать, сделайте финальный рывок в своём намерении проснуться в сновидении. Максимально прочувствованно скажите: «Сегодня у меня будет много сновидений. У меня будут хорошие сновидения. Я запомню свои сновидения. Я осознаю свои сновидения». Сколько раз ваше состояние ума окрашивало ваш сон и сновидения? Если вы засыпаете со стрессом и озабоченностью, в определённом состоянии ума, оно часто прорастает в ваших сновидениях. Ночью мы видим сны о том, о чём думаем в течение дня. В йоге сновидений мы стараемся сажать подпитанные силой нашего намерения семена мыслей о том, чтобы проснуться в сновидении.

«Сеяние семян» мыслей и намерений эквивалентно буддийскому понятию *кармических отпечатков*. Тензин Вангьял в своей книге «Тибетские йоги сновидений и сна» (1998) утверждает: «Кармические отпечатки подобны фотографиям каждого нашего переживания. Мы проявляем эту плёнку в тёмной комнате сна». Хотите видеть определённые сновидения или проснуться внутри сновидения? Тогда делайте соответствующие фотографии в течение дня.

Мнемоническая индукция

Лаберж разработал крайне эффективную технику, которую назвал мнемонической индукцией осознанных сновидений. Мнемоническая схема – это нечто, поддерживающее память, и Лаберж достиг с этой техникой такого успеха, что в какой-то момент мог видеть осознанные сновидения по своему желанию. Мнемоническая индукция осознанных сновидений использует проспективную память и применяется после того, как вы просыпаетесь от сновидения ночью, и перед тем, как вы снова засыпаете. Эта техника состоит из четырёх шагов:

- 1) рано утром или после спонтанного пробуждения ото сна несколько раз вспомните сновидение, пока не запомните его;
- 2) затем, лёжа в постели и снова засыпая, скажите себе: «В следующий раз, когда я буду видеть сон, я хочу вспомнить о том, чтобы распознать его как сон»;
- 3) визуализируйте, как возвращаетесь в сон, который вы только что «репетировали», но на этот раз представляйте, что осознаёте факт того, что вы видите сон;
- 4) повторяйте шаги 2 и 3 до тех пор, пока не почувствуете, что намерение стойко закрепилось, или пока не уснёте⁷⁸.

⁷⁸ [Stephen LaBerge. *Lucid Dreaming: The Power of Being Awake and Aware in Your Dreams*. New York: Ballantine, 1985. Pp. 155–156].

Электронные гаджеты

В 1985 г. Лаберж начал разрабатывать устройства для индукции осознанных сновидений в форме удобной маски для сна – своего рода очков для сновидений. Когда сенсоры в маске улавливают достаточное движение глаз, указывающее на наступление фазы быстрого сна, запускается подсказка в виде мигающих огоньков, звукового сигнала или того и другого, напоминающая сновидцу об осознанности. Эти подсказки проникают внутрь сновидения и интегрируются в него, помогая вызвать осознанность. Нечто подобное происходит, когда в вашей спальне холодно и вы обнаруживаете, что видите сон о снеге или льде. Внешнее влияет на внутреннее.

Я использовал несколько вариантов таких устройств для индукции осознанных сновидений и получил хорошие результаты⁷⁹. Типичное сновидение, когда световая подсказка

⁷⁹ Тем, кому нравятся приложения, могут помочь инновационные разработки такого рода. Вот несколько наиболее популярных: *Awoken*, *Lucid Dreamer*, *Dream: On*, *DreamZ*, *SHADOW*, *Dreame*, *Artify*, *DreamCatcher Project*, *Lucid Dream Ultimate*, *CanLucidDream*, *10 Steps to Lucid Dreams*. *DreamZ* следит за вашими движениями во время сна (используя сенсор в вашем смартфоне для определения цикла вашего сна), а затем воспроизводит аудиосигнал, выступающий в качестве знака сновидения и говорящий, что вы в фазе быстрого сна. *Shadow* – это будильник, который постепенно будит спящего и переводит в текст голосовые записи сновидений. Такое постепенное пробуждение позволяют спящему воспринять гипнопомпическое состояние, облегчая для него запоминание сновидений.

запускает осознанность, может выглядеть так: я еду в машине и замечаю, что машина передо мной мигает стоп-сигналами, или я стою у светофора, который начинает мигать. Я вдруг вспоминаю о том, чтобы связать мигающий свет в моём сновидении с мигающим светом в очках, и мгновенно обретаю осознанность. Некоторые из этих очков можно приспособить под ваш стиль быстрого сна, тем самым настроив их для оптимального использования. Немного поэкспериментировав, вы можете тонко настроить устройство на свои личные паттерны сновидений.

Учёные из Университета Гёте во Франкфурте, Германия, недавно сумели вызвать осознанные сновидения у участников эксперимента, подавая к их черепу лёгкий ток. Исследователи обнаружили, что электрическая стимуляция в диапазоне 40 герц (гамма-диапазон), направленная на лобную долю, «вызывает рефлексивное осознание в сновидениях», то есть вызывает осознанность⁸⁰. Руководительница иссле-

Записанные сновидения можно загрузить в большую базу данных, позволяющую исследователям изучать паттерны сновидений (разумеется, только если вы дадите на это разрешение). Это позволяет обратиться к таким вопросам, как: «Что снится миру? Что снится женщинам в Париже или детям в Боготе?». *Dream* – это приложение, упрощающее запись сновидений, а также помогающее пользователям найти психологов и толкователей сновидений, способных помочь им проанализировать эти записи. *Artify* – это проект основателей *Dream*, позволяющий пользователям найти художников, превращающих описания сновидений в изображения. Подобные инновационные устройства для сновидений открывают необыкновенный простор возможностей. См. обзор приложений на сайте world-of-lucid-dreaming.com/lucid-dreaming-apps.html.

⁸⁰ См. краткое описание исследования в [Adam Clark Estes. Scientists

дования Урсула Восс утверждает: «Мы можем довольно легко менять сознание в сновидениях». Она набрала группу из 27 взрослых, никогда прежде не видевших осознанных сновидений. Через 2 минуты после достижения фазы быстрого сна участники в течение 30 секунд получали слабый электрический ток (от 2 до 100 герц), направленный на лобные доли мозга. Лучше всего действовала частота 40 герц, заставлявшая мозг испускать волны с такой же частотой и в 77 % случаев вызывавшая осознанные сновидения⁸¹. Когда эта техника будет усовершенствована, она может произвести революцию в индукции осознанных сновидений.

Галантамин

Галантамин – это вещество, эффективно повышающее яс-

Have Induced Lucid Dreaming with Electric Shocks // Gizmodo.com, May 12, 2014. URL: gizmodo.com/scientists-have-induced-lucid-dreaming-with-electric-sh-1575033076; Nicola Davis. Lucid Dreaming Can Be Induced by Electric Scalp Stimulation, Study Finds” // TheGuardian.com, May 11, 2014. URL: theguardian.com/lifeandstyle/2014/may/11/lucid-dreaming-electric-scalp-stimulation-study]. Само исследование: [Ursula Voss et al. Induction of Self Awareness in Dreams rough Frontal Low Current Stimulation of Gamma Activity // *Nature Neuroscience*. 17 (2014). Pp. 810–812]. Это исследование не лишено недостатков. Другие учёные ставят под сомнение как его методы, так и использованное в нём определение осознанности.

⁸¹ [Ursula Voss et al. Induction of Self Awareness in Dreams rough Frontal Low Current Stimulation of Gamma Activity // *Nature Neuroscience*. 17 (2014). Pp. 810–812].

ность сновидений, а значит, и запоминание сновидений⁸². В форме лекарства, отпускаемого по рецепту, галантамин был в 2001 году одобрен Управлением по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных препаратов (FDA) для лечения болезни Альцгеймера и продаётся под наименованиями «Разадин», «Реминил» и «Нивалин». В форме, отпускаемой без рецепта, он называется «Галантамаинд». Он используется в Восточной Европе и России для лечения различных неврологических расстройств с 1950-х годов. Галантамин – это алкалоид, получаемый из подснежника Воронова и ликориса лучистого, относящегося к однодольным растениям семейства амариллисовых. Утверждается, что это растение было использовано 3 200 лет назад греческим воином Одиссеем – героем памяти и врагом забывчивости.

Многие люди успешно используют галантамин, однако некоторые из моих коллег по осознанным сновидениям сообщают об отсутствии пользы и даже о беспокойном сне в результате его приёма. Как и со многими другими методами индукции, результаты могут быть различными.

⁸² [Thomas Yuschak. *Advanced Lucid Dreaming: The Power of Supplements: How to Induce High Level Lucid Dreams and Out of Body Experiences*. 2006] – это самоизданное описание личного путешествия и советы по фармакологической индукции осознанных сновидений. Некоторые данные свидетельствуют о том, что витамин В₆, преобразующий триптофан в серотонин (и играющий роль в работе мозга и нервной системы), связан с более яркими сновидениями. Похоже, что 100 мг В₆ в форме добавки помогает некоторым людям видеть осознанные сновидения. В книге Юшака перечислены десятки других советов, но многие из них я не пробовал.

Действие галантамина заключается в ингибировании распада нейротрансмиттера ацетилхолина, важного для вызывания и поддержания фазы быстрого сна⁸³. Ацетилхолин также поддерживает память. Когда в вашем мозге больше этого нейротрансмиттера в активном состоянии, вы обычно видите более ясные и стабильные сны. Стандартная доза для тех, кто практикует осознанные сновидения, – это 4–8 мг примерно через 6 часов *после* отхода ко сну, то есть большинство людей встают и принимают его примерно за 2 часа до своего обычного времени пробуждения, а затем снова ложатся спать. Это идеально, поскольку его работа начинается в лучшее эфирное время для сновидений. Попробуйте принять 4 мг и посмотрите, что получится. Если результата не будет, увеличьте дозу до 8 мг.

Галантамин часто смешивают с холин-битартратом, создавая идеальный коктейль для сновидений. Я сам никогда не испытывал побочных эффектов, однако в дозах, опускаемых по рецепту, галантамин может вызывать тошноту, рвоту, головокружение, диарею, головную боль, снижение аппетита и потерю веса. Его не следует использовать беременным и кормящим женщинам, а также лицам, испытывающим депрессию или чувствительным к галантамину, холину или пантотеновой кислоте. В форме, продающейся без рецепта,

⁸³ К другим ингибиторам ацетилхолинэстеразы относятся донепезил, ривастигмин и хуперзин. Некоторые природные вещества, такие как шалфей (*Salvia*), и особенно испанский шалфей (*Salvia lavandulaefolia*), также, по некоторым свидетельствам, эффективны для вызывания осознанности.

галантамин распространяется нерегулируемо, то есть вы никогда не знаете, что на самом деле покупаете. Нужно быть уверенным в производителе, поскольку некоторые исследования показывают, что нерегулируемые добавки не всегда оказываются тем, за что себя выдают. Однако, по моему опыту, я действительно замечаю различия между своими сновидениями, когда принимаю установленные дозы галантамина и когда принимаю плацебо.

Я использую галантамин лишь время от времени для усиления своей практики и не рекомендую применять его регулярно. Лучше полагаться на другие методы, особенно на медитационные инструменты, которые будут описаны дальше. Однако галантамин имеет своё место в осознанных сновидениях. Как и с любой пищевой добавкой, употребляйте, но не злоупотребляйте.

Советы и хитрости индукции осознанных сновидений

Если вы испытываете горячее желание практиковать осознанные сновидения, установите будильник, чтобы он срабатывал раз в 90 минут в течение ночи – в моменты, когда вы с наибольшей вероятностью находитесь в быстрой фазе сна. Проснувшись, выполните мнемоническую индукцию осознанных сновидений, если вы проснулись после сновидений, или заново установите намерение достичь осознанности в сновидении. Возможно, самый лучший совет – это завести будильник так, чтобы он прозвенел примерно за 2 часа до вашего обычного времени пробуждения, бодрствовать примерно 30 минут, а затем снова лечь спать. Для меня самого этот метод сохраняет свою эффективность и не нарушает мой сон. Вы можете повысить вероятность осознанных сновидений в 20 раз, используя лишь этот шаг. Некоторые исследователи осознанных сновидений утверждают, что соединение мнемонической индукции с этим методом «проснуться и снова лечь спать» является *самой* эффективной из всех техник индукции. Добавьте к этому 4–8 мг галлантамина, принятых после пробуждения, и приготовьтесь влететь в быстрый сон с полной осознанностью.

Также помогает, если оставить тусклый свет и поддерживать прохладную температуру в комнате. Это в букваль-

ном и фигуральном смысле делает сон более светлым. Вы используете внешний свет, чтобы вызвать внутреннюю осознанность. Для йоги сновидений всегда полезно поддерживать хорошую гигиену сна: не наедайтесь на ночь, не перебирайте с алкоголем и уберите из своей спальни электронные гаджеты (телевизор, смартфоны, компьютеры и т. д.). Также избегайте использования электронных устройств перед отходом ко сну⁸⁴.

⁸⁴ В [The Sleep Industry: Why We're Paying Big Bucks for Something That's Free // *Time*. January 28, 2013. URL: business.time.com/2013/01/28/the-sleep-industry-why-were-paying-big-bucks-for-something-thats-free/] психолог Кит Ярроу предлагает проверенные временем советы для хорошей гигиены сна: • *Придерживайтесь распорядка дня.* Приучите своё тело засыпать и просыпаться каждый день в одно и то же время. • *Не используйте постель для множества задач.* Ассоциации обладают огромной силой. Используйте свою постель только для сна и секса, чтобы создать связь между постелью и сном. • *Избавьтесь от отвлечений.* Убедитесь, что в вашей комнате прохладно (в идеале от 15 до 19 °C), темно и тихо всю ночь. Дисплеи «синего света» большинства компьютеров, планшетов и мобильных телефонов имитируют дневной свет и подавляют выработку мелатонина. При необходимости обзаведитесь маской для сна и берушами. Кроме того, держите свою постель в чистоте. • *Очистите ум.* Сосредоточьтесь на дыхании, считая «один» на вдохе и «два» на выдохе. Не считайте дальше. Просто продолжайте считать «один» и «два», поскольку люди невольно поддерживают бдительность, когда ведут счёт с большими числами. • *Держите под рукой блокнот.* Если вы из тех людей, кому не дают заснуть мысли, запишите вторгающиеся мысли на бумаге. Таким образом вы сможете отпустить их до утра, вместо того чтобы мучиться ими, пока вы засыпаете. • *Избегайте стимулирующих веществ перед отходом ко сну.* Не употребляйте кофеин примерно после полудня, а также по возможности выполняйте физические упражнения как можно раньше в течение дня. (Алкоголь может ускорить засыпание, однако оказывает неблагоприятное воздействие на протяжении остальной ночи, обычно заставляя человека чаще просыпаться на непродолжительное время). • *Отключитесь.* Люди, которые от-

Экспериментируйте. Найдите то, что работает для вас. Помните, что важна осознанность, а не техника, через которую вы её достигаете.

правляют сообщения и используют компьютеры за час до сна, спят меньше, их сон менее качественный, а при пробуждении они чувствуют себя менее отдохнувшими.

Восточные техники индукции осознанных сновидений

Нам нужен мир сновидений, чтобы открывать свойства реального мира, в котором, как нам кажется, мы живём (и который, вообще говоря, может также оказаться миром сновидений).

Пол Фейерабенд «Против метода»⁸⁵

Если вы обнаружили, что западные техники, описанные в предыдущей главе, работают, продолжайте их использовать. Однако многим людям также бывают полезны традиционные восточные методы. Поскольку индукция осознанных сновидений не является единственной практикой, которая подходит всем, полезно иметь запасные варианты. Я успешно использовал оба набора методов и предлагаю вам тоже исследовать эти древние инструменты мудрости.

Многие методы, представленные в этой главе, возникли в преимущественно тибетской традиции буддизма ваджраяны. Ваджраяна («Алмазная колесница») – последняя из трёх основных школ буддизма (другие две – это махаяна, «Великая колесница», и хинаяна, «Малая колесница»). Методы

⁸⁵ Русскоязычное издание: [Фейерабенд П. *Против метода*. М.: АСТ, 2007]. – Прим. ред.

ваджраяны – это медитационные техники, которым можно обучиться, которые можно практиковать и развивать. Если вы не сразу достигнете успеха в их применении, этот успех созреет вместе с вашей практикой.

Тонкое тело

В буддизме ваджраяны (а также в даосской йоге сновидений) тело так же важно, как и ум, и практикующие работают с телом, чтобы работать с умом. В частности, в йоге сновидений используется тонкое тело, чтобы задействовать тонкие аспекты ума. Йога сновидений погружает нас вглубь самих себя ментально и *физически*. Тем самым она помогает нам изучить внутреннее тонкое тело – то, куда мы отправляемся внутри своего тела, когда спим и видим сны⁸⁶. Важно понимать, что не всё физическое материально. Например, поля и силы физические, но не материальные, так же как и тонкое тело. Оно так же реально, как физические поля и силы, и имеет такое же большое влияние на наши жизни.



Буддизм использует ум для работы с телом (через йоги ума – медитации), а также использует тело для работы с умом (через йоги внутреннего, или тонкого, тела). Такой двунаправленный подход

⁸⁶ Внутреннему телу посвящены многочисленные книги. Классикой в традиции кагью считается [Rangjung Dorje. *The Profound Inner Principles* / translated by Elizabeth Callahan. Boston: Shambhala, 2013]. Соединение восточных и западных взглядов см. в [Anodea Judith. *Eastern Body Western Mind: Psychology and the Chakra System as a Path to the Self*. New York: Celestial Arts, 2004] и [Maureen Lockhart. *The Subtle Energy Body: The Complete Guide*. Rochester, NY: Inner Traditions, 2010].

характерен для буддизма ваджраяны, который также называют *колесницей искусных средств*. Так или иначе (двунаправленно), поскольку ум и тело тесно связаны, они оба участвуют в процессе трансформации.

Ранее мы уже отмечали, что существует три уровня ума: от внешнего грубого к внутреннему тонкому и сокровенному тончайшему (в дальнейшем мы будем называть их психикой, субстратом и умом ясного света соответственно). Также существуют уровни тела, поддерживающие эти уровни ума. В данный момент мы сосредоточимся на внутреннем тонком теле, а о тончайшем теле более подробно поговорим, когда будем исследовать практику йоги сна. Говоря вкратце, сознание бодрствования связано с уровнем грубого внешнего тела, сновидения связаны с тонким телом, а сон без сновидений – с сокровенным тончайшим телом.



Рис. 2. Тонкое тело. Ветры (*прана, лунг*) движутся по левому, центральному и правому каналам (*нади, ца*). На этой иллюстрации изображены колёса (*чакры, кхорло*) головы, горла и сердца

Китайская медицина, индийская аюрведа и другие восточные системы медицины воздействуют на промежуточный уровень внутреннего тонкого тела (через такие техни-

ки, как акупунктура, акупрессура и моксатерапия) для обретения физического здоровья. Многие духовные традиции также воздействуют на него для духовного пробуждения (через такие техники, как внутренние йоги). Существуют не только внешние йоги, работающие с грубым внешним телом, но и внутренние йоги, работающие с тонким внутренним телом. Техники индукции осознанных сновидений тибетского буддизма используют эти внутренние йоги.

Тонкое тело – это мост между умом (бесформенным) и телом (полностью проявленной формой). Во внутренних йогогах в том виде, в котором они применяются в техниках индукции йоги сновидений, мы используем тонкое тело для работы с тонким умом своих сновидений. Тонкое тело имеет сложную анатомию и физиологию, и здесь речь пойдёт о четырёх его основных составляющих, которые называются каналами, ветрами, каплями и колёсами. На санскрите они называются *нади*, *праной*, *бинду* и *чакрами*, а на тибетском – *ца*, *лунг*, *тигле* и *кхорло*. Каждому из этих четырёх внутренних аспектов соответствует свой аспект внешнего тела, и это может помочь нам лучше понять их.

ГЛУБИННАЯ ВНУТРЕННЯЯ РЕАЛЬНОСТЬ

Хотя тонкое тело, в отличие от грубого внешнего тела, не является материальным, это не делает его менее реальным. В каком-то смысле оно более реально, поскольку является основой для внешнего тела. С точки зрения тибетского буддизма внешнее – это выражение

внутреннего. Лучший способ исследовать тонкое тело и самостоятельно обнаружить четыре его составляющих – это внутренние йоги. Так вы можете доказать себе реальность каналов, ветров, капель и колёс: вы *чувствуете* их, а чувство убедительнее видения. Вы можете почувствовать, как по вашим каналам движется ветер, или прана, и как в чакрах собираются бинду.

Когда я начал заниматься внутренними йогой и впервые почувствовал своё тонкое тело, это было одним из величайших открытий моей жизни⁸⁷. Мне открылось новое измерение. Именно тогда я обрёл уверенность в том, что тибетцы называют «глубинной внутренней реальностью». Тело и ум не одно и то же, но и не отдельны друг от друга – такое открытие достигается посредством внутренних йог.

⁸⁷ Мои основные практики внутренней йоги – это внутренняя практика Ваджрайогини, которая впервые помогла мне напрямую почувствовать моё тонкое тело, а также Шесть йог Наропы. Йога внутреннего жара – *чандали* (санскр.), или *туммо* (тиб.), – это важнейшая практика внутренней йоги, которая учит вас контролировать ветры и капли. Когда тонкое внутреннее тело раскрывается посредством внутренних йог, это размораживает и смягчает внешнее тело; когда внешнее тело «оттаивает» и смягчается посредством внешних йог, открывается тонкое внутреннее тело. Внутренние и внешние йоги воздействуют друг на друга, а также открывают, размораживают и смягчают ум. Йоги сновидений и сна – это две из Шести йог Наропы, следующих за чандали. Когда я научился перемещать бинду посредством практики чандали, у меня появилась возможность направлять бинду в горловую чакру (для йоги сновидений) и сердечную чакру (для йоги сна). Если вы хотите глубоко практиковать йоги сновидений и сна, Шесть йог могут оказаться для вас очень полезными.

1. **Каналы.** Каналы – это самый простой для понимания элемент тонкого тела. В нашем тонком теле около 72 000 каналов (в зависимости от системы). Они похожи на артерии, вены или даже нервы. Для наших целей достаточно знать три канала: центральный канал (*авадхути* на санскрите или *ума* на тибетском), правый канал (*пингала / расана*) и левый канал (*ида / лалана*). Центральный канал тянется от макушки до основания позвоночника. Левый и правый каналы начинаются у ноздрей, загибаются, встречаясь с центральным каналом рядом с макушкой, а затем опускаются параллельно ему примерно на ширину четырёх пальцев вниз от пупка, где соединяются с центральным каналом⁸⁸.

2. **Ветры.** Внутри каналов движутся тонкие ветры, или прана, также известная как *ци*, – энергия жизненной силы, психофизическая энергия, тонкая биоэнергия и даже Святой Дух в эзотерическом христианстве. Наиболее очевидным

⁸⁸ Хотя мы рождаемся с определённой конфигурацией каналов, которая напрямую влияет на наш сознательный опыт, эти каналы не фиксированы. Мы можем меняться. Эта внутренняя концепция имеет внешний коррелят. Модное открытие нейронауки – нейропластичность – говорит о том, что сети мозга не фиксированы раз и навсегда. Меняя свой ум, мы можем в буквальном смысле менять свой мозг. Подобным образом, меняя свой ум, мы можем менять свои нади, что можно назвать «надипластичностью». Медитация меняет конфигурацию и текстуру наших нади. Внутренние йоги просто подходят к этому процессу более прямо. Это полезно знать для йоги сновидений, поскольку конфигурация наших нади определяет наш талант к осознанным сновидениям. Некоторые люди просто изначально настроены на осознанные сновидения. Хорошие новости надипластичности – в том, что мы можем менять свои нади и стать более искусными в осознанных сновидениях.

соответствием ветру во внешнем теле является дыхание, но можно также провести параллели с циркуляцией крови и передачей нервных импульсов. Ветер, перемещающийся в правом канале, называется *праной солнечного яда* и является мужской, экстравертной, «мирской» и очень активной энергией. Ветер, перемещающийся в левом канале, называется *праной лунного нектара* и является более женской, интровертной и восприимчивой энергией. Ветер, перемещающийся по центральному каналу, называется *ветром мудрости* и начинает «дышать» только тогда, когда перестают «дышать» другие два канала, по которым перемещается ветер заблуждений и двойственности. Это происходит при очень глубокой медитации или после смерти.

Обратите внимание на своё дыхание во время медитации (или засыпания), и вы заметите, что оно замедляется или даже останавливается. Между движением дыхания и движением мысли существует тесная связь. Когда все мысли останавливаются в глубокой медитации (или после смерти), также останавливаются внешние (дыхание) и внутренние (прана) ветры, создающие это движение.

3. Капли. Третий аспект тонкого тела – это капли (бинду), которые иногда называют жемчужинами ума. Понять их бывает сложнее всего. Соответствиями во внешнем теле могут быть сперма и яйцеклетки, нейротрансмиттеры, гормоны и всё, что представляет собой концентрацию энергии жизненной силы. В духовной практике капли часто визуализируют

как мерцающие бусины света размером с кунжутное зерно. Самое простое определение бинду дал Чогьям Трунгпа Ринпоче (знаменитый учитель тибетского буддизма на Западе, живший в XX веке), который называл капли сознанием. Вы можете считать их каплями сознания⁸⁹.

4. **Колёса.** Последний аспект тонкого тела – колёса, или чакры, – также является самым известным. Чакры – это центры распределения энергии. В зависимости от системы обычно выделяют пять или семь чакр, расположенных вдоль центрального канала в основании позвоночника, гениталиях, солнечном сплетении, сердце, горле, лбе и макушке. Во внешнем теле им соответствуют эндокринные центры – надпочечники, яички или яичники, поджелудочная железа, тимус, щитовидная железа, гипофиз и эпифиз (шишковидная железа).

Все эти составные части работают вместе и связаны с внутренними йогами для индукции осознанных сновидений следующим образом: бинду, или капли, движутся по каналам, переносимые ветрами, и собираются в чакрах, создавая различные состояния сознания. Когда мы бодрствуем, капли (которые, как мы помним, *являются* сознанием) собираются в межбровной чакре. Когда мы погружаемся в глубокий сон без сновидений, капли опускаются из головы и собираются в сердце. Когда мы видим сны, капли поднимаются из сердца

⁸⁹ Подробное рассмотрение множества определений и применений бинду см. в [Hatchell. *Naked Seeing*. Pp. 134–144].

и собираются в горле.

Один из способов работы с этим естественным процессом во внутренних йогах – это сила визуализации, мягко управляющая процессом, индуцируя осознанные сновидения. Идея здесь в том, что прана направляется туда, куда направляется ум в визуализации. За праной следуют бинду. За бинду следует сознание. Вскоре мы увидим, как это работает.

МУЗЫКА И МАНТРЫ

Звук и тонкое тело

Даже если вы не занимаетесь внутренней йогой, вы всё же можете почувствовать тонкое тело, когда вас трогает звук или музыка. Звук глубоко связан с тонким телом. Они сосуществуют с ним на одних и тех же «частотах», и тонкое тело может подвергаться воздействию звука в процессе, схожем с симпатическим резонансом или самосинхронизацией. Например, когда вы ставите два фортепиано вплотную друг к другу, поднимаете демпферы на одном из них и нажимаете на клавишу на другом, фортепиано с поднятыми демпферами (симпатически) резонирует с вибрациями второго фортепиано. Звук и мантры влияют на тонкое тело схожим образом. В следующий раз, когда вас действительно тронет музыка, знайте, что она тронула ваше тонкое тело.

Мантры, очевидным образом связанные со звуком, также работают с тонким телом. Они имеют несколько механизмов, однако с точки зрения тонкого тела они

«выпрямляют» каналы, по которым течёт прана. Если бы вы могли сделать рентгеновский снимок тонкого тела мастера медитации, вы бы обнаружили совершенно прямые и эластичные каналы, свободные от каких бы то ни было блоков. Вы можете представить их себе как гладкие трубки из прозрачной плёнки. Если бы вы увидели рентгеновский снимок тонкого тела живого существа, находящегося во власти заблуждений, вы бы обнаружили морщинистые, жёсткие и кривые каналы со множеством узлов. Их можно представить себе как мятые трубки из жёсткой вощёной бумаги. Мантры разглаживают каналы, что позволяет ветрам течь без отклонений и препятствий, в результате чего ум также становится ясным и прямым.

Индукция внутренней йоги. Начало

Чтобы стабилизировать свой ум и подготовиться к осознанному сну, можно, прежде чем переходить к любой ночной технике, сделать две вещи. Во-первых, успокойте свой ум примерно 10 минутами медитации (как описано в главе 6). Во-вторых, вы можете выполнить короткое упражнение для очищения праны, устраняющее застоявшийся ветер и придающее энергию тонкому телу. Если вы знакомы с *пранаямой*, несколько минут выполняйте её. Если нет, сделайте три глубоких, очищающих вдоха и выдоха. С вдохом представляйте, как чистая энергия жизненной силы наполняет ваше тонкое тело. С выдохом представляйте, как все застойные ветры выдуваются из вашего тела. Вы можете делать усиленный толчок в конце выдоха – наподобие дыхательного восклицательного знака – с ощущением того, что выталкиваете даже малейшие остатки застоявшегося воздуха⁹⁰.

Теперь, чтобы начать первую технику индукции внутренней йоги, ложитесь на правый бок. Немного согните колени и вытяните левую руку вдоль левой ноги. Если это возможно, закройте правую ноздрю. Это легко сделать, если сло-

⁹⁰ Одно из усовершенствований этой техники заключается в том, чтобы положить большие пальцы на ладони и закрывать их остальными пальцами на вдохе. Помещение кончика большого пальца у основания безымянного закрывает канал, связанный с дискурсивным мышлением. Выдыхая, растопырьте пальцы в жесте выталкивания.

жить правую ладонь в кулак и закрыть правую ноздрю правым большим пальцем (рис. 3)⁹¹.

Эта поза (или *мудра* на санскрите) называется *позой спящего льва* и знаменита тем, что её принял Будда перед смертью. Статуи и фотографии этой мудры можно часто встретить в Азии (см. рис. 4 на с. 126).

Зачем это делать? Согласно внутренним йогам, засыпать и умирать лучше в интровертном, или «женском», состоянии. Сон и умирание – не время для экстраверсии. Это уход офлайн, а не выход онлайн. Лёжа на правом боку и закрывая правую ноздрю, вы вызываете закрытие более активной праны солнечного яда. В мире йоги сновидений эта прана является «плохим дыханием». Обычно она не даёт нам уснуть. Когда мы принимаем позу спящего льва, это подталкивает ветры к переходу в левый канал, что больше способствует «сознательному сну», или способности погружаться в сон с определённой долей осознания⁹².

Если вы пристально наблюдаете за своим дыханием, то

⁹¹ В некоторых текстах каналы и ветры изображаются для женщин обратным образом, а значит, женщинам следует лечиться на левый бок и закрывать левый канал. Однако исследования показали, что как мужчины, так и женщины добиваются большего успеха в осознанных сновидениях, лёжа на правом боку. См. [Stephen LaBerge. *Lucid Dreaming and the Yoga of Dream State // Buddhism and Science: Breaking New Ground* / edited by B. Alan Wallace. New York: Columbia University Press, 2003. P. 239].

⁹² Хотя каналы и ветры не физические, они определённым образом коррелируют с физическим телом, иначе лежание на правом боку не влияло бы на ваше тонкое тело.

можете заметить, что примерно каждые 90 минут ветры меняют своё положение, перемещаясь из правого канала в левый или наоборот. Замечали ли вы, как одна из ноздрей начинает хуже дышать или совсем перестаёт дышать без явной физической причины (словно её заткнули), а затем постепенно раскрывается? Это раскрытие и закрытие вызвано тем, что ветры по очереди текут то в правом, то в левом канале.

Техника спящего льва также помогает при бессоннице. Если время от времени у меня наступает бессонница, я часто замечаю, что, когда я просыпаюсь среди ночи, моя левая ноздря заложена и я дышу через правую ноздрю. Я переворачиваюсь на правый бок, принимаю позу спящего льва и часто снова засыпаю. Некоторые люди имеют естественную predisposition к этой технике внутренней йоги, а также к другим техникам, представленным ниже, а у некоторых людей её нет. Доверьтесь своему опыту и делайте то, что работает для вас.



Рис. 3. Поза внутренней йоги для сна с закрытой правой

ноздрей

Горловая визуализация

Вторая техника индукции йоги сновидений с использованием внутренних йог такова: ложась спать, направьте ум в горло, то есть в центр, где собирается ваше сознание, когда вы видите сновидения. Визуализируйте здесь красную жемчужину или красный слог АХ⁹³. (Посмотрите, какой визуальный образ лучше работает для вас.) Каждая чakra связана с определённой частотой, которую можно выразить цветом и звуком. Цвет горловой чакры – красный, а звук – АХ.



Засыпая, ум склонен продолжать цепляться. Если вы не используете подобные визуализации, ум зацепится за что-то ещё, например за дискурсивное мышление. Мысли, как правило, не способствуют осознанности. Просто посмотрите на свой ум и проверьте это утверждение сами. Куда уносится ваш ум, когда вы ложитесь спать?

В этой визуализации вы оттягиваете сознание (капли) из бодрствования в сновидения – и делаете это осознанно. С этой техникой внутренней йоги вы можете обрести такое ма-

⁹³ В школе нингма слог АХ может визуализироваться белым либо заменяться визуализацией Гуру Ринпоче, Тары или любого другого божества, с которым у вас есть связь. Ещё одна вариация – сначала сделать любую горловую визуализацию немного крупнее, а с развитием практики уменьшать её.

стерство в перемещении сознания из одной чакры в другую, что у вас будет получаться переходить от бодрствования ко сну в считанные секунды.



Рис. 4. Будда в позе спящего льва

В одно мгновение вы бодрствуете, а уже в следующее входите в осознанное сновидение. (Русский философ П. Д. Успенский был известен тем, что практиковал это искусство вхождения в осознанное сновидение из состояния бодрствования по собственному желанию и описал его.)

В своём руководстве по осознанным сновидениям «Спите ли вы?» Дэниел Лав утверждает, что осознанное сновидение – это, по сути, встреча двух внешне противоречащих друг другу состояний ума – сновидения и сознания. Для индукции осознанности мы можем либо привнести сновидения в сознание (как при осознанном сновидении, индуцированном

в бодрствовании), либо сознание в сновидения (как при осознанном сновидении, индуцированном в сновидении). Таким образом, у нас есть техники *достижения* осознанности, которые помогают сновидцу осознать, что он видит сон, а также техники *поддержания* осознанности, которые помогают сновидцу оставаться в сознании (в осознанности) при засыпании. В обоих случаях смысл в том, чтобы смешать сознание со сновидением.

Такие внезапные сдвиги состояний сознания могут казаться невероятными, однако мы неосознанно «засыпаем» каждый раз, когда проваливаемся в грёзы наяву или скатываемся из внимательности в невнимательность. В один момент мы полностью присутствуем, а уже в следующий момент теряемся в какой-нибудь фантазии. Эти сдвиги между бодрствованием и сновидением также могут происходить, когда мы то погружаемся в сон, то покидаем его в утренние часы или когда мы засыпаем. Мы вернёмся к этим темам, когда будем говорить о гипнагогических и гипнопомпических (*гипнос* – «сон», *помпэ* – «ведущий от») состояниях.

Мягко удерживая визуализацию в своём горле, не позволяйте себе отвлекаться. Практика заключается в том, чтобы удерживать ум в горле настолько долго, насколько у вас это получится, прежде чем вы наконец отпустите и провалитесь в сон. Если вы можете сделать это, не позволяя чему бы то ни было прерывать вашу визуализацию, у вас будет хороший шанс осознать сновидение. Как и во всех остальных техни-

ках индукции, здесь всегда присутствует намерение «Сегодня я распознаю мои сновидения как сновидения», наполняющее своим ароматом ваш сон и сновидения.

Помните: куда движется ум – туда движется ветер; куда движется ветер – туда движутся бинду; куда движутся бинду – туда движется сознание. Когда мы *проваливаемся* в сон, это происходит потому, что бинду (сознание) действительно сваливаются вниз, из головы, так как удерживающие их в голове ветры стихают. Это интересно связать с разговорным выражением *wound up* («взвинченный» или буквально «взвившийся вверх»); происходит от глагола *to wind*, который пишется так же, как существительное *wind* – «ветер». – *Прим. пер.*).

Переходная карма и гигиена сна

Посредством горловой визуализации, как и многих других ночных техник индукции, мы работаем с законами «переходной кармы» – используем карму, или причинно-следственный закон, себе во благо. В каждый момент перехода от мгновения к мгновению, от дня к дню и от жизни к жизни работают четыре кармические силы. Эти силы, перечисленные в порядке своего воздействия, называются тяжёлой кармой, ближайшей кармой, привычной кармой и случайной кармой. Тяжёлая карма – это сила наших самых значительных хороших и плохих поступков или самых сильных состояний ума. Ближайшей кармой называется состояние ума, присутствующее в любой момент перехода. Привычная карма – это сила наших обычных привычек. Случайная карма возникает в отсутствие существенного влияния остальных трёх.

Мы работаем с этими законами, пытаясь индуцировать осознанные сновидения. Привычная карма работает, когда мы на протяжении дня спрашиваем себя: «Сон ли это?» – то есть когда мы проводим проверки состояния. Мы создаём привычку ставить под сомнение реальность. Если мы делаем это достаточно часто, мы добавляем вес этой привычке, которая затем созревает до тяжёлой кармы. Именно это произошло с Лабержем, когда он погрузился в тему осознанных сновидений во время написания своей докторской диссертации.

ции в Стэнфорде. При таком весе действий, совершавшихся им в течение дня, кармически не удивительно, что ночью он вызывал осознанные сновидения. Писательница Гретхен Рубин утверждает: «Привычки – это невидимая архитектура повседневной жизни. Изменив свои привычки, мы изменим свои жизни»⁹⁴.

Случайная карма всегда остаётся на заднем плане и становится всё менее случайной (более направленной), по мере того как мы всё больше направляем своё намерение к цели проснуться внутри своих сновидений.

Чаще всего в ночных техниках индукции используется ближайшая карма, над которой у нас больше всего власти. Если мы сможем научиться контролировать свой ум при погружении в сон, мы сможем перейти к осознанности. Чогьям Трунгпа Ринпоче говорил о том, что «первая мысль – самая лучшая», позаимствовав эту фразу у поэта Аллена Гинзберга. «Первая мысль – самая лучшая» говорит о свежести каждого мгновения до того, как «вторая мысль» вторгается и окрашивает его. В мире йоги сновидений наш девиз – «Последняя мысль – самая лучшая», и мы работаем с этой мыслью или с ближайшей кармой. Это означает, что последняя мысль, которая была у нас на уме перед отходом ко сну, обладает большим влиянием на то, как мы спим. Например,

⁹⁴ [Maria Popova. Better than Before: A Psychological Field Guide to Harnessing the Power of Habit // Brain Pickings. URL: brainpickings.org/2015/03/23/better-than-before-gretchen-rubin (accessed February 13, 2015)].

если мы засыпаем в стрессе, ближайшее состояние ума часто индуцирует сновидения, связанные со стрессом.

Если позаимствовать концепцию из йоги бардо, последняя мысль или последнее чувство перед вашим засыпанием часто «перерождается» в первую мысль или первое чувство в вашем следующем состоянии сознания⁹⁵. Если вы можете мягко удерживать мысль, чувство или намерение, прежде чем уснуть, эти мысль, чувство или намерение, скорее всего, возникнут в ваших сновидениях. Это основы кармы, причины и следствия.

Хорошая гигиена сна в духовном смысле означает засыпать с чистым состоянием ума, благодаря чему ваши сон и сновидения также будут чистыми и хорошими. Легли бы вы спать, не сходяв в душ после долгой пробежки, на которой сильно вспотели? Точно так же не стоит брать с собой в постель свой грязный дискурсивный ум. Таким образом, вдобавок к западным советам по гигиене сна, приведённым в главе 4, вам также лучше успокоить свой ум в медитации, прежде чем ложиться спать, и совершить чистый переход к техникам индукции йоги сновидений. Смысл гигиены сна внутренних йог связан исключительно с удерживанием ума на горловой визуализации и непозволением каким бы то ни было случайным мыслям запятнать вашу визуализацию. Если я слишком устал или слишком ленюсь, чтобы практико-

⁹⁵ Эта посылка служит основанием для *пховы* и буддизма чистых земель, а также является ключевым учением для всех практик бардо.

вать йогу сновидений, я стараюсь как минимум заснуть, используя духовные принципы хорошей гигиены сна. Это похоже на тёплую ванну для ума перед сном.

ДОБРОДЕТЕЛЬНЫЙ СПЯЩИЙ УМ

Закон ближайшей кармы применим ко сну в целом, даже если вы не выполняете йогу сновидений. Чокьи Ньима Ринпоче говорит:

Перед тем как мы засыпаем, всегда есть последняя мысль. Мы можем попытаться сделать эту последнюю мысль благородной и благожелательной. Если нам это удастся, качество мысли может наполнить всё наше состояние сна... Тогда с духовной точки зрения мы сможем сказать, что наш сон становится добродетельным сном... Если ваша последняя мысль эгоистична и даже враждебна, засыпание с таким умом наполняет состояния сна нездоровыми эмоциями. Это простая, но важная идея. Мы без особых сложностей... можем сделать так, что значительная часть нашей жизни будет пропитана добродетелью⁹⁶.

Геше Таши Церинг добавляет:

Согласно текстам Абхидхармы, сон будет добродетельным, недобродетельным или нейтральным в зависимости от непосредственно предшествующего ему сознания, от ума, который имел место перед

⁹⁶ [Chökyi Nyima Rinpoche, with David R. Shlim. *Medicine and Compassion: A Tibetan Lama's Guidance for Caregivers*. Boston: Wisdom Publications, 2006. P. 68] (русскоязычное издание: [Чокьи Ньима Ринпоче, Шлим Д. *Медицина и сострадание. Советы тибетского ламы всем, кто заботится о больных и умирающих людях*. М.: Ориенталия, 2014]. – Прим. ред.).

сном. Этот ум оказывает значительное влияние на ум сна. Если перед сном ум добродетелен, например содержит мысли о том, что мы будем спать, не только чтобы отдохнуть, но и чтобы восстановить тело и иметь энергию для помощи себе и другим, то наш ум во сне с большей вероятностью будет добродетельным. Подобным образом, если мы засыпаем с умом, полностью устремлённым к освобождению, это будет прекрасным способом сделать так, что всё время нашего сна, вне зависимости от его продолжительности, станет очень позитивным ⁹⁷.

⁹⁷ [Geshe Tashi Tsering. *Buddhist Psychology: The Foundation of Buddhist Thought*. Vol. 3. Boston: Wisdom Publications, 2006. P. 160].

Поза сидящего льва

Ещё одна техника индукции осознанных сновидений относится к индуистской традиции крия-йоги и включает позу *симхи* – позу сидящего льва. Согласно этой технике, вы садитесь на колени, подобно льву, кладёте руки на бёдра, сжав ладони в «кулаки не-агрессии», закрывая большие пальцы остальными пальцами. Затем вы запрокидываете голову, вытягивая переднюю поверхность шеи и три раза (или больше) рычите, подобно льву. Во время рыка раскрывайте кулаки и растопыривайте пальцы, словно посылая прану через их кончики. Рык стимулирует горловую чакру. Когда я впервые попробовал эту технику, я в ту же ночь увидел осознанное сновидение. Проверьте, сработает ли эта техника для вас.

Волшебные техники индукции

То, что здесь называется волшебными техниками, можно отнести как к восточным, так и к западным методам. Первая техника работает с преданностью или молитвой. Если преданность является частью вашего пути, как, например, в индуистской *бхакти*-йоге или буддийской гуру-йоге, используйте свою преданность, чтобы пробудиться в сновидении. Верующие христиане, евреи и мусульмане, имеющие сильную связь с энергией молитвы, могут использовать её. Если вы верите в высшие силы или сверхъестественную помощь, обратитесь к той священной форме, с которой у вас есть связь, и попросите помочь в ваших сновидениях.

Идея в том, чтобы призвать внешнюю для вас силу и создать священное настроение, способствующее осознанности. В йоге сновидений создание подходящих условий для практики так же важно, как и основная практика. При наличии правильной атмосферы осознанность возникает сама собой.

Вот как это работает. В духовном мире ум – это «общественное достояние», иначе говоря, высшие энергии могут настраиваться на вас. Гуру Ринпоче и такие учителя традиции ньяингма, как Согьял Ринпоче, утверждают, что пробуждённые любой традиции способны немедленно отвечать, когда кто-то обращается к ним с молитвой, исходящей из

глубины сердца⁹⁸. Эти сущности или энергии могут помочь вам пробудиться в сновидении. У меня есть короткий текст молитвы, который я называю «четыре дхармы сновидений» и часто читаю перед сном, так что сила благословений работает как техника индукции⁹⁹:

⁹⁸ С гарантией от Гурю Ринпоче. См. [Jamgon Kongtrul. *White Lotus: An Explanation of the Seven-line Prayer to Guru Padmasambhava* / translated by the Padmakara Translation Group. Boston: Shambhala, 2007].

⁹⁹ Слово «дхарма» происходит от санскритского корня *дхр-*, что означает «держать, нести, поддерживать» и имеет как минимум три значения. Во-первых, Дхармой называются учения Будды; во-вторых, дхармой называется естественный порядок вселенной; в-третьих, дхармами называются «атомы переживаний», или элементы, составляющие эмпирический мир. Вдохновением для «четырёх дхарм сновидений» послужили «Четыре Дхармы Гампопы»: «Даруйте свои благословения, чтобы мой ум бы един с Дхармой. Даруйте свои благословения, чтобы Дхарма стала путём. Даруйте свои благословения, чтобы путь развеял заблуждения. Даруйте свои благословения, чтобы заблуждения трансформировались в мудрость». За идею «Четырёх дхарм сновидений» благодарю Ларри Сидела. Ниже приведена молитва-благопожелание, дарованная мне Тулку Тхондубом Ринпоче: «Сегодня ночью я буду практиковать йогу сновидений, чтобы освободить себя и всех живых существ из океана сансары. Пусть все существа обретут совершенное счастье и полное пробуждение. Снова и снова я повторяю моё устремление распознать сновидение как сновидение, иллюзию как иллюзию, заблуждение как заблуждение и увидеть природу будды во всём. Засыпая, я визуализирую драгоценного Ченрезига в своём горловом центре. Я снова и снова молюсь: „Благородный Ченрезиг, пожалуйста, помоги мне рассеять отвлечения и препятствия, чтобы я распознал сновидения как сновидения и позволил своему уму покоиться в осознании во время сна“». А вот «Молитва о распознавании состояния сновидения» от Его Святейшества Дуджоме Ринпоче: Соединение сущности всех будд, Вездесущий владыка океана мандал и семейств будд, несравненно добрый, драгоценнейший коренной лама, пожалуйста, услышь меня! Молю, пожалуйста, благослови мой ум! Пожалуйста, даруй благословения, чтобы распознать

Даруйте благословения, чтобы мой сон
был един с Дхармой.

Даруйте благословения, чтобы во сне
я практиковал Дхарму.

Даруйте благословения, чтобы сновидения
внесли ясность в заблуждения.

Даруйте благословения, чтобы заблуждения
трансформировались в сон без сновидений.

Вторая волшебная техника индукции работает с состраданием. Кхенпо Цултрим Гьяцо Ринпоче, один из величайших ныне живущих мастеров кагью, утверждает, что ускорить движение по духовному пути очень сложно. Всё должно разворачиваться со своей скоростью. Однако он также утверждает, что есть один момент, способный ускорить духовное пробуждение: это сердечная мотивация пробудиться, чтобы помочь другим. В буддизме её роль выполняет *бодхичитта*, или пробуждённое сердце-ум, а также главное устремление *бодхисаттвы* – того, кто ставит благо других превыше собственного. Несколько моих друзей в Дхарме засыпали с сильным намерением вызвать сновидение, которое исцелит близкого человека, страдающего от болезни, и успешно создавали условия для осознанных исцеляющих сновидений силой

сновидения как сновидения!Пожалуйста, благослови, даровав силупреображаться и создавать эманации в сновидениях!Пожалуйста, даруй благословения, чтобысновидения возникали как ясный свет!Пожалуйста, даруй благословения, чтобыблаженство и ясность всегда былинеразлучны!

сострадательного намерения.

Великий мастер Гуру Ринпоче сказал: «Вечером, когда ложишься спать, зарождай дух пробуждения, думая: „Ради блага всех живых существ, наполняющих пространство, я буду практиковать самадхи, подобное иллюзии, и достигну совершенного состояния будды. С этой целью я буду тренироваться в сновидениях“»¹⁰⁰.

Если этот текст молитвы вам не подходит, придумайте свой. Лёжа в кровати, я часто складываю руки у сердечного центра в молитвенной мудре и произношу что-нибудь наподобие: «Пусть будды и бодхисаттвы придут ко мне сегодня вечером и помогут мне пробудиться в сновидениях. Пусть я проснусь внутри сновидения, чтобы лучше вести других к пробуждению». Сам текст не важен. Важно чувство сострадания и преданности в вашем сердце. Именно чувство и намерение, а не слова, выражающие это чувство и намерение, переносятся в сон и сновидения.

Некоторые учителя советуют, засыпая, представлять, что вы кладёте голову на колени Будды, Христа или вашего духовного учителя. Если у вас есть связь с преданностью, мо-

¹⁰⁰ [B. Alan Wallace, trans. *Natural Liberation: Padmasambhava's Teachings on the Six Bardos*, with commentary by Gyatrul Rinpoche. Boston: Wisdom Publications, 1998. P. 151 (русскоязычное издание: [Естественное освобождение. Учение Падмасамбхавы о шести бардо. М.: Уддияна, 2003]. – Прим. ред.). «Самадхи» означает медитативную поглощённость, или полное сосредоточение ума на одном объекте. Самадхи – это состояние, в котором субъект (сознание) и объект сливаются в едином переживании.

литвой или состраданием, используйте своё воображение – и своё сердце, чтобы вызвать эти чувства.

Дневной сон. Смесь восточного и западного

Короткие периоды дневного сна – прекрасный способ работы с осознанными сновидениями, особенно индуцируемыми в бодрствовании. Во время дневного сна легко быстро перейти от первой стадии сна в быстрый сон, поэтому наиболее вероятными являются осознанные сновидения, индуцируемые в бодрствовании. Когда я прохожу ретрит по йоге сновидений, я смешиваю день и ночь, много раз просыпаясь ночью, чтобы воспользоваться моими 90-минутными циклами, а затем при необходимости досыпаю, ложась подремать днём. Дневной сон также прекрасно подходит для работы с состояниями до и после сновидений, то есть с гипнагогическими и гипнопомпическими состояниями, напоминающими бардо между бодрствованием, сном и сновидениями, когда ум то в сознании, то теряет его. Гипнагогические и гипнопомпические состояния не совсем здесь (в бодрствовании) и не совсем там (во сне или сновидении). Если мы привнесём в эти состояния внимательность и осознание, это станет прекрасным способом исследования уровней сознания, а также наблюдения за тем, как одно состояние влияет на другое.

Гипнагогические состояния могут казаться мешаниной переживаний, однако исследователи выделяют в них как ми-

нимум четыре основные стадии: взрывы цвета и света, проплывающие природные пейзажи и лица, смещение мыслей и образов, а также гипнагогические соньетки¹⁰¹. Эта карта стадий позволит вам лучше практиковать осознанное погружение в сон и ориентироваться по этим путевым знакам в своём путешествии в сон и из сна.

Мне новое измерение дневного сна открылось во время трёхлетнего медитационного ретрита. Такой традиционный буддийский ретрит требует от практикующих спать сидя, в своего рода коробке для медитации. Представьте себе трёхстороннюю картонную коробку – достаточно большую, чтобы в ней сидеть, и открытую сверху и спереди. От этого может веять дремучим средневековьем, однако она в буквальном смысле является мощным контейнером для продолжительной медитации. После того как прошло первоначальное сопротивление, вызванное чувством ограниченности, я полюбил свою маленькую кабинку, которую начал называть гробом эго.

Отчасти сон в положении сидя объясняется тем, что это способствует более чуткому сну, а значит, ночным медитациям. В первый месяц своего ретрита я испытывал большие сложности. Я пытался быть идеальным практикующим и, несмотря на усталость, заставлял себя бодрствовать во время продолжительных ежедневных сессий медитации в коробке.

¹⁰¹ [Andreas Mavromatis. *Hypnagogia: The Unique State of Consciousness Between Wakefulness and Sleep*. New York: Routledge and Kegan Paul, 1987. P. 79].

Однажды в момент полного изнеможения я натянул на голову край своего монашеского одеяния (на время ретрита я принял монашеские обеты), откинулся назад и впервые задремал. Через 30 минут я проснулся посвежевшим и вернулся к медитации.

Так начался мой роман с дневным сном. Вместо того чтобы практиковать через силу, я прислушивался к своим внутренним ритмам и давал себе эти короткие перерывы. Вместо того чтобы нарушать мой ретрит, дневной сон добавил моей практике ясности и энергии. Я дошёл до момента, когда мог перейти из бодрствования в сон в считанные секунды. В этом нет ничего необычного. Если вы достаточно сильно устаёте, то буквально проваливаетесь в сон. Я не говорю, что все должны спать сидя, хотя это будет интересным экспериментом для серьёзных учеников. Я лишь говорю, что дневной сон – прекрасный способ работать с ночными практиками в течение дня и исследовать подобные бардо состояния сознания.

Полезно представлять переход между сознанием бодрствования и сознанием сна как тонкую мембрану. Когда я бодрствую – я над мембраной, а когда я погружаюсь в сон или сновидение – я под ней, словно углубляюсь под поверхность озера. Одна из практик заключается в том, чтобы взять мысль или образ «сверху» (из сознания бодрствования), мягко и с внимательностью удерживать её, а затем пересадить эту мысль или образ под мембрану сна. Так вы можете на-

блюдать, как мысль «раздувается» до целого осознанного сновидения, индуцированного в бодрствовании, прямо на ваших спящих глазах. Вы наблюдаете, как мысль становится вашей реальностью (сновидения). Тартанг Тулку говорит: «Чутко наблюдая ум, мягко ведите его в состояние сновидения, словно ведёте за руку ребёнка». Это также хорошая демонстрация ближайшей кармы – того, как последняя мысль, которая была в вашем уме в сознании бодрствования, становится первой «мыслью» (сновидением) в вашем следующем состоянии сознания.

Это тонкая и глубокая медитация. Если я не сплю днём, я обычно выполняю эту практику утром, когда то просыпаюсь, то снова погружаюсь в сон. Когда я наконец встаю и смотрю на свой обычный мир, я спрашиваю себя, отличается ли он от этих сновидений. Я знаю, что мои мысли не создают мою реальность настолько буквально, насколько это происходит в моих сновидениях, однако я также осознаю, что мысли обладают колоссальной силой и что они окрашивают мою реальность бодрствования.

Ландшафт (ума)

В буддийской космологии существует шесть основных миров существования. Согласно «Калачакра-тантре», каждый мир создаётся коллективной кармой населяющих его существ. Мы вместе являемся творцами человеческого мира и теми, кто воспринимает его, но не его жертвами. Если мы и являемся жертвами чего-то, так это собственной кармы, собственных плохих привычек. Специалист по «Калачакра-тантре» Весна Уоллес пишет: «Судьба неодушевлённого космоса, обусловленная действиями [кармой] живых существ, – это также судьба живых существ, населяющих этот космос»¹⁰². Тензин Вангьял пишет: «Подобно сновидениям, миры – это проявления кармических отпечатков, однако в случае миров кармические отпечатки являются скорее коллективными, нежели индивидуальными... Хотя миры кажутся отдельными и плотными и именно таким мы представляем свой мир, на самом деле они подобны сновидениям и несубстанциональны»¹⁰³.

Наблюдая, как я создаю целый мир сновидения из един-

¹⁰² См. [Vesna A. Wallace. *The Inner Kalacakra Tantra: A Buddhist Tantric View of the Individual*. New York: Oxford University Press, 2001. P. 57].

¹⁰³ [Tenzin Wangyal, *The Tibetan Yogas of Dream and Sleep*. Ithaca, NY: Snow Lion, 1998. P. 34] (русскоязычное издание: [Тензин Вангьял Ринпоче. *Тибетская йога сна и сновидений*. СПб.: Уддияна, 2007]. – Прим. ред.).

ственного кармического отпечатка или мысли, я улавливаю намёк на то, как подобный процесс происходит на уровне вселенной. Для меня этот внутренний процесс происходит в миниснах, или соньетках. Часто у меня не получается поддерживать эти индуцированные в бодрствовании осознанные сновидения, однако их краткость не умаляет их глубины. Когда осознанное сновидение заканчивается, я поднимаюсь над поверхностью мембраны сна и возвращаюсь в смутное гипнопомпическое состояние. Затем я внимательно брожу среди других мыслей или образов в поисках того, который могу взять с собой как семя нового осознанного сновидения, опять погружаясь в мир сна. Дневной сон превратился в игровое исследование моего ума и интимную демонстрацию силы ума творить мир. Внимательный дневной сон также показал мне, что подобный творческий процесс имеет место и тогда, когда я курсирую между внимательностью и невнимательностью в течение дня. В один момент я пробуждён к тому, что происходит, и полностью присутствую в своих переживаниях, а в следующий скатываюсь в невнимательность и проваливаюсь в грёзы наяву. Я пересёк «черту» или «мембрану», перейдя к одной из форм бессознательности. Единственное реальное различие между этими двумя формами «дневного сна» в том, что во время настоящего дневного сна мои мысли могут стать семенами целой личной реальности (сновидения), тогда как в течение дня они ограничиваются поступающей извне сенсорной информацией.



Дневной сон может усилить способность мозга к обучению и помочь в консолидации памяти. Он перезагружает мозг, освежает ум и действительно может сделать вас умнее¹⁰⁴. Исследование, проведённое в Университете Колорадо, показало, что дети, пропускавшие дневной сон, демонстрировали меньше радости и интереса и больше тревоги, а также пониженные способности к решению проблем по сравнению с другими детьми¹⁰⁵. Кроме того, исследования показали, что короткие периоды дневного сна могут повышать осознанность, продуктивность и творческие способности, а также улучшают эмоциональную и процедурную память и когнитивную ясность¹⁰⁶. Эти научные и духовные утверждения могут изменить наше отношение к дневному сну¹⁰⁷.

¹⁰⁴ [Yasmin Anwar. An Afternoon Nap Markedly Boosts the Brain's Learning Capacity // *Berkeley News*. February 22, 2010. URL: newscenter.berkeley.edu/2010/02/22/naps_boost_learning_capacity].

¹⁰⁵ [Nap-Deprived Tots May Be Missing Out on More an Sleep, Says New CU-Led Study // News Center: University of Colorado Boulder. January 3, 2012. URL: colorado.edu/news/releases/2012/01/03/nap-deprived-tots-may-be-missing-out-more-sleep-says-new-cu-led-study].

¹⁰⁶ [Joe Martino. How Long to Nap for the Biggest Brain Benefits // *CollectiveEvolution.com*, February 17, 2014. URL: collective-evolution.com/2014/02/17/how-long-to-nap-for-the-biggest-brain-benefits].

¹⁰⁷ Исследования показали, что короткий утренний сон может быть более благоприятным для осознанных сновидений, нежели короткий дневной сон (42 % по сравнению с 12 %). См. [Tadas Stumbrys and Daniel Erlacher. The Science

Что касается дневного сна и творческих способностей, учёный-когнитивист Роджер Шепард пишет: «Многие учёные и творческие мыслители замечали, что лучшая работа ума иногда происходит без сознательного направления, в чутких состояниях грёз, бессодержательного созерцания, сновидений или перехода между сном и бодрствованием»¹⁰⁸. Исследователи из Университета Джорджтауна обнаружили, что во время дневного сна правое полушарие мозга, связанное с творчеством, очень активно, тогда как левое, более аналитическое полушарие, относительно спокойно¹⁰⁹. Левое полушарие, которое обычно доминирует над правым, специализируется в числах и обработке языка. Похоже, что, когда болтовня и рассуждения левого полушария стихают, раскрывается правое, творческое полушарие. Таким образом, тренировка в осознанных сновидениях – это форма творческого развития.

В осознанных сновидениях творческий ум вырывается на свободу. Вы можете делать очень много того, что невозможно в реальности бодрствования. Эта свобода может стать основой для инноваций, когда вы «скачиваете» прозрения из сновидений в свою жизнь бодрствования. Исследовательница сновидений Джудит Маламуд пишет: «[Осознанные сно-

of Lucid Dream Induction // Hurd and Bulkeley. *Lucid Dreaming: New Perspectives on Consciousness in Sleep*. Vol. 1. P. 87].

¹⁰⁸ [Roger N. Shepard. *Mind Sights*. New York: W. H. Freeman, 1990. P. 37–38].

¹⁰⁹ [Amanda Gardner. 'Power Naps' May Boost Right-Brain Activity // CNN online, September 25, 2013. URL: cnn.com/2012/10/17/health/health-naps-brain].

видения] способствуют той широкой и свободной рекомбинаторной ментальной активности, которая характерна для творческого процесса»¹¹⁰. Установление загадочных связей, не скованных мирскими ограничениями, – это лучшее поле для творчества.

¹¹⁰ [Judith R. Malamud. Learning to Become Fully Lucid: A Program for Inner Growth // Gackenbach and LaBerge. *Conscious Mind, Sleeping Brain*. P. 311].

6

Основополагающая медитация

Внимательность

Подобно тому как содержание сновидения не считается отличным от сновидца, который его создаёт, так же и явления не отличны от ума. Они и есть тот самый ум в его эманации.

Таши Намгьял «Указывая великий путь. Махамудра: этапы медитации»¹¹¹

Одно из больших отличий между осознанными сновидениями и йогой сновидений заключается в том, что в обычном смысле в осознанных сновидениях не используется медитация. Там нет настоящей йоги. Таким образом, медитация, описанная в этой главе, позволяет нам напрямую вступить в мир йоги сновидений.

Ключевая медитация йоги сновидений также является наиболее доступной. Это практика внимательности. Даже если вы решите никогда не практиковать в своих сновидениях, представленная здесь медитация внимательности поможет вам видеть больше осознанных сновидений¹¹². Медита-

¹¹¹ Русскоязычное издание: [Дэниел П. Браун. *Указывая великий путь. Махамудра: этапы медитации*. М.: Ганга, 2017]. – Прим. ред.

¹¹² Исследования показывают, что практикующие медитацию внимательности

ция также поможет вам запоминать сновидения и сделать их более ясными и стабильными. Однако прежде чем мы поговорим о том, как выполнять медитацию внимательности, давайте рассмотрим воззрение, которое за ней стоит.

чаще переживают осознанные сновидения (см. [Varela, *Sleeping, Dreaming, and Dying: An Exploration of Consciousness with The Dalai Lama*. P. 104]), а опытные практикующие медитацию переживают их значительно чаще (см. [Jayne Gackenbach, Robert Cranson, and Charles Alexander. *Lucid Dreaming, Witnessing Dreaming, and the Transcendental Meditation Technique: A Developmental Relationship* // *Lucidity Letter*. 5 (1986). Pp. 34–40]).

Природа внимательности

Внимательность – это искусство удерживать ум на настоящем мгновении. Она противопоставляется невнимательности, когда ваш ум уплывает от того, что происходит. Невнимательность буквально является синонимом отвлечения, а внимательность – синонимом неотвлечения.

Три стадии внимательности

Кхенпо Цултрим Гьяцо Ринпоче описывает три формы внимательности. Первая – это целенаправленная внимательность, или внимательность с усилием. С практикой этот уровень созревает до безуильной внимательности. Безуильная внимательность имеет два аспекта: экзотерический (внешний) и эзотерический (внутренний). На экзотерическом уровне внимательность становится всё проще и в итоге становится безуильной. Вы обнаруживаете, что всё больше присутствуете. Эзотерический аспект заключается в том, что безуильная внимательность связана с осознанием истинной природы ума. Вскоре мы увидим, почему это важно.

При стабильной практике безуильная внимательность созревает до спонтанной внимательности. На экзотерическом уровне это означает, что вы всегда внимательны. Вы никогда не отвлекаетесь. На эзотерическом уровне это ка-

чество внимательности никогда не отвлекается от истинной природы ума.

Мы начинаем с внимательности с усилием, которая является относительно грубым уровнем внимательности, растворяющимся, когда мы засыпаем. Однако с практикой этот уровень становится тоньше, превращаясь в безуильную внимательность, а затем в спонтанную внимательность, не растворяющуюся во сне. Это означает, что эти более продвинутые уровни являются качествами ума, которые вы можете удерживать, когда засыпаете, и которые позволяют вам осознавать происходящее с вашим умом (феноменологически).

Представьте себе шест в пожарном участке, по которому скользят вниз пожарные, когда спешат к своим машинам. Шест онейронавта похож на такой шест, но с небольшим отличием. Он имеет форму конуса: он широкий сверху и сужается книзу. Именно по такому шесту скатываются ветераны онейронавтики, погружающиеся в сон. Клиновидный шест трёх стадий внимательности даёт нам то, за что мы можем ухватиться, скатываясь из мира форм в бесформенный сон. Иными словами, целенаправленная внимательность начинается с направления осознания на какую-то форму, а затем развивается – до тех пор, пока мы не осознаем само бесформенное осознание.

Эти три стадии внимательности также имеют воодушевляющее практическое применение в медитации в целом. Когда мы только начинаем практиковать внимательность, для

этого требуется усилие. Мы начинаем грести против огромной приливной волны невнимательности. Если мы просто продолжим следовать за обычным потоком невнимательности, как, сами того не ведая, обычно делают люди, мы не ощутим сильного сопротивления. Мы плывём по течению. Однако как только мы садимся и начинаем практиковать медитацию внимательности, мы наконец ощущаем мощный поток невнимательности. Мы начинаем дёргаться, и в конце концов наша крыша протекает от попыток бороться с силой отвлечений, копившихся всю жизнь.

Однако чем больше мы практикуем, тем проще нам становится. Вместо того чтобы постоянно углублять колею невнимательности, мы начинаем входить в колею внимательности. Наше внимание начинает естественным образом течь в этом здоровом направлении. Тогда внимательность с усилием созревает до безусловной внимательности. Таким образом, бóльшую часть усилий в медитации нужно приложить в самом начале. Понимание этого может воодушевить нас поддерживать практику.

Может показаться, что мы тренируем ум, перенаправляя поток внимания из невнимательности во внимательность. Это условно верно. Однако на более глубоком уровне внимательность – это естественное состояние ума. Если мы просто оставим ум в покое, он всегда будет внимательным. Правильно оставлять ум в покое – это искусство медитации. Именно это мы имеем в виду, когда говорим, что безусловная

внимательность и спонтанная внимательность внимательны к истинной природе ума. Ум будды никогда не отвлекается. Он всегда полностью присутствует, или бодрствует, в том, что происходит прямо здесь и сейчас. Таким образом, единственное, что нам нужно сделать для реализации безусильной внимательности или спонтанной внимательности, – это просто расслабиться. Просто расслабьтесь в истинной природе своего ума, уме ясного света, и вы всегда будете присутствовать – и бодрствовать.

Все наши усилия в медитации ведут к вершине способности расслабляться. На высочайших стадиях пути вам не нужно делать вообще ничего. Вы наконец становитесь истинным *человеком сущим*, вместо того чтобы быть нестабильным *человеком делающим*.

Внимательность и осознанные сновидения

Чтобы полностью понять силу внимательности, нам нужно расширить своё понимание осознанных сновидений – того, что означает бодрствование и присутствие с происходящим как днём, так и ночью. В более широком смысле осознанность в сновидениях буквально идентична внимательности. Таким образом, внимательность – это способ практиковать осознанность в течение дня. Это способ пробудиться к тому, что происходит прямо сейчас. Бодрствуйте сейчас – и вы будете бодрствовать во сне и сновидениях. То,

что обнаруживается там, обнаруживается здесь. Иными словами, невнимательность – это выражение сна от мгновения к мгновению, а внимательность – это выражение бодрствования от мгновения к мгновению¹¹³. Суфии утверждают, что всё лежащее за пределами настоящего мгновения – это сон. В песне реализации (*дохе*) под названием «Пробуждение на рассвете от сна неведения», написанной тибетским мастером XIX века Чокгьюром Лингпой, есть следующие строки:

Сейчас существа трёх миров
Забылись сном невнимательности.
Проснувшись, они бродят в своей слепоте¹¹⁴.

Учёные говорят о слепоте невнимания, когда вы не замечаете чего-то, находящегося на виду, поскольку ваше внимание направлено куда-то ещё. Слепота невнимания – это более интенсивная форма отвлечения или невнимательности, которая в буквальном смысле способна убивать. Сколько раз, отвлёкшись на что-то, вы ударялись о какой-нибудь объект или даже врезались в него? Исследования слепоты невнимания показывают, что визуальное восприятие – это нечто большее, чем просто фотоны, бьющие в ваши глаза и

¹¹³ Подобно тому как осознанность, развиваемая в повседневной жизни, распространяется на сновидения, осознанность, развиваемая в сновидении, распространяется на смерть. Это ещё одна сторона того, как йога сновидений готовит нас к смерти.

¹¹⁴ Перевод Эрика Пемы Кунсанга.

активизирующие ваш мозг. Чтобы действительно видеть, вы должны быть внимательны¹¹⁵.

Выводы этих исследований легко экстраполировать и сказать, что ментальное восприятие – это нечто большее, чем мысли или образы, «бьющие в глаз» вашего ума и активирующие ваш мозг. Чтобы действительно видеть ландшафт своего ума, а значит, стать осознанными к нему, вы должны быть внимательны. Таким образом, в сердце осознанности лежит тренировка внимания. Медитация внимательности, в свою очередь, является сердцем этой тренировки.

Здесь полезно вспомнить, что сон – это продукт неведения. Это не обычное неведение, когда у нас нет знаний по какой-то теме, а изначальное неведение, не признающее природы ума и реальности. Это то неведение, от которого пробудился Будда, затем посмотрев из своего пробуждённого видения и увидев, что все по-прежнему являются его пленниками. Он увидел, что все в мире спят.

Как же мы можем работать с этим фундаментальным неведением? Как, подобно Будде, мы можем пробудиться от него? Через противодействие тому, как оно выражается от мгновения к мгновению, то есть отвлечению. Иными словами, мы можем пробудиться через практику медитации внимательности.

Будучи существами сансары, или «лунатиками» – теми,

¹¹⁵ См. поразительный пример слепоты невнимательности на сайте theinvisiblegorilla.com/videos.html.

кто ходит, не пробудившись от сна, мы раз за разом возвращаемся к различным уровням сна, будь то ночной сон или дневные отвлечения, поскольку они заряжают энергией наш сансарический ум. Отвлечение, будучи выражением неведения, – это пища сансары. Когда мы теряемся во сне неведения, теряемся в мыслях, отвлечениях или сновидениях, это питает наши сансарические жизни. Мы заново загружаем свои заблуждения.

Посредством медитации внимательности мы работаем с неведением, то есть со «сном», проявляющимся в своей самой распространённой и непосредственной форме в виде отвлечения. В общем, *отвлечения повседневной жизни и бессознательность сна – это два лица одного и того же неведения*. Это одно и то же явление, происходящее на двух уровнях. Остающиеся незамеченными (дискурсивные) мысли – это просто способ засыпать от мгновения к мгновению. По некоторым оценкам, количество таких мыслей – около 70 тыс. в день¹¹⁶.

Как мы уже видели, будды не спят ночью, но *и днём* они тоже не спят. Они никогда не отвлекаются. Они никогда не забывают. Таким образом, к этой важной теме можно также обращаться через разговор о забывчивости. В связи с этим невнимательность (с акцентом на «не-») на самом деле явля-

¹¹⁶ В 16-часовом дне 57 600 секунд. Посмотрите на свой ум и проверьте, сколько отвлекающих мыслей у вас появляется каждую секунду: одна или больше [сайт LONI: Brain Trivia. URL: loni.usc.edu/about_loni/education/brain_trivia.php].

ется формой изначальной забывчивости. Мы постоянно забываем присутствовать. Внимательность (с акцентом на «ность») – это выражение памятования или его практика.

Сущность духовной практики во многом сводится к памятованию – памятованию о том, чтобы возвращаться в настоящий момент (посредством практики внимательности), памятованию о том, чтобы быть добрыми и сострадательными (посредством таких практик, как *лоджонг* и бодхичитта), памятованию о том, что вы уже будда (посредством таких практик, как йога божества и бесформенные медитации махамудры и дзогчен)¹¹⁷. Основа сансары очень проста: мы забываем. В этом фундаментальное различие между живым существом и буддой. Живые существа забыли, что они будды, но будды никогда не забывают. Это заключение в стиле дзен: мы прикладываем столько усилий, чтобы научиться, хотя всё, что нам нужно сделать, – это вспомнить.

Тибетское слово для внимательности, *дренпа*, означает «вспомнить» или «помнить». Английское слово *memory*,

¹¹⁷ *Лоджонг*, или «тренировка ума», – это одна из основных практик махаяны, дошедшая до нас в виде ёмких слоганов-афоризмов; бодхичитта, или «пробуждённое сердце-ум», – это практика махаяны, развивающая сострадание; йога божества, или практика *йидама*, – это медитация, о которой мы поговорим позже, так же как и о бесформенных практиках медитации дзогчен и махамудры. Учения дзогчен гласят, что «двойственность начинается с... процесса под названием „заблуждение“ (*khrol pa*) в том смысле, что осознание допускает ошибку и уходит от себя, погружаясь в страдание. Эта заблудившаяся часть осознания становится нашей обычной вселенной самоотчуждения, неведения и насилия» (см. [Hatchell. *Naked Seeing*. P. 58]).

«память», восходит к латинскому *memor*, означающему «внимательный». Это вполне логично. Если наша проблема – это забывчивость, наше решение – это памятование. Практика памятования, пробуждения начинается с того, что мы вспоминаем о возвращении в настоящий момент. Она начинается с внимательности. Таким образом, эта простая практика имеет грандиозные последствия. Дух *вос-поми-на-ния* начинается с внимательности, а заканчивается состоянием будды.

ПРАКТИКА ПАМЯТОВАНИЯ

Забывчивость (невнимательность) расчленяет, память (внимательность) воскрешает. Во время Тайной вечери Христос преломил хлеб и сказал своим ученикам: «Сие есть тело Моё, которое за вас предаётся; сие творите в моё воспоминание». Забывчивость, которую мы проявляем от мгновения к мгновению, – это просто повседневное повторение изначальной амнезии, возникающей, когда мы забываем свою истинную природу, свой ум ясного света и отдаляемся от сознания Христа внутри нас. Возвращение к Христу или будде внутри начинается, когда мы возвращаемся в настоящий момент. Каждый раз, возвращаясь в момент «сейчас», мы начинаем залечивать изначальное расчленение, оторванность психики от ума ясного света, которая ведёт к двойственности.

Для нас недвойственность, являющаяся синонимом просветления, – это абстрактное понятие. Мы не осознаём, что можем *практиковать* недвойственность.

Каждый раз, когда вы возвращаетесь к дыханию в практике внимательности или к настоящему моменту в повседневной жизни, вы практикуете просветление, заживаете изначальное расчленение, продолжающее отзываться минирасчленениями, которые мы называем невнимательностью. Вы делаете шаг по духовному пути, возвращаясь к будде или Христу внутри каждый раз, когда прекращаете отдаляться от будды или Христа и вновь вступаете в настоящий момент. Вы обнаружите будду, скрытого именно в этом мгновении. Внимательность познакомит вас с ним. Подобно тому как крошечные капли воды в конце концов могут стать океаном, крошечные мгновения памятования могут в конце концов зажить изначальное расчленение. Практика мгновенной недвойственности в конечном счёте ведёт к недвойственности. Нам может казаться, что просветление существует в каком-то смутном будущем, «там и тогда», однако ключ к его актуализации присутствует здесь и сейчас. Недвойственность кажется такой далёкой лишь потому, что мы продолжаем отдаляться от неё. Каждый раз, когда мы отрываемся (отчленяемся) от настоящего момента в силу своей невнимательности, мы делаем шаг от того, кто мы есть на самом деле, и от того, чего мы на самом деле хотим. Мы, сами того не ведая, продолжаем отдаляться от самих себя. *Мы застряли в сансаре, потому что продолжаем практиковать её.* Мы застряли в двойственности, потому что продолжаем упражняться в ней.

Согьял Ринпоче сказал: «Положить конец отвлечениям значит положить конец сансаре». В «Тибетской книге мёртвых» говорится: «Не отвлекайся. Это линия, отделяющая будд от живых существ. Сказано: в мгновение они разделяются; в мгновение – полное просветление». Итак, практикуя неотвлечение, мы пробудимся и положим конец сансаре¹¹⁸. Те же самые отвлечения делают нас неосознанными в сновидениях. Таким образом, приведённая ниже медитация внимательности является не более чем формальной практикой осознанности.

¹¹⁸ Комментарий Согьяла Ринпоче предполагает, что усиление отвлечений означает усиление сансары. Нам достаточно взглянуть на мир, наполненный электронными гаджетами (смартфонами, планшетами и т. д.), этим хитроумным оружием массового отвлечения, чтобы увидеть истину этого утверждения. Многие традиции называют наше время «тёмными веками» (в индуизме это *кали-юга*), или, в наших терминах, веком сна. Это тьма неведения в его ежесекундном выражении в форме отвлечения. Люди часто связывают тьму этого века с изменениями климата, уничтожением окружающей среды, религиозным и политическим хаосом и т. п. Однако это лишь внешние проявления скрытого источника этой тьмы. Настоящий стелс-бомбардировщик нашего времени – это отвлечение. Проблема не в технологиях, а в неправильном обращении с ними.

Наставления по практике внимательности

Лучше всего обучаться медитации внимательности с инструктором, хотя основам вы можете научиться самостоятельно из книг¹¹⁹. В данном разделе я объясню азы. Не волнуйтесь о том, чтобы всё делать идеально, – просто начните. Медитация развивается по мере того, как вы проводите с ней время.

Наставления состоят из трёх этапов: тело, дыхание и ум. Эти три этапа проникают друг в друга, тем самым поддерживая друг друга. Вместе они создают стабильный тренажёр, усиливающий осознанность в сновидениях.

Тело

Первый этап связан с позой, или с тем, как расположить тело. Согласно учениям, просто приняв правильную позу, вы

¹¹⁹ Подробные наставления и другие ресурсы можно найти в моей книге [Andrew Holecek. *Meditation in the iGeneration: How to Meditate in a World of Speed and Stress*. Lafayette, CO: Maitri, 2014]. Другой ценный источник: [Pema Chödrön's *How to Meditate: A Practical Guide to Making Friends with Your Mind*. Boulder, CO: Sounds True, 2013] (русскоязычное издание: [Пема Чодрон. *Как медитировать. Подружитесь со своим умом. Практическое руководство*. М.: Ганга, 2020]. – Прим. ред.).

рано или поздно обнаружите, что медитируете. Внимательная поза вызывает соответствующее качество ума – внимательность. Физическую позу поддерживает отношение (ментальная поза) достоинства, благородства и даже царственности, так что мы сразу видим, как эти этапы поддерживают друг друга.

Сядьте в центре подушки для медитации или стула. Если вы сидите на стуле, не откидывайтесь на спинку. Если вы на подушке, скрестите ноги, а если на стуле – поставьте стопы на пол параллельно друг другу. Почувствуйте связь с устойчивостью земли. Пусть ладони покоятся на бёдрах. Держите спину прямо, но без напряжения. Стабильная спина символизирует качество бесстрашия, но балансируется открытой и восприимчивой передней частью тела, символизирующей мягкость. Бесстрашие и мягкость – два ключевых ингредиента хорошей медитации, и ваша поза буквально воплощает их. Отведите плечи назад и раскройте сердце, что, возможно, является центральным моментом всей позы. Все остальные физические аспекты позы вращаются вокруг открытого сердца.

Разместите голову прямо над позвоночником, для чего обычно требуется немного прижать подбородок. Мы часто бросаемся с головой в неправильном направлении, и эта склонность отражается в плохой позе. Пусть язык спокойно лежит за верхними передними зубами, а губы будут слегка приоткрыты, словно вы шепчете «ах». Позже мы поговорим

о том, как распространить эту практику на позу лёжа, когда вы закрываете глаза, однако в данный момент лучше практиковать осознанность с открытыми глазами. Направьте взгляд вниз, в точку, расположенную на расстоянии примерно 1,8 метра от вас, но ни на чём не фокусируйтесь. Пусть ваше визуальное поле будет открытым и принимающим, подобно вашим уму и сердцу.

Неподвижность вашей позы представляет собой контрастное вещество, позволяющее вам по-новому увидеть содержимое вашего ума, а значит, стать осознанными к нему. Если вы постоянно в движении, вам сложнее увидеть движение ума, которым по сути и являются мысли. Физическое движение подобно камуфляжу. Оно снижает контраст, который мог бы позволить вам засечь движение ума. Сидите неподвижно, и ваши мысли внезапно покажутся из своих укрытий. Из-за этого многие практикующие медитацию жалуются, что медитация увеличивает количество мыслей. Это не так. Она просто делает мысли видимыми.

ПРОБУЖДЕНИЕ И НИСХОЖДЕНИЕ

Философ Дрю Ледер пишет: «Почти все духовные традиции используют позу и жесты как средства, через которые мы вступаем в отношения с божественным. Корни этого тела уходят глубоко в почву жизненных сил организма, куда не может последовать сознательный ум»¹²⁰. Наше тело – прямая связь с реальностью,

¹²⁰ [Drew Leder. *The Absent Body*. Chicago: University of Chicago Press, 1990.

к который не может привести вас психика, самый поверхностный аспект ума. Отношения с телом не скудоумны – они «транс-умны». Они ведут вас за пределы концептуального ума к истине, лежащей внутри.

Обман не может последовать за вами в тело. На относительном уровне на это учение опираются детекторы лжи, улавливающие тонкие изменения бессознательного тела, в то время как сознательный ум продолжает рассказывать свои истории. Вы можете сознательно лгать, но не можете делать этого бессознательно. Ваше тело, подобно вашим сновидениям, всегда говорит правду. Вы (психика) можете говорить одну правду, но ваше тело рассказывает другую¹²¹. Помните, что практики ночи подразумевают глубокое погружение в ум, а значит, глубокое погружение в тело. Именно поэтому телесная часть медитации так важна. Во многом она является фундаментом и одновременно плодом пути. «Пробуждение» – это синоним «просветления», однако точно так же можно говорить о «нисхождении» в мудрость и истину тела. Первый этап данной

Р. 173].

¹²¹ Учёная Кэндис Перт (PhD) утверждает, что ваше тело *и есть* ваш подсознательный ум, и это согласуется с тем фактом, что тело не умеет лгать. Научный обозреватель Тор Норретрандерс пишет: «Человек, который един со своим телом, не может лгать, как прекрасно известно детям... Также говорят, что очень сложно лгать на языке жестов, используемом глухими людьми» [Tor Nørretranders. *The User Illusion: Cutting Consciousness Down to Size*. New York: Viking, 1991. Pp. 154, 429]. Язык тела более правдив.

техники приглашает к такому нисхождению. Великий Лонгченпа сказал: «Высочайшая изначальная мудрость пребывает в теле». Нечто подобное говорил и Шри Ауробиндо: «Работа трансформации заключается в нисхождении духа в плоть. Это скорее воплощение, нежели трансценденция».

Дыхание

Приняв хорошую позу, направьте внимание на естественное движение своего дыхания. Не визуализируйте его и не думайте о нём. Чувствуйте его. Позвольте своему осознанию «оседлать» дыхание. Обратите внимание на то, как ощущается дыхание, когда входит в ваши ноздри и покидает их, или же замечайте, как мягко поднимается и опускается ваш живот. Это всё, что нужно для второго этапа. На первом и втором этапе вы сидите и дышите, но делаете это с осознанным присутствием.

Ум

На третьей фазе, когда вас что-либо отвлекает – мысль, эмоция, образ, сожаление или ожидания, произнесите про себя: «мысли» – и вернитесь к дыханию (с точки зрения тибетского буддизма к мыслям относятся эмоции и любое другое содержимое ума). Наименование «мысли» – мягкое, но

точное, как если бы мы лопали пузырьёк пёрышком. Это просто акт осознания того, что вы отклонились от медитации. Это не упрёк. Мысли не плохи, и вы не пытаетесь от них избавиться. Вы просто осознаёте, как мысли крадут ваше осознание и лишают вас осознанности к тому, что действительно происходит. Когда в традициях медитации говорится о свободе, речь идёт не о свободе *от* мыслей, а о свободе *в* мыслях. Мысли никогда не были нашим врагом.

Я советую посвящать медитации внимательности хотя бы 10 минут в день. Если вы можете практиковать 20 минут или дольше – прекрасно. Однако качество важнее количества. Хорошо, если практика будет первым, что вы сделаете с утра – прежде, чем ваш день начнёт ускользать от вас. Для осознанных сновидений также полезно практиковать перед отходом ко сну. Это позволяет уму собраться и успокоиться, что является прекрасной подготовкой к осознанным сновидениям. Медитация – отличное средство духовной гигиены сна.

Итак, техника заключается в следующем: во-первых, примите прямую позу сидя, наполненную достоинством. Во-вторых, направьте ум на естественное движение дыхания. В-третьих, когда вас что-либо отвлекает, отметьте это как «мысли» и вернитесь к дыханию.

Пробуждение

Когда мы говорим «мысли» во время медитации, мы на самом деле говорим «проснись». Мы пробуждаемся к тому факту, что отделились от своего тела и ума. «Мысли» – это признание неосознанности, замечание того, что нас унесло в неосознанный минисон, и одновременно практика осознанности, или пробуждения от этого дрейфа. Опять же, если мы осознаем содержание своего ума сейчас, мы начнём делать это в сновидении. Это один и тот же процесс. В силу привычки мы попадаем на крючок неосознанных сновидений точно так же, как попадаем на крючок мыслей. Это просто два разных уровня неосознанности.

Некоторые учёные утверждают, что мы осознаём меньше 1 % происходящего в нашем уме в данный момент¹²². Иными словами, мы не осознанны по отношению к 99 % происходящего внутри нас. Совсем не удивительно, что мы не осознанны в сновидениях! Проверьте себя. Как часто вы полностью присутствуете? Как часто вы теряетесь в отвлечениях?

С практикой продвинутые «практикующие осознанные сновидения» могут менять эти цифры. Вместо того чтобы осознавать 1 % происходящего в уме, мы можем стать осо-

¹²² См. [Bruce Lipton. Your Unconscious Mind Is Running Your Life // lifetrainings.com. URL: lifetrainings.com/Your-unconscious-mind-is-running-your-life.html].

знанными на 99 %. Осознанные сновидения могут стать естественным и частым явлением. (Когда кто-то достигает 100 %-ной осознанности, он становится полностью пробуждённым, буддой.)

Иначе говоря, каждый раз, когда мы бессознательно следуем за случайной мыслью, мы практикуем неосознанность. Итак, знаем мы это или нет, но мы всегда практикуем. Мы всегда осваиваем либо внимательность – либо невнимательность, либо осознанность – либо неосознанность или привыкаем (*гом*) к ней. Именно поэтому у нас хорошо получается быть невнимательными. Мы постоянно практикуемся в этом. Именно поэтому мы не осознаём свои сновидения.

Внимательность также имеет множество других полезных свойств с точки зрения осознанных сновидений. Например, когда вы в осознанном сновидении, стабильность вашей осознанности определяется лишь стабильностью вашего ума. Медитация внимательности не только вызывает больше осознанных сновидений, но и ведёт к их повышенной стабильности и ясности. Таким образом, сновидения опять говорят правду. По мере того как ваш ум становится всё более спокойным и ясным и всё менее фрагментированным в медитации, ваши сновидения также становятся всё более спокойными, ясными и менее фрагментированными. Кроме того, вы легче запоминаете их. Стабильность и ясность ваших сновидений определяется лишь стабильностью и ясностью вашего внимания.

Эти постулаты осознанности разыгрываются в моём собственном опыте. Когда я отправляюсь на ретрит, где полностью отсутствуют мирские отвлечения, мой ум постепенно переходит из невнимательности во внимательность. Поскольку я практикую внимательность весь день, я постепенно обнаруживаю, что всё больше осознаю свои сновидения. В конце концов мои неосознанные сновидения сменяются осознанными, а осознанные становятся всё более ясными и стабильными. Вместо поговорки «То, что высоко взлетает, рано или поздно упадёт» йогин сновидений руководствуется поговоркой: «То, что заходит (в течение дня), рано или поздно взойдёт (ночью)».

Хотите осознанно видеть сны ночью? Медитируйте днём.

Взгляд льва

*О душа, это твой час,
Твой свободный полёт в бессловесное,
Прочь от книг, от искусства прочь,
День затёрт, все уроки усвоены,
Ты рождаешься полностью и безмолвно глядишь,
Размышляя о том, что тебе дороже всего:
О ночи, о смерти, о сне и о звёздах.*

Уолт Уитмен

«Ясная полночь» (из сборника «Листья травы»)

Путешествие медитации в целом и ночные практики в частности указывают на один из центральных постулатов буддизма, лежащий в самом сердце этой книги. Он скрыто заложен во всём, о чём мы говорили и о чём будем говорить. Прежде чем мы перейдём к продвинутым медитациям, давайте сделаем его явным. Этот постулат также является секретом безусловного счастья. Будучи понятым, он ведёт к счастью; будучи не понятым, он ведёт к бесконечной неудовлетворённости и страданиям. Он настолько фундаментален, что даже слово «буддист» в тибетском языке указывает на этот основополагающий принцип.

Внутри или наружу

В тибетском языке слово «буддист», *нангпа*, означает «тот, кто внутри». Буддисты – это те, кто осознаёт, что счастье – это внутренняя работа. Они знают, что смысл и радость возникают изнутри. Это ещё один способ говорить о буддизме как о нетеистической традиции. Не нужно искать спасения снаружи или в будущем, как тому учат теистические традиции. Загляните внутрь прямо сейчас – и вы найдёте то, что ищете. Как сказал Йоги Берра, «вы можете увидеть многое, если просто будете смотреть», – особенно если вы будете смотреть в правильном направлении.

Однажды мне попалась карикатура, в игривой форме отражавшая это утверждение. Там был нарисован милый христианский монах, державший большой плакат с надписью: «Христос грядёт!». На заднем плане стоял скромный буддийский монах с небольшим плакатиком, гласившим: «Будда здесь и сейчас».

Тема «того, кто внутри» является центральной для ночных медитаций, а также для сна в целом, поскольку, когда мы засыпаем, нам приходится пойти внутрь. Всё, что могло бы соблазнить нас во внешнем мире, отключается, и мы идём внутрь. Нетренированному глазу кажется, что внутри темно. Там не на что посмотреть. Однако для тренированного глаза, то есть для медитативного глаза, адаптировавшего

гося (привыкшего) к темноте, там скрыт целый мир. Искусный глаз ждут удивительные виды и чудесные ландшафты ума внутри. Медитация и ночные практики могут осветить этот внутренний мир, превратить тьму в свет и помочь вам увидеть, как всё – и день, и ночь – засияет новым светом.

Впервые вступая в ночь, вы ничего не видите. Однако если вы проявите терпение и будете держать глаза открытыми, начнут проявляться всевозможные объекты. Ваше зрение приспособляется к темноте, и вы видите то, чего не видели прежде. Точно так же, когда вы впервые направляете взгляд своего ума внутрь, начиная практиковать ночную йогу, вы ничего не видите, особенно в глубоком сне без сновидений, где поначалу только чернота. Однако если вы проявите терпение и будете держать свой внутренний глаз открытым, как начали делать в повседневной медитации, в конце концов начнут возникать разнообразные явления. В частности, на более глубоких уровнях ума начинает выделяться субстрат, а затем ум ясного света (подробно описанные в главе 9). Направить взгляд внутрь и начать видеть то, чего вы никогда не видели прежде, – это сущность медитации в целом и ночных практик в частности.

С другой стороны, в тибетском языке слово «небуддист», *чина*, означает «тот, кто снаружи», то есть тот, кто ищет смысл и счастье вовне. В песне в стиле кантри, записанной Джонни Ли, поётся: «Они ищут любви» – и всех остальных

желанных вещей – «в самых неподходящих местах»¹²³. «Те, кто снаружи» всегда движутся в неправильном направлении, потерявшись в мирских отвлечениях. В христианской теологии греческое слово *гамартия*, или «грех», означает «промах». Мы постоянно промахиваемся, отвернувшись от цели счастья на 180°. Мы снова всё поняли наоборот. Мы продолжаем целиться наружу, а потом с удивлением спрашиваем себя, почему что-то упускаем и почему нам кажется, будто мы по жизни промахиваемся¹²⁴.

¹²³ Песня *Lookin' for Love* была написана Вандой Маллетт, Бобом Моррисоном и Пэтти Райан и исполнена американским певцом кантри Джонни Ли для саундтрека к фильму «Городской ковбой» (режиссёр Джеймс Бриджес, 1980). С точки зрения йогошачары, одного из центральных учений-ориентиров нашего путешествия, как сказал Трунгпа Ринпоче, «именно седьмое сознание тянется наружу». Именно ум *клеш* (санскр. *клиштаманас*), или омрачѐнный ум, наблюдает восьмое сознание и ошибочно принимает его за «я», одновременно устремляясь наружу и принимая всё остальное за «другого». Когда некто достигает состояния будды, омрачѐнный ум трансформируется в мудрость равенственности или равенства, который на одном из уровней можно определить как постижение равенства, или недвойственности, «я» и «другого», внутреннего и внешнего.

¹²⁴ Одна из главных аналитических медитаций буддизма – это Четыре напоминания, или Четыре мысли, обращающие ум к Дхарме. Они предназначены для того, чтобы обратить ум от внешнего к внутреннему. Чокьи Ньима Ринпоче говорит, что, когда вы наконец даѐте Четырѐм напоминаниям место в своём сердце, ваш духовный путь оказывается наполовину пройден. Четыре мысли, обращающие ум к Дхарме, – это драгоценность человеческой жизни, реальность непостоянства, следствия кармы и бесплодность обыденных стремлений. На более глубоком уровне важнейшей целью внутренних йог является направление ветров в центральный канал. Когда некто «центрируется» таким образом, ветры перестают двигаться в боковых каналах, тем самым не создавая движения обычных мыслей и чувственных восприятий. Внутренние ветры перестают выводить нас

До тех пор пока мы не вступим на путь медитации (и если мы не будем осторожны, то даже на пути), большинство из нас являются «теми, кто снаружи». Нам кажется, что внешние объекты сделают нас счастливыми, и поэтому мы проводим свою жизнь, гоняясь за вещами, людьми и обстоятельствами, как за пресловутой радугой. Смотреть наружу значит двигаться наружу. Что ещё важнее, как быстро показывает медитация, мы проводим свою жизнь в погоне за собственными мыслями. Эта погоня за мыслями и объектами создаёт основу для материализма и культуры потребления, а значит, и для всех наших страданий¹²⁵. Профессор философии Питер Крифт пишет: «Самоубийство, самый вопиющий показатель несчастья, прямо пропорционально уровню богатства. Чем вы богаче, чем богаче ваша семья и ваша страна, тем больше вероятности, что ваша жизнь окажется настоль-

из себя и заставляя теряться во внешнем мире. Внутренние йоги – один из наборов центрирующих практик, направляющих ум внутрь.

¹²⁵ С точки зрения нейронауки «те, кто вовне» – это жертвы сенсорного захвата, который является именно тем, на что указывает название. Психологи называют это экзогенным захватом внимания. Ваше внимание захватывается внешними стимулами и оказывается у них в плену. Это часть кражи личности, о которой мы говорили. Вы начинаете отождествлять себя с внешними вещами (своим домом, машиной, лодкой, работой и т. д.), а также статусом, которым они вас наделяют. Кража личности заключается в том, что вам кажется, будто вы владеете этими вещами, тогда как на самом деле они владеют вами. Фокусники называют сенсорный захват пассивным ложным направлением, благодаря которому они отвлекают ваше внимание от происходящего на самом деле, тем самым создавая иллюзию волшебства. Всё это красивые термины для отвлечения.

ко хорошей, что вам захочется вышибить себе мозги»¹²⁶.

Материальное богатство часто прямо пропорционально духовной бедности, поскольку дорогие игрушки вызывают многочисленные отвлечения, ведущие к обнищанию души. То, что вы получаете, – это не то, чего вы на самом деле хотите. Помните, что положить конец отвлечениям значит положить конец сансаре; и наоборот – усилить отвлечения, усилить внешние соблазны значит усилить сансару.

Траектория «смотрящих наружу» начала набирать силу с изобретением искусственного света, вкрадчиво уводящего нас от себя и из себя в то время, когда природа приглашает нас двигаться внутрь. В своей книге 2003 года «Восход ясного света. Западный подход к тибетской медитации тёмного ретрита» Мартин Ловентал пишет:

Наше желание устранить тьму принимает как материальные, так и духовные формы. Овладение электричеством и изобретение лампы накаливания не только удлинило наши дни и изменило наш рабочий ритм, но и *углубило нашу озабоченность образами внешнего мира* [курсив наш. – Э. Х.], особенно после появления телевидения и компьютеров... Мы платим за то, что ориентируемся исключительно на свет, страхом темноты, бегством от морали и поверхностной жизнью, низведённой до переживания лишь поверхностной реальности. [Мы платим усилением отвлечений.] Это

¹²⁶ [Peter Kreeft. How to Win the Culture War. URL: peterkreeft.com/topics-more/how-to-win.htm].

отрицание и страх темноты ведут к зависимостям, не дающим нам переживать... глубину¹²⁷.

Я пишу это 21 декабря, в самый тёмный день года. В это время года, когда одеяло тьмы становится совсем тяжёлым, многие люди наиболее склонны к депрессии¹²⁸. САР – сезонное аффективное расстройство – достигает своего пика. В тёмный сезон, когда мы сражаемся с удушающей природой темноты и тем, как она практически вынуждает нас погрузиться в себя, нарастают алкоголизм и другие формы отвлечений (такие как бешеное потребление перед Рождеством). На самом деле мы боимся не темноты, а необходимости встретиться с собой без отвлечения внешних огней. Погоня за внешними огнями имеет теневую сторону, заставляя нас выйти из своего внутреннего «я» и двигаться прочь от него. «Те, кто вовне» любят искусственный свет, поскольку

¹²⁷ [Martin Lowenthal. *Dawning of Clear Light: A Western Approach to Tibetan Dark Retreat Meditation*. Charlottesville, VA: Hampton Roads, 2003. Pp. 6–7]. Диабет, рак, ожирение, депрессия и сердечно-сосудистые заболевания связывают с чрезмерным пребыванием на свету.

¹²⁸ На самом деле никто не знает, когда родился Христос. 25 декабря популяризовалось как дата его рождения, поскольку эту дату уже праздновали в языческих религиях как день рождения солнца – время года, когда свет возвращается в мир (похоже, что 25 декабря было достаточно близко к зимнему солнцестоянию). Таким образом, христианство относится к семейству «солярной теологии», где Сын Божий ассоциируется с Солнцем нашей Солнечной системы. В даосизме говорится: «Когда тыходишь во тьму и она становится полной, тьма превращается в свет». Это представлено в символе инь-ян и воспроизводится в нашем путешествии йоги сна: когда вы входите в полную темноту глубокого сна без сновидений, йога сна показывает вам, как превратить эту тьму в свет.

ку он поддерживает импульс движения наружу. Они сопротивляются тьме, поскольку она обычно мешает движению по этой траектории.

Отречение

В буддийской мысли открытие тщетности поисков счастья снаружи или ошибки погони за внешним светом и внешним удовлетворением называется отречением и является важнейшим элементом пути к пробуждению. Разумеется, ночная йога не требует, чтобы вы стали буддистами, однако она требует от вас смещения фокуса¹²⁹.

Подлинное отречение часто сопровождается своего рода жизненным кризисом, который может произойти в любом возрасте. Кризис наступает тогда, когда у вас есть то, что казалось вам необходимым для счастья, но вы по-прежнему не испытываете удовлетворения. Он наступает тогда, когда вы спрашиваете себя: «И это всё?». В наших терминах это можно переформулировать как: «Разве внешняя видимость – это всё? Есть ли что-то глубже этих поверхностных проявлений?».

У вас есть партнёр, работа, машина и дом, но вы по-прежнему несчастны. На самом деле кризис является великолеп-

¹²⁹ *Випашьяна* – буквально «медитация прозрения» – это основной метод для того, чтобы смотреть внутрь. Поскольку мы так одержимы наблюдением за происходящим снаружи, иногда полезно выключить свет. Солнце делает это в конце каждого дня; мы делаем это, когда закрываем глаза, а многие медитации прозрения делают это, приглашая нас посмотреть внутрь. Если смотреть через эту призму, ночные йоги наделяют термин «медитация прозрения» самым глубоким смыслом.

ной возможностью. Вы наконец *пробуждаетесь* к тому факту, что внешние объекты не могут сделать вас счастливыми, а неглубокие внешние явления не приносят удовлетворения. Вы взобрались по лестнице лишь для того, чтобы обнаружить, что она стояла не у той стены¹³⁰.

Медитация и ночные йоги показывают нам, что эта внешняя траектория, а следовательно, и наше страдание, всегда начинается с того, что мы следуем наружу за своими мыслями. Мы в буквальном и переносном смысле покупаемся на внешние объекты точно так же, как покупаемся на свои мысли и эмоции.

В контексте йоги сновидений «те, кто снаружи» – это те, кто поддаётся соблазну проекций ума и теряются в сновидении. Сновидением на этом уровне называется любая проекция ума, в которую мы чрезмерно вовлекаемся, тем самым теряя осознанность в связи с ней. В этом контексте одним из определений неосознанности является чрезмерная

¹³⁰ Различие между «тем, кто снаружи» и «тем, кто внутри» может помочь нам начать по-новому относиться к обыденным успехам и неудачам. С духовной точки зрения обыденный успех может легко стать духовной неудачей, поскольку успех сильно отвлекает и склоняет нас всё больше устремляться *наружу*. Нет большей тирании, нежели тирания успеха. Мы теряемся в проекциях ума и становимся зависимыми от них. С другой стороны, обыденные неудачи могут привести нас к духовному успеху, поскольку неудача обычно разрушает траекторию «того, кто снаружи» и направляет нас внутрь. Всё зависит от правильного отношения. Если мы правильно относимся к обыденному успеху, мы не позволим ему ударить нам в голову. Если мы правильно относимся к обыденной неудаче, мы позволим ей вести нас к нашему сердцу.

вовлечённость в проекции собственного ума – так, что мы ошибочно принимаем эти проекции за плотные и реальные. Итак, на этом уровне сновидением называется любая мысль, эмоция или фантазия, которая засасывает нас настолько, что мы начинаем считать её реальной. Мы покупаемся на неё, тем самым становясь неосознанными. Иными словами, *мы теряем сущность за внешними проявлениями*. Мы теряем пустую сущность ума за светоносной игрой ума. Мы лишаемся своего ума – или, по крайней мере, его важнейшей части.

Поэту Руми приписывают цитату: «То, что возникает в существовании, теряется в существовании и, опьянев, забывает свой путь домой». Наша работа – протрезветь и найти свой путь домой. Для этого нам нужно пробудиться *от* светоносных проекций ума (мыслей и эмоций, которые мы принимаем за реальные) и пробудиться *к* пустотности. Мы хотим *найти* сущность во внешних проявлениях¹³¹. Результа-

¹³¹ В буддизме говорится о всеведении (*сарваджня* – «осознание всего», или *сарвакараджнята*) будды. Будда – не только «пробуждённый»: санскритский корень *будх*- («пробуждаться, знать, воспринимать») также переводится как «тот, кто знает». Будды – это те, кто пробудился к истинной природе всего, кто знает разницу между видимостью и реальностью. Хотя некоторые учёные утверждают, что это всеведение нужно понимать буквально, что будда – это тот, кто знает всё обо всём (ведь, *кажется*, именно это подразумевает термин «всеведение»), на самом деле всеведением называется знание абсолютной природы всех относительных проявлений. Иными словами, им называется знание пустотности всего. В этом различие между знанием и мудростью. Знание не ведёт к освобождению, тогда как мудрость освобождает. Технически будды обладают пятью мудростями: мудростью *дхармадхату*, зеркалоподобной мудростью, мудростью различаю-

том этого является открытие того, что всё иллюзорно – совсем как сновидение¹³².

В буддизме слово «иллюзорный» имеет особый смысл. Сказать, что нечто иллюзорно, означает, что то, каким это предстаёт, на самом деле не соответствует действительности. Видимость не согласуется с реальностью. «Те, кто снаружи» – это те, кто теряется в видимости и начинает жить во лжи; «те, кто внутри» обнаруживают реальность за пределами простых видимостей и пробуждаются к истине. Карл Юнг прекрасно сформулировал это с психологической точки зрения, когда сказал: «Ваше видение прояснится, когда вы заглянете в своё сердце. Тот, кто смотрит наружу, видит сны. Тот, кто смотрит внутрь, пробуждается»¹³³. Платон (в «Пире») описал это с точки зрения философии так: «Глаз ума начинает видеть ясно, когда внешние глаза слепнут».

«Те, кто снаружи» чрезмерно вовлечены в содержимое своих умов и содержимое мира, и поэтому не осознанны к нему. Они ошибочно отождествляют себя с вещами своего мира и мыслями своего ума, хотя и то и другое является игрой их собственных ментальных проекций. Великий мастер

щего осознания, всесвершающей мудростью, а также мудростью равенности.

¹³² Если интерпретировать слова Дионисия Ареопагита: «Бог невидим из-за избытка света», с буддийской точки зрения он говорит о том, что сущность ума (Бог, *дхармакайя*) теряется (становится невидимой) в игре или светоносности ума (в *рупакаях*). Мы ослеплены светом – собственным светом – и ошибочно принимаем его за реальный. Слепота – это овеществление.

¹³³ [Carl Jung. *Memories, Dreams, Reflections*. New York: Vintage Books, 1989].

Джамьянг Кхьенце Чокьи Лодро сказал: «Корень всех феноменов – это ваш ум. Если не исследовать его, он гонится за переживаниями, проявляя изобретательность в играх обмана. Если вы посмотрите прямо в него, он свободен от какой бы то ни было основы или источника». «Те, кто смотрит внутрь» видят сквозь те же самые мысли и явления или отсекают их и пробуждаются к реальной природе всего. Они точно определяют себя как пустой прожектор, а не как овеществлённые проекции.

Современный тибетский мастер Ньошул Кхен Ринпоче говорит:

Природа всего иллюзорна и эфемерна.

Те, чьё восприятие двойственно, считают
страдания счастьем,

Уподобляясь тем, кто слизывает мёд с лезвия
бритвы.

Как жалки те, кто из всех сил цепляется
за материальную реальность!

Обратите своё внимание внутрь,
мои сердечные друзья!¹³⁴

¹³⁴ [Nyoshul Khenpo. *Natural Great Perfection* / translated by Lama Surya Das. Ithaca, NY: Snow Lion, 1995. P. 136] (русскаяязычное издание: [Ньошул Кхенпо Ринпоче. *Естественное великое совершенство. Учения дзогчена и ваджрные песни*. М.: Адвайя, 2001]. – Прим. ред.).



Тулку Ургьен Ринпоче сказал: «Сансара – это ум, обращённый наружу, потерявшийся в своих проекциях. Нирвана – это ум, обращённый внутрь, распознающий свою истинную природу». Если наше путешествие можно обобщить одной цитатой, то это именно такая цитата. Ум, видящий сон, обращён наружу (не настроен) и потерялся в своих проекциях. Пробуждённый ум обращён внутрь (настроен) и пробудился к собственной природе.

Развитие львиного взгляда

В тибетском буддизме используется аналогия «львиного взгляда»¹³⁵. Лев – бесспорный и бесстрашный царь джунглей. Его взгляд противопоставляется взгляду собаки. Учение гласит, что если вы бросите палку собаке, собака погонится за ней. Однако если вы бросите палку льву, лев погонится за вами. Львиный взгляд направлен на того, кто бросает, а не на то, что бросают. Наш взгляд подобен взгляду собаки – мы постоянно гоняемся за палками, которые бросает нам наш ум. Мы всё время бегаем за мыслями и эмоциями, бесконечно выскакивающими изнутри.

У меня есть собака, которую я часто вожу в собачий парк. Забавно наблюдать, как щенки гонятся за мячами и палками, которые бросают их хозяева. Но разве мы сами чем-то отличаемся от них? Просто посмотрите на свой ум. Как только в нём что-то появляется, мы тут же бросаемся за этим. Мы покупаемся на это. Мы соблазняемся проекциями собственного ума. Мы теряемся в проявлениях. Это неосознанность. Это основа страдания.

Чтобы найти сущность явлений – таких, какие они есть на самом деле, мы должны смотреть внутрь. Лев бесстрашен в

¹³⁵ См. [Venerable Khenchen Palden Sherab Rinpoche, Venerable Khenpo Tsewang Dongyal Rinpoche. *The Lion's Gaze: A Commentary on Tsig Sum Nedek* / translated by Sarah Harding, edited by Joan Kaye. Boca Raton, FL: Sky Dancer, 1998].

джунглях, и чтобы заглянуть глубоко в джунгли нашего ума, также требуется бесстрашие. Чтобы смотреть в темноту, требуется смелость, и ещё большее мужество требуется, чтобы вступить в неё. Вот почему мы начинаем с правильного зрения, или взгляда – с львиного взгляда. Если мы знаем, что на другом конце тьмы нашего бессознательного ума – вечный свет, мы бесстрашно вступим в ночь, поскольку осознали, что направляемся к рассвету.



8

Продвинутые медитации и визуализации

*Единственный способ опровергнуть иллюзию —
это перестать в неё верить.*

Бриттани Бронсон

«Нью-Йорк Таймс Сандэй Ревью»

Теперь, когда мы убедились в важности внутренней работы, давайте рассмотрим несколько продвинутых техник индукции, позволяющих нам обратиться внутрь и настроиться на внутреннее.

Стабилизирующая медитация 21 вдоха и выдоха

Чтобы привнести в ночь ещё больше ясности и способствовать обращению внутрь, мы можем перейти от сидячей медитации к более продвинутым медитативным аспектам индукции йоги сновидений, таким как медитация лёжа. Хотя практика сидя самая распространённая, в традиционных текстах представлены и другие способы медитации – стоя, при ходьбе и лёжа.

Хотя представленная ранее поза сидя важна, мы не заинтересованы в том, чтобы ограничивать медитативный ум единственной позой – ни в переносном, ни в буквальном смысле. Ограничение медитации – распространённая ошибка, особенно среди новичков. Если мы практикуем исключительно сидячую медитацию, мы будем оставлять медитацию позади, когда встаём. В некоторых духовных сообществах распространён призыв «оставаться на своём месте», особенно когда земля начинает уходить из-под ног. Один из лучших способов практики «оставаться на своём месте» – это вставать с него во время формальных сессий, продолжая сохранять медитативный ум, – именно об этом данный призыв. Часть нашего путешествия ночных практик – это растянуть медитативный ум, а значит, и осознание, научив его принимать все позы жизни. Работа с различными позами спо-

собствует такому растяжению.

Как инструктор медитации я часто вижу, насколько быстро ученики «теряют своё место», когда встают после сессии и начинают взаимодействовать с миром. Их медитация хрупка и чрезмерно зависима от единственной позы. Самому мне пришлось проявить смирение перед фактом того, насколько сложно мне было медитировать, когда я лежал или заболел. Как только я лежал в постель, мой ум практики вылетал в окно. Однако с тех пор, как я начал практиковать медитацию лёжа, я обнаружил, что распространять медитацию на сон и болезнь – а также постепенно на всё, что я делаю, – становится всё проще.

Вполне нормально развивать медитацию на подушке для медитации, играющей роль инкубатора, но если мы ассоциируем медитацию лишь с положением сидя, у нас возникают проблемы. Мы не можем прожить всю свою жизнь в инкубаторе. Чтобы выжить в мире, медитация должна вырасти. Мы заинтересованы в развитии медитации промышленной мощности, взрослого медитативного ума, который способен проникать глубоко в ночь и даже пережить смерть. Чтобы это сделать, мы практикуем в разных позах.

В главе 5 мы говорили о позе спящего льва. Если эта поза вам подходит, вы можете практиковать следующую медитацию в ней. Однако чаще бывает проще лежать на спине. Опять же, делайте то, что работает для вас.

Ложитесь на спину и положите ладони на живот. Это по-

могает заземлить осознание в естественном движении вашего дыхания. Это также помогает расслабить ум, поскольку осознание живота опускает внутренние ветры из головы в тело. Закройте глаза и почувствуйте свой живот.

Поскольку положение лёжа ассоциируется со сном, наш ум склонен чрезмерно расслабляться, когда мы принимаем эту позу. Нам становится легко провалиться в состояние небрежности и невнимательности. Чтобы противостоять этой тенденции, начните медитацию с небольшого напряжения, сосчитав 21 вдох и выдох. Один вдох и один выдох считаются за единицу. Вы можете заметить, что ваше дыхание, а значит, и ваш счёт со временем замедляются. Как мы уже видели, между движением вашего ума (мыслями) и движением вашего дыхания существует тесная связь. Досчитав до 21, перестаньте считать и просто чувствуйте своё дыхание. Перейдите к простой внимательности к дыханию.

В качестве последнего усовершенствования перейдите от внимательности к дыханию к прямой внимательности к уму. Иными словами, после нескольких минут наблюдения за дыханием перенаправьте своё осознание с дыхания на мысли. Однако на этот раз, вместо того чтобы называть свои мысли «мыслями», сделайте нечто чуть более тонкое. Когда вы распознаёте мысль (которую прежде вы назвали бы «мыслью»), последуйте за ней к её источнику. Откуда возникает эта мысль? Куда эта мысль уходит, когда умирает? Возможно, вы пока не знаете источника мысли – тогда просто сле-

дуйте к нему и посмотрите, куда это вас приведёт. Вместо того чтобы позволить мысли увести вас наружу и вдаль, как это обычно происходит, мягко возьмите её за руку и позвольте ей провести вас вниз и внутрь. Превратитесь из «того, кто снаружи» в «того, кто внутри». Вы словно пытаетесь, проследовав по лучу солнца, вернуться обратно к светилу.

При этом усовершенствовании мысли не будут отвлекать вас от медитации – они *станут* вашей медитацией. Это весьма тонкая практика, так что не нужно лезть из кожи вон и слишком усердствовать. Её нужно выполнять мягко и точно, и это требует практики. Вы приближаетесь к тончайшему концу шеста внимательности онейронавта и развиваете очень тонкое осознание. Если у вас получится это сделать, то та самая мысль, которая иначе отправила бы вас во внешний мир, теперь поведёт вас прямо к вашему уму ясного света.

Если вы последуете к источнику мысли, может произойти две вещи. Первая – это то, о чём уже говорилось в разделе о медитации дневного сна, где вы используете гипнагогические состояния, чтобы вызвать осознанность. Иными словами, вы можете наблюдать, как мысль погружается по ту сторону мембраны сознания бодрствования и раздувается до мгновенного осознанного сновидения. Вторая – это то, что вы можете наблюдать как мысль, то есть тонкая форма, растворяется в полной бесформенности. Наблюдайте, как она тает в ничто или пустотности подобно снежинке, упавшей

на горячий камень. Первый вариант можно использовать для работы с йогой сновидений, а второй – с йогой сна. В йоге сна мы словно соскальзываем вниз со своего шеста в бескрайнее внутреннее пространство сна без сновидений. Даже если у вас это не получится, само усилие укажет вам правильное направление практики ночных йог и поможет поддерживать осознание, когда вы засыпаете.

ПУСТОТНОСТЬ

Пустотность – это основная тема нашего путешествия. Пустотность – это одна из самых важных и неверно понимаемых тем в буддизме. Пустотность – это не ничто (как в нигилизме), а отсутствие вещей. Возможно, её лучше было бы называть открытостью, поскольку это устраняет нигилистический оттенок. Если вы присмотритесь к любому явлению, то увидите, что оно возникает в зависимости от других явлений, так что пустотностью называется отсутствие (или пустота от) собственного существования. Всё существует относительно всего остального, и поэтому учёный Роберт Турман называет пустотность универсальной теорией относительности. Человек – не остров. Ничто не существует отдельно от всего остального. Пустотность замещает «эго-логическое», или «вещно-ориентированное», воззрение «экологическим», или «системно-ориентированным», воззрением.

Пустотность бросает вызов самой идее вечности. При правильном воззрении пустотности *видимость* вещи – плотной, устойчивой и независимой сущности

– замещается *реальностью* отношений. Иными словами, мы также можем понимать пустотность через утверждение, что в реальности есть *только* отношения. Нет такой вещи, как вещь. Попросту говоря, в реальности нет существительных – только глаголы. Пустотность важна, поскольку, когда мы теряемся в видимости (подобно тому как теряемся в неосознанном сновидении), мы страдаем. Пробуждение в значительной степени означает пробуждение к пустой природе всего, что возникает, которое освобождает нас из ловушки простых видимостей, из дурного сна сансары.

Визуализация лотоса

Практика визуализации – чудесная подготовка к осознанным сновидениям. Она именно то, чем кажется. Если я говорю: «Визуализируйте яблоко», вы можете легко представить образ яблока. Всё настолько просто. Мы можем использовать силу визуализации, являющейся просто одной из форм контролируемого воображения или инструментом запуска осознанности. В буддизме ваджраяны визуализация относится к семейству медитаций под названием *практики стадии зарождения*, где «зарождение» и «визуализация» являются почти что синонимами. Зарождение визуализации – это способ работы с творческими силами ума¹³⁶. Если вы чувствуете склонность к такого рода медитации, то можете обнаружить, что по мере усиления вашей визуализации с повышением яс-

¹³⁶ Практика стадии зарождения (тиб. *кьерим*, санскр. *утпаттикрама*), также известная как йога божества или медитация на *йидаме*, работающая с намеренным зарождением визуализируемых форм, направлена на очищение рождения. Это первая половина медитации «стадий зарождения и завершения», которая, по некоторым оценкам, составляет треть всей медитации ваджраяны (остальные две трети составляют внутренние йоги и бесформенная медитация). В завершение практики визуализации визуализируемая форма растворяется в пустотности, или вновь «умирает» в бесформенном. Практика стадии завершения, соответственно, направлена на очищение смерти. Практику стадии зарождения можно использовать для усиления йоги сновидений (поскольку она работает с намеренно зарождаемыми ментальными формами), а практику стадии завершения можно использовать для усиления йоги сна (поскольку она работает с намеренным растворением этих форм в пустотности).

ности и стабильности вашей способности визуализировать усиливаются и ваши сновидения. Вы используете один и тот же мускул ума. Сновидения и воображение зависят от одних и тех же областей мозга¹³⁷.



Я уже 25 лет выполняю медитации стадии зарождения и заметил связь между моим мастерством визуализации и моей способностью к осознанным сновидениями. Это может быть обусловлено внимательностью, связанной с практикой визуализации, или с самой визуализацией, но что-то улучшается. В схожем ключе выдающаяся исследовательница сновидений Джейн Гакенбах показала, что «хардкорные» геймеры (так называли тех, кто играет в видеоигры более двух часов несколько раз в неделю и начал играть до третьего класса) были более склонны к переживанию осознанных сновидений, чем их ровесники, не увлекающиеся играми. Если вы уже проводите в искусственной реальности несколько часов в день, вполне логично, что вы можете распознать искусственную реальность ночью¹³⁸.

¹³⁷ См. [Thompson, *Waking, Dreaming, Being: Self and Consciousness in Neuroscience, Meditation, and Philosophy*. P. 183]. В главе 6 книги Томпсона «Воображение. Реальны ли мы?» подробно исследуются отношения между сновидениями и воображением, хотя Томпсон напрямую не обращается к практике визуализации.

¹³⁸ См. [Video Games Change How You Dream, Increase Lucid Dreaming. January 27, 2014. URL: truthisscary.com/2014/01/video-games-change-how-you-dream/].

Попробуйте провести такой эксперимент. Представьте или визуализируйте свою любимую фантазию. Действительно погрузитесь в неё и постарайтесь увидеть её максимально отчётливо. Используйте все свои чувства. «Чувствуйте» и даже «слышьте» то, что вы визуализируете. Есть ли существенная разница между поглощённостью визуализацией и увлечением сновидением? В каком-то смысле грёзы наяву – это непреднамеренная и неосознанная визуализация, а визуализация – это намеренное и осознанное сновидение.

Различие между грёзами наяву, ночными сновидениями и визуализацией в основном заключается в намерении и фокусе. В грёзах наяву и ночных сновидениях ваше воображение («визуализация») становится неуправляемым. Здесь нет никакой йоги. Недисциплинированный ум улетаёт и теряет себя в самом себе. Практика стадии зарождения – это йога, и она требует усилий. Вы учитесь контролировать творческие силы своего ума, а не потакаете им.

Есть несколько способов начать практику визуализации. Вы можете взять яблоко или любой предмет и как следует всмотреться в него. Затем закройте глаза и вспомните это яблоко настолько отчётливо, насколько это возможно. Визуализируйте все подробности. В практике стадии зарождения вы тренируете не только мускул визуализации, но и внимательность. Таким образом, визуализация – это двустовольная медитация для индукции осознанных сновидений.

Мы коснулись практики визуализации в предыдущей главе, когда говорили о визуализации красной жемчужины или слога АХ в горле. Теперь попробуйте лечь на спину, выполнить медитацию 21 дыхания, чтобы успокоить свой ум, а затем визуализируйте в своём горле красную жемчужину либо слог АХ. Если вам так удобнее, сделайте это в позе спящего льва. Посмотрите, что работает для вас.

Когда этот уровень визуализации станет для вас комфортным, перейдите к следующему этапу – визуализации в горле красного четырёхлепесткового лотоса (см. рис. 5). Вообще визуализацию проще начинать с более крупного образа в уме и постепенно делать его меньше. Начните с лотоса примерно такого размера, как изображено на рис. 5, а затем сожмите его до размера пятирублёвой, рублёвой, 10-копеечной или ещё более мелкой монеты. Действительно искушённые практикующие стадию зарождения могут сосредоточивать свой ум настолько сильно и долго, что способны во всех подробностях визуализировать божество (некоторые говорят о сотнях божеств) в точке размером с кунжутное зерно. Пусть это вдохновляет, а не смущает вас. При условии достаточной практики вы сможете делать то же самое.

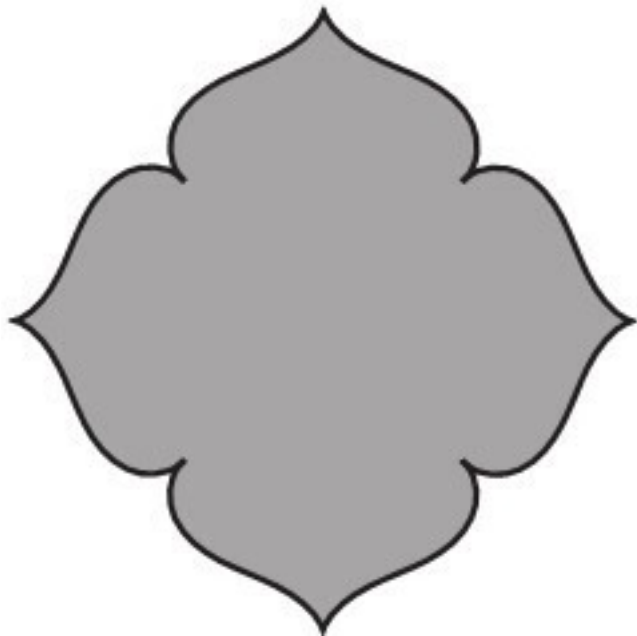


Рис. 5. Красный лотос. Визуализируйте этот образ лотоса ярко-красного цвета при переходе от сознания бодрствования к сознанию сна

Прежде чем пробовать визуализацию лотоса, рекомендую выполнить один предварительный шаг. Возьмите красный мелок, ручку или маркер и нарисуйте контур лотоса на листе бумаги. Начните сверху и медленно обведите лотос по часовой стрелке. Действительно сосредоточьтесь на том, что делаете. Используйте свою внимательность и посмотрите, по-

лучится ли у вас полностью обвести лотос, не отвлекаясь. Попробуйте пройтись по контуру без разрывов. Это одновременно тест на внимательность и практика внимательности. Это поможет вам, когда вы начнёте визуализировать лотос в своём горле. Если вам удалось обвести лотос, не прервавшись, попробуйте сделать это два, три или больше раз. Это поддержит вашу визуализацию и позволит ей проникнуть в вас. Это поможет вам *почувствовать* практику.

Многие практикующие стадию зарождения считают, что визуализация – это исключительно ментальное упражнение, однако оно также соматическое. Визуализация оживает, когда вы чувствуете её. Здесь я использую слово, которого не существует, но вы поймёте смысл: визуализация – это *чувствизация*. Обводка лотоса на листе бумаги усиливает этот аспект практики стадии зарождения¹³⁹. Помните, что, засыпая, мы проваливаемся из головы в тело. Обводя лотос, мы словно готовимся передать эстафетную палочку внимательности

¹³⁹ По этой причине искусство живописи *тханка* при правильном подходе является мощной духовной практикой. Вместо того чтобы рисовать контур лотоса, вы рисуете целое божество или мандалу. Если после этого вы возьмётесь выполнять *садхану* или медитацию стадии зарождения, связанную с этим божеством или мандалой, вы сможете действительно оживить эту садхану, а значит, энергии, связанные с данным божеством или мандалой. Это также связано с формой *нирманакан*, известной как «нирманакая, изготовленная вручную». Величайшие художники *тханкописи* или скульпторы *рупа* (статуй) одухотворяют своё искусство, оживляя его. Вы можете ощутить это в величайших работах духовного искусства. Это искусство заполнено и пронизано мудростью и может стать источником духовного прибежища, символом пробуждённого ума.

из (сознательной) головы (бессознательному) телу. Иными словами, когда мы начинаем терять визуализируемый образ лотоса, проваливаясь в сон, работу берёт на себя наша соматическая память об ощущаемом чувстве лотоса. Это служит тонким мостом между сознанием бодрствования и сознанием сна и позволяет нам поддерживать внимательность, когда мы засыпаем.

Для начала пару десятков раз обведите лотос физически. Двигайтесь медленно и вчувствуйтесь в это занятие. Вы стараетесь посадить семя чувства красного лотоса в своём теле, чтобы, когда аспект мышления (воображения) исчезнет, работу продолжил соматический аспект визуализации. В йоге сновидений и сна мы стараемся поддерживать осознание, переходя от осознания форм (сознание, голова) к бесформенному осознанию (бессознательное, сердце-тело). Это непросто. Без подготовки этого не случится. Работа с этими тонкими практиками, которую мы выполняем сейчас, поможет вам расслабиться в них, когда вы засыпаете. Когда вы отправляетесь на боковую, репетиция становится представлением.

После того как вы познакомились с лотосом, обводя его на бумаге, следующий шаг – это закрыть глаза и нарисовать его контур в пространстве перед собой. Вы можете использовать в качестве ручки свой палец и водить им, мысленно обводя лотос. Вы начинаете переходить от форм (ручка и бумага) к бесформенному.

Следующий шаг – практиковать визуализацию лотоса в своём горле. Сначала выполняйте это в формальной сидячей практике, чтобы запечатлеть визуализацию в своих уме и горле. Это также оставляет отпечаток в вашей мотивации. Вы принимаете это всерьёз и готовы работать с этим в формальной практике. Приняв позу сидя, закройте глаза и начните рисовать лотос в своём горле. Делайте это медленно и сознательно, обводя его контуры. Чтобы проверить себя, а также дополнительно попрактиковаться, попробуйте удерживать «ручку» своего ума на «бумаге» своего горла, рисуя контур без разрывов. Иными словами, попробуйте обвести лотос, не отвлекаясь. Здесь йога сновидений снова становится мерой пути. Поиграйте с тем, насколько медленно или быстро вы можете рисовать и как это влияет на вашу внимательность. Если вам приходится двигаться быстро, чтобы не дать «ручке» съехать с «бумаги» (то есть не дать себе отвлечься), это нормально. В конце концов, это практика, наработка навыка.

Когда вы привносите такой уровень структуры в свою практику внимательности, это может помочь вам поддерживать фокус, бросая вам небольшой вызов. Поначалу эта практика может казаться слишком напряжённой – в основном потому, что нетренированный ум обычно слишком расслаблен. Если вы слишком расслаблены в начале своих ночных медитаций, вы просто провалитесь в сон обычным, неосознанным образом. Мы начинаем с напряжения, чтобы

контролировать ум, а затем постепенно расслабляем визуализацию, одновременно ослабляя хватку за мир форм.

Визуализации спуска

Следующее усовершенствование визуализации лотоса, которая до сих пор развивалась от видения лотоса, к его визуализации и его чувствованию, – это попытаться *стать* лотосом. Для начала, если можно так выразиться, поместите в горло своё сердце. Придайте лотосу глубину, визуализируя его в трёх измерениях, как лепестки настоящего цветка. Затем сделайте так, чтобы он подрагивал или колыхался, словно живой. Пустите по нему ток. Если вы оставите визуализацию на уровне мультика, то получите мультяшный результат. Разбудите его, чтобы он мог разбудить вас.

Когда вы ощутите слияние с лотосом, следующий шаг – взять его с собой в постель. Ложитесь и начните со стабилизирующей медитации 21 вдоха и выдоха, а затем направьте своё осознание в горло для визуализации лотоса. Обведите его взглядом своего ума. Обратите внимание, что, когда вы погружаетесь в сон и вновь выходите из него, в контуре лотоса появляются разрывы. Постепенно ослабьте фокус и позвольте себе провалиться в сон. Поскольку вы используете визуализацию обводки контура как своего рода меру или эталон, вы можете яснее заметить своё погружение в сон. Замечание этого – ваша осознанность в деле. Если вы уже достигли определённого мастерства в трёх стадиях внимательности, вы можете наблюдать, как внимательность с усили-

ем (обводка контура взглядом ума) переходит в безуильную внимательность (обводка растворяется, однако вы по-прежнему осознаёте происходящее).

Если у вас уже есть какие-то отношения с буддизмом, можете попробовать ещё одну визуализацию. Визуализируйте синий слог АХ, жёлтый НУ, красный ТА и зелёный РА на четырёх лепестках, а также белый ОМ в центре. Вы можете представлять тибетские буквы или кириллицу (рис. 6). Цвета не случайны – они оказывают тонкое воздействие на сознание. Вы можете узнать в этих слогах пять семенных слогов пяти *дхьяни*-будд (будд медитации) – они пропитают визуализацию качествами преданности и посвящения¹⁴⁰. Это прекрасный способ позволить буддам уложить вас спать.

¹⁴⁰ Семенные слоги (санскр. *биджакишара*; слово «биджа» родственно «биду») – это концентрированная сущность божества, бодхисаттвы или будды – и в конечном счёте любого феномена. Они – неуменишаемое представление чего бы то ни было в звуке. Семенные слоги также являются максимальным сгущением Дхармы, квинтэссенцией мантры. Согласно космологии буддизма и индуизма, вся вселенная – это проявление звука и света, так что мы можем уловить сущность вселенной в звуке через мантру и семенные слоги. Этот принцип отражён в христианском писании: «В начале было слово [звук]... И слово стало плотию». «Большой взрыв» – это обращение к тому же принципу с научной точки зрения. Сингулярности, среди которых есть математические сингулярности, технологические сингулярности, гравитационные сингулярности и т. д., связаны с принципом семенных слогов.



Рис. 6. Красный лотос с тибетскими семенными слогами. Визуализируйте синий АХ на верхнем лепестке, жёлтый НУ на правом лепестке, красный ТА на нижнем лепестке и зелёный РА на левом лепестке. В центре – белый ОМ

Начните эту визуализацию так же, как вы делали это с красным лотосом, нарисованным без этих слогов. Иными словами, нарисуйте лотос на листе бумаги, а затем нарисуйте слоги. Лучше всего рисовать слоги соответствующим им цветом, однако вы также можете позволить своему вообра-

жению раскрасить их позже. Когда вы достаточно прочувствуете лотос, нарисуйте его глазом своего ума в пространстве перед собой, а затем перейдите к визуализации в горле. Теперь сделайте это в постели.

После того как вы легли спать и выполнили стабилизирующую медитацию 21 вдоха и выдоха, направьте своё осознание на синий АХ. Очерчивайте АХ снова и снова, используя русские или тибетские буквы. Когда начнёте дремать, переключитесь на жёлтый НУ. Обводите его до тех пор, пока ваш ум не «потяжелеет». Это очень индивидуально, так что вам придётся быть наставниками для самих себя. К примеру, вы можете оставаться с НУ до тех пор, пока не заметите разрывы в своей ментальной обводке букв. В этот туманный момент переключитесь на красный ТА и обводите его до тех пор, пока не начнёте периодически проваливаться в сон. Когда в вашей обводке будет достаточно много разрывов и вы действительно начнёте отключаться, перейдите к зелёному РА слева. В этот момент вы будете едва в сознании. В самый последний момент перед тем, как отключиться, перейдите к белому ОМ в центре и позвольте себе провалиться в сон. Вы словно соскальзываете через сливное отверстие сознания в трубу бессознательного ума. Это особенная труба, покрытая сущностью пяти будд.

Если я уплываю от буквы, то я либо возвращаюсь к предыдущему лепестку, на котором был, прежде чем отвлёкся, либо к тому лепестку, на котором, как мне кажется, я должен

быть. Я не начинаю сначала и не прохожу всё заново, хотя, возможно, этот подход сработает для вас. Например, если я был на левом лепестке с зелёным РА, прежде чем отключился и снова включился, я опять направляю своё внимание на зелёный РА и пробую перейти к белому ОМ. Посмотрите, что работает для вас.

Поскольку это довольно тонкая практика, когда вы только начинаете визуализацию спуска, она бывает неловкой. Чтобы её прочувствовать, требуется время. Я сам поначалу сражался с тибетскими буквами. Затем я не был уверен, где именно поместить визуализацию в своём горле и насколько большой она должна быть. Мне также было сложно понять, когда переключаться с одного лепестка на другой. Я часто вырубался, не доходя до ОМ – и даже до РА. Вот где моя страсть к неведению проявилась во всей красе! Однако с практикой и настойчивым, но непринуждённым подходом всё начало схватываться. Вместо того чтобы просто проваливаться в невнимательный сон, я научился внимательно провожать себя во тьму. Так что будьте терпеливы. Осознавайте, что работаете с тонкими медитациями, которые намеренно соответствуют тонкости сна и сновидений.

Визуализация спуска не только будет разной для разных людей – она будет различаться от ночи к ночи. Если вы очень хотите спать, вся прогулка по лотосу может занять несколько минут или даже секунд. Если вы не настолько устали, она может занять полчаса, час или дольше. Не волнуйтесь о

том, чтобы идеально разделить свой спуск на пять аккуратных и равных по времени стадий. Не зацикливайтесь на деталях. Это будет излишним напряжением. Вы можете провести большую часть времени на первом лепестке, а затем быстро пройти через остальные три. Идея в том, что, когда мы опускаемся по спирали в глубокий сон, осознание опускается по спирали в ум ясного света. Однако важно помнить, что ум ясного света может быть умом ясного света только в том случае, если мы способны распознать его, – иначе остаётся лишь неведение или обычное отключение, о чём мы поговорим, когда речь пойдёт о йоге сна.

Здесь мы заменяем пожарный шест спиральной лестницей. Это приглашает нас к более точному и выверенному спуску, а значит, к возможности спускаться осознанно. В противном случае наше засыпание становится просто мешаниной. Сила ассоциаций позволяет вам достичь в этом такого мастерства, что вы сможете шаг за шагом погружаться в сон *осознанно*¹⁴¹. Это почти что форма самогипноза и ещё один пример техники индукции осознанного сновидения в бодрствовании. Такие техники отчасти предназначены для того, чтобы показать вам всю широту возможностей ещё до того, как вы погрузитесь в сон и сновидения.

Помните, что куда направляется ум (с вашей визуализаци-

¹⁴¹ В нейролингвистическом программировании (НЛП) это называется якорением. Вы якорите стадии сознания с этапами перемещения по лотосу (устанавливаете соответствие между ними).

ей) – туда направляется прана; куда направляется прана – туда направляются бинду; куда направляются бинду – туда направляется сознание. В этих визуализациях вы сознательно направляете своё осознание из головы в горло, из сознания бодрствования в сознание сновидений. С точки зрения внутренних йог вы можете представлять, что четыре лепестка отходят от центрального канала и что, проваливаясь в ОМ в центре лотоса, вы проваливаетесь в центральный канал. Центральный канал связан с недвойственностью и мудростью. Двойственность не может воспринимать недвойственность; сознание не может видеть мудрость. Вот почему большинство из нас вырубается, когда засыпает (подробнее об этом в главе, посвящённой йоге сна).



Ум естественным образом склонен что-то удерживать, когда засыпает. Если у него нет чего-то подобного этим визуализациям, он присосётся к дискурсивным мыслям, и вы уснёте неосознанно. До появления электрических регуляторов освещения (диммер-реле) мы включали свет, просто нажимая на выключатель. Свет был либо включён, либо выключен. Подобные визуализации выступают своего рода регулятором освещения для сознания. Вместо того чтобы просто выключать свет сознания, мы можем постепенно приглушить наше осознание и оставить несколько «фотонов», соскальзывая в сон. Затем, когда появляются сновидения, регулятор снова усиливает

освещение и мы включаем в сновидениях свет тонкой осознанности ума.

Люди часто спрашивают, какую наблюдательную позицию выбрать во время визуализации. Обычно предполагается, что вы смотрите на визуализацию в горле откуда-то из-за глаз, из места, где, как нам кажется, находится глаз нашего ума¹⁴². Горловую визуализацию можно начинать с этой точки зрения, поскольку именно там находятся бинду (созна-

¹⁴² Кажется, что ощущение «я» всегда имеет определённое место, которое для большинства людей оказывается либо в их голове, за глазами, либо в области их лба (место «третьего глаза»). В своём воображении мы можем смотреть с любой позиции, однако большинство людей располагают своё ощущение «я» в голове, что соответствует идее собирания сознания бодрствования в головной чакре. Возможно, это место является местом идентичности потому, что господствующим чувством и нашим самым двойственным чувством является зрение (наше зрение простирается дальше, чем слух, запах, вкус или прикосновение). Это то место, из которого мы в буквальном смысле видим мир и в переносном смысле – себя. Когда мы видим сновидения, у нас нет головы, не говоря уже о теле. Однако в силу привычки / кармы нам кажется, что они у нас есть. Нам по-прежнему кажется, что мы видим сон своими глазами – глазами, которых не существует. Дуглас Хардинг написал новаторскую книгу [Douglas Harding, *On Having No Head: Zen and the Rediscovery of the Obvious*. London: Arkana, 1986] (русскоязычное издание: [Хардинг Д. *Жизнь без головы. Дзен, или переоткрытие очевидного*. М.: Ганга, 2017]. – Прим. ред.), где говорится о «восьми стадиях пути без головы». Это искусный способ работать с более глубоким понятием *анатмана*, или не-«я». Нет головы – значит, нет «я». Попробуйте это. Представьте отношения со своим миром без точки отсчёта в голове. Для меня самого это быстро ведёт к открытости и ощущению, что всё подобно сновидению. Это проблеск недвойственности сознания. Это упражнение в отсутствии головы / отсутствии эго может вызвать внезапное и познавательное изменение точки зрения. Кто видит и что он видит?

ние) в бодрствовании. Итак, сначала смотрите вниз на лотос и обводите его по контуру. Когда вы ощутите сонливость и начнёте двигаться по лотосу по часовой стрелке, вы можете заметить, как меняется ваша точка зрения. Когда я сам это делаю, мой взгляд опускается. Если бинду – это сознание и бинду опускаются к сердцу, когда вы засыпаете, ваша визуализация лотоса также должна опуститься ¹⁴³.

Если вы можете всё сделать идеально, к тому моменту, когда вы обойдёте лотос и переместитесь в его центр, вы перестанете визуализировать лотос сверху. Вы провалитесь в него и *станете* лотосом.

¹⁴³ Одна из вариаций этого подхода к спуску – визуализировать столбик слогов АХ, спускающийся из вашей головы в горло. Когда вы засыпаете, вы скатываетесь вниз по визуализируемым АХ (это похоже на падающие друг на друга фишки домино), так что ваш ум приближается к горлу.

Мотивационная речь

Время сна, архетип неведения в духовном смысле, – это убежище эго. Именно здесь эго ставит свой самый категоричный знак «Не беспокоить!» и удаляется для перезарядки¹⁴⁴. Многие из нас, духовных практикующих, привержены пробуждению лишь наполовину. Наше отречение слабо. Мы готовы позволить медитации работать на нас в течение дня, но только на наших условиях. Мы можем практиковать 30 минут в день, но только тогда, когда это удобно. Однако ночь мы оставляем себе. Мы говорим: «Можете пробуждать меня в течение дня, но не будите меня ночью».

Когда я прошёл свой первый месячный ретрит по медитации почти 30 лет назад, я обнаружил, насколько дорожил тьмой неведения и насколько далеко был готов впустить свет. Во время этого ретрита я практиковал базовую внимательность 12 часов в день, что было для меня очень сложно. Я чувствовал себя диким жеребцом, привязанным к коновязи. Моей любимой частью дня был момент, когда я мог

¹⁴⁴ Чтобы стать буддистом, нужно «принять прибежище» в Трёх драгоценностях. Мы принимаем прибежище в Будде как примере того, кто пробудился; в Дхарме как учениях, показывающих нам, как пробудиться; и в Сангхе как духовном сообществе тех, кто намерен пробудиться. В каком-то смысле у эго тоже есть прибежище. Однако оно принимает прибежище не в Трёх драгоценностях пробуждения, а в собственных трёх драгоценностях – сне, неведении и отвлечении.

наконец рухнуть в постель. В это время я наконец мог с облегчением выдохнуть и не отказывать себе в дискурсивном мышлении. Я весь день возвращал свой ум к дыханию, однако ночью выпускал его на волю. Это было похоже на ночной поход в кинотеатр.

Поскольку я был серьёзным учеником и точно перенапрягался в течение дня, контраст между дневными усилиями и ночным потворством своим желаниям был невероятным. Я не просто устраивал себе по ночам пир дискурсивного ума – я обжирался им до отвала. Это почти походило на бунт – я вёл себя как ребёнок, которому всё сходит с рук, пока родителей нет дома.

После второй недели ретрита моё ночное сумасбродство было грубо прервано. Поскольку я создавал сильный импульс в своей медитации в течение дня, он начал распространяться на ночь. Я вдруг обнаружил, что, вместо того чтобы по ночам наслаждаться своим бунтующим умом, я становлюсь всё более внимательным. Но я не обрадовался плодам своих дневных усилий и не восхитился тем, как медитация проникает в мою жизнь, – когда внимательность проникла в моё ночное укрытие, я почти запаниковал. Несколько вечеров я пытался отразить медитативное вторжение, но через несколько бессонных ночей борьбы с собственным умом решил, что медитация не для меня, и пообещал себе покинуть ретрит. Я предпочёл остаться в неведении.

Я собрал чемоданы, но в знак вежливости решил перед

отъездом поговорить со своим инструктором медитации. Он был очень искусным и дал меня пространство, чтобы уйти. Однако он также предложил несколько вещей, которые я мог попробовать, чтобы установить лучшие отношения с происходящим, и воодушевил меня дать этому шанс. Благодаря его уверенности и поддержке я смог применить его предложения и полностью пройти ретрит.

Это произошло за много лет до того, как я начал заниматься йогой сновидений, и было моим первым опытом нежелания, чтобы медитация работала надо мной, пока я сплю. Это показало мне мою огромную страсть к невнимательности и тягу к неведению. Для эго неведение – это действительно блаженство. Очевидно, что я отрегулировал эту позицию и теперь приглашаю медитацию работать надо мной, когда я сплю. Однако для этого потребовались терпение, упорство и изрядная доля юмора.

Если вы хотите практиковать только в течение дня, духовный путь изобилует искусными средствами, которые помогут вам пробудиться. Если ночные йоги слишком навязчивы, вы можете ограничить свои усилия дневной практикой иллюзорной формы, описанной в следующих главах. Однако если вы хотите полностью использовать эту драгоценную человеческую жизнь и весь спектр искусных средств, вам могут помочь ночные медитации. Повторюсь: йога сновидений всегда говорит правду. Она покажет вам, насколько вы готовы проснуться. Шечен Конгтрул Ринпоче, один из главных

учителей Чогьяма Трунгпы Ринпоче, однажды сказал своему ученику: «Придёт день, когда ты уедешь [на Запад]. Там ты можешь обнаружить, что их гораздо больше интересует сон, чем пробуждение»¹⁴⁵.

Когда мы встаём на духовный путь и выполняем такие практики, как йога сна и йога сновидений, нам нужно понимать, что эти методы неудобны. Сколько света вы действительно хотите пролить на самые тёмные уголки своей жизни? Готовы ли вы к тому, что свет разоблачит вас? Насколько сильно вы пытаетесь защитить свои тени?¹⁴⁶ Насколько важен обман на службе комфорта? Эти вопросы не имеют своей целью наказать вас – скорее, это приглашения, способные показать, в каком месте пути вы находитесь и где хотите

¹⁴⁵ Цит. по [Shambhala Sun. March 2014. P. 32].

¹⁴⁶ В психологическом смысле мы скрываемся в том, что Карл Юнг называл тенью. Тени – это те наши отвергнутые аспекты, которые мы проецируем в других или в мир. Здесь действует принцип: если что-то *воздействует* на вас больше, чем *сообщает* вам, вы, вероятно, имеете дело с проекцией или тенью. Согласно нашей терминологии, тени скрываются в слоях ума-субстрата. Когда ум ясного света сияет сквозь этот бессознательный уровень, выступающий в качестве фильтра, его естественное сияние искажается, превращаясь в проекцию. Вместо того чтобы видеть свет, мы видим прошедшие сквозь фильтр тени. Вместо того чтобы видеть истину, мы видим ложь, которую, сами того не подозревая, говорим. Иными словами, мы теряемся в проекциях ума-субстрата. Ум ясного света продолжает сиять под ним, как никогда не заходящее солнце, однако мы не видим, что его сияние проливается в наш мир. Мы не видим реальность такой, какая она есть. Мы видим версию этого света, наполненную примесями и проекциями и прошедшую сквозь фильтры, поскольку она искажается всем, что оседает в слое субстрата.

быть.

Тибетское слово для отречения *нгеджунг* означает «окончательное возникновение». Это редкость. Большинство из нас «возникли» только отчасти. Мы не перестали возлагать надежды на сансару. Частичное возникновение – это место, в котором мы начинаем свой путь, и важный шаг к исцелению зависимости от комфорта и духовного сна. Однако нам также следует осознавать, что оно лишь частичное и что нам ещё предстоит долгий путь.

После десятилетий ночных практик у меня по-прежнему бывают моменты, когда я просто хочу насладиться сном и вдоволь насмотреться сновидений. Если я в осознанном сновидении, в первой его части я иногда даю волю своим желаниям и только потом переключаюсь в режим практики. Я хочу наслаждаться своими сновидениями – без этого я не наслаждаюсь своей йогой сновидений.

Найдите своё равновесие на канате ночных йог. Если вы слишком напряжены или слишком расслаблены, вы упадёте. Чаще всего мы падаем в местах разочарования и страсти к неведению. Знание этого может помочь вам обнаружить препятствия и удержать равновесие, а значит, – двигаться дальше.

Освещение глубин ума

Если вы высвободите то, что внутри вас, то, что вы высвободите, спасёт вас. Если вы не высвободите того, что внутри вас, то, чего вы не высвободите, уничтожит вас.

Евангелие от Фомы

То, что лежит позади нас, и то, что лежит перед нами, мало в сравнении с тем, что лежит внутри нас.

Ральф Уолдо Эмерсон

Если вы дошли в своём ночном путешествии до этого момента, вы уже лучше понимаете уровни своего ума – от внешнего до внутреннего. Каждую ночь путешествие во тьму становится путешествием к внутреннему уму, и мы можем осветить эту тьму через понимание более глубоких уровней ума. Если мы понимаем, что, засыпая, направляемся к сияющему свету, а не во тьму, этот «чёрный свет» может вдохновлять нас на духовное пробуждение. Итак, давайте расширим карту сновидений, предоставленную в главе 2.

Сон – это погружение с поверхности сознания в два уровня бессознательного: в уровень сновидений и в уровень сна без сновидений. Модель, которую мы будем использо-

вать для описания этого погружения, является не западным взглядом на ум, а, скорее, соединением западной мысли и буддийского воззрения. Практикующие медитацию исследовали эти уровни и составляли их карты на протяжении многих веков. Ночные йоги, а также соответствующие дневные медитации, позволят вам получить собственный опыт этих уровней.

С буддийской точки зрения простейшее описание ума использует трёхслойную модель¹⁴⁷. Все наши сновидения возникают на этих трёх уровнях: в психике, или во внешнем, поверхностном сознательном уме; в уме ясного света, или сокровенном глубочайшем бессознательном уме; а также в субстрате, являющимся промежуточным бессознательным уровнем, куда входит всё, что находится посередине между первым и вторым.

¹⁴⁷ Данная модель представляет собой адаптацию девятичастного описания ума йогачары. Сознания с первого по шестое – это психика; седьмое и большая часть восьмого сознания – это субстрат; девятое сознание (не включаемое в большинство стандартных описаний, останавливающихся на восьмом сознании) – это ум ясного света.

Психика

Психика, то есть поверхностный, или сознательный, уровень ума, – это самый неглубокий слой, на котором мы обычно функционируем. Чтобы увидеть этот внешний уровень, достаточно посмотреть на свои повседневные переживания. Это самый двойственный ум, скользящий по поверхности жизни и определяемый резким разделением на внутреннее («я») и внешнее («другого»).

Большинство из нас проводит всю свою сознательную жизнь на этом поверхностном уровне. С ним нам проще всего отождествиться. И это проблема. Мы думаем, что мы – это психика, и очень привязаны к ней. Мы не осознаём своё более глубокое «я» (мы не пробудились к нему) и поэтому держимся на поверхности ума, не ощущая вкуса глубин, которые ожидают нас внизу. Мы страдаем от этого, поскольку этот самый внешний уровень напоминает зыбь на поверхности океана. Жизнь здесь напоминает поплавок, подпрыгивающий вверх и вниз в беспокойных водах: в один день он высоко, а на следующий – уже низко. Как это ни иронично, плавая на поверхности, мы тонем в неведении.

Этот уровень определяется цеплянием, являющимся основой психики и тем, что держит нас на плаву. Разве это не правда для большинства из нас? Мы цепляемся за мысли и вещи, словно от этого зависит наша жизнь, – и на каком-то

уровне так оно и есть. Это привычно и автоматически. Нам кажется, что если мы перестанем цепляться, психика – практически синоним эго – исчезнет. Если нам будет не за что держаться, психика растворится в более глубоких уровнях ума, из которых возникла, – точно так же, как это происходит каждую ночь, когда мы засыпаем.

Это цепляние также порождает нашу убеждённость в том, что психика – это всё, что есть. Изначальная форма кражи личности происходит тогда, когда психика цепляется за себя как за единственный уровень ума. Психика крадёт осознание у более глубоких и истинных уровней личности и сгущает его на поверхностном уровне. Она клептоманка, хватающая всё подряд во внешнем и внутреннем мирах и постоянно говорящая «я» и «моё», словно избалованный двухлетний ребёнок.

Чтобы наше истинное и духовно зрелое Я могло занять своё место, мы должны «лишиться» своего ложного «я» – психики, или отпустить его. Мы должны перестать цепляться и вырасти. Перестать цепляться и «лишиться ума» может казаться психике трагическим состоянием, однако оно перестаёт быть таким, если вы знаете то, что потенциально можете обрести. Вы лишаетесь лишь поверхностного ума (отпускаете его), тем самым находя свою подлинную идентичность. Вы теряете психику, чтобы найти душу. Эти потери и обретения могут происходить каждую ночь.

Ложитесь в кровать, наблюдайте все поднимающиеся

мысли (когда вы ложитесь, психика поначалу поднимается), а затем наблюдайте их растворение по мере того, как вы растворяетесь во сне. Если вы не *отпустите* поверхностный ум, то никогда не *погрузитесь* в сон. Держитесь – и вы останетесь на ногах; отпустите – и вы рухнете вниз¹⁴⁸. Цепляние за содержимое данного уровня создаёт не только страдания на протяжении дня, но и страдания бессонницы ночью.

Чтобы получить доступ к более глубоким уровням своего существа, мы должны отпустить поверхностные уровни. Это стандартное духовное наставление, приобретающее новый смысл в ночных медитациях. Однако, поскольку мы не знакомы с этими более глубокими уровнями, мы не распознаём их, когда спим и видим сны. Мы не пробуждаемся к своей истинной природе. Мы, будучи психикой, отключаемся.

Согласно знаменитому предположению Фрейда, психика подобна вершине айсберга. Возможно, это всё, что вы видите, однако огромная глыба айсберга, которая в буддийской терминологии состоит из массивного ума субстрата и безграничного ума ясного света, скрыта под поверхностью. Исследования в области когнитивной нейронауки подтверждают, что ментальная активность человека постоянно и полностью находится под воздействием процессов, лежащих за преде-

¹⁴⁸ Такое же падение происходит в момент смерти, и именно поэтому йога сновидений ведёт к йоге бардо. В конце жизни мы падаем замертво точно так же, как мы каждую ночь проваливаемся в сон.

лами нашего сознательного ума¹⁴⁹. Наше путешествие состоит в том, чтобы привести эти процессы в осознание.

¹⁴⁹ [Elizabeth Lloyd Mayer. *Extraordinary Knowing: Science, Skepticism, and the Inexplicable Powers of the Human Mind*. New York: Bantam, 2008. P. 216].

Субстрат

От грубого и привычного внешнего ума мы переходим на более тонкие и незнакомые внутренние уровни, в царство, в которое попадаем, когда соскальзываем в сон. Психика берёт своё начало на более глубоком промежуточном уровне, который называют различными терминами: *алайя-виджняна* на санскрите; восьмое сознание или сознание-хранилище в буддизме йогачары; относительный бессознательный ум и т. д. Психика – это поверхность, или сознательный аспект, того, что мы считаем эго, тогда как субстрат является более глубоким или бессознательным аспектом эго. Субстрат + психика = эго. Если психика – это наша внешняя жизнь на сцене, то субстрат – это наша внутренняя жизнь за кулисами.

Мне нравится термин «ум-субстрат», поскольку он подразумевает нечто, «лежащее в основании (*underlies*) или служащее основой или фундаментом»¹⁵⁰. Это определение не

¹⁵⁰ Для серьёзных учеников: существует различие между сознанием-субстратом (тем, что я здесь называю умом-субстратом) и субстратом. Это различие между *алайей* (мудростью) и *алайя-виджняной* (сознанием, или разделённой / раздвоенной мудростью; *ви* – разделённый, *джняна* – мудрость). Более подробную информацию о субстрате и сознании-субстрате см. в [B. Alan Wallace. *Stilling the Mind: Shamatha Teachings from Dudjom Lingpa's Vajra Essence*. Boston: Wisdom Publications, 2011] (русскоязычное издание: [Аллан Уоллес. *Безмолвие ума. Учение о созерцательном покое из сокровища ума Дуджомы Лингпы*. М.: Ганга, 2015]. – Прим. ред.) и [Karl Brunnhölzl, trans. *Luminous Heart: The Third Karmapa on Consciousness, Wisdom, and Buddha Nature*. Ithaca, NY: Snow Lion,

только указывает на что-то лежащее в глубине, но и играет со словом *lie* (в английском языке слова «лежать» и «лгать / ложь» и пишутся, и произносятся совершенно одинаково – *lie*. – Прим. ред.). Психика – это величайшая ложь, поскольку это ложь видимости. Психика – это та наша часть, которая увлекается видимостью и верит, что всё таково, каким кажется, тем самым упуская более глубокую истину того, как всё есть на самом деле. «Внешность обманчива» – центральный постулат этой книги. То, что *проявляется* в неосознанном сновидении, кажется реальностью, но не является ею. Осознанность днём и ночью состоит в том, чтобы пробуждаться от обманчивой видимости. В философском смысле мы не только патологические лжецы (поскольку проживаем ложь, порождённую психикой), но и патологические верующие. Мы верим в истину видимости, в пропаганду психики, которая является матерью всех обманов¹⁵¹. Мы

2009].

¹⁵¹ Мозг постоянно нас обманывает, и мы покупаемся на его уловки. На самом деле вы ничего не «видите». Вы обрабатываете паттерны, связанные с объектами «снаружи», конструируя сложные представления мира. «Вы переходите от обнаружения точек света в фоторецепторах к обнаружению присутствия контраста, границ и углов, а затем к построению целостных объектов, включающему осознание их цвета, размера, расстояния до них и их отношений с другими объектами. В процессе ваша визуальная система на ходу делает заключения и предположения. Вы воспринимаете трёхмерный мир, несмотря на тот факт, что на каждую сетчатку падает простое двухмерное изображение. Визуальные области вашего мозга усиливают, подавляют, соединяют и разделяют визуальную информацию. Вы воспринимаете то, что видите, как нечто отличное от реальности... значительную часть того, что вы видите, вы создаёте сами... вашим

любители всего поверхностного.

Между *видимостью* и *реальностью* есть большая разница. Реальность – это истина. Это то, к чему мы стремимся на духовном пути, а также в ночных йогах. Видимость – это то, что скрывает и затемняет реальность¹⁵². В конце пути мы не достигаем просветления. Мы просто перестаём верить в обман видимостей.

Это похоже на посещение кинотеатра. Вы можете полностью увлечься фильмом и вдруг пробудиться к тому факту, что то, в чём вы потеряли себя, является лишь игрой света на экране. Этот крошечный сдвиг точки зрения имеет колоссальные последствия. Вы тут же освобождаетесь от драмы. Сэм Харрис описывает эту распространённую аналогию так: «Ваше восприятие не изменилось, но чары развеялись. Большинство из нас проводят все мгновения бодрствования, потерявшись в фильме своей жизни. До тех пор, пока мы не увидим альтернативы, чары продолжают действовать и мы

глазам просто нельзя доверять» [Stephen L. Macknik, Susana Martinez-Conde, Sandra Blakeslee. *Sleights of Mind: What the Neuroscience of Magic Reveals about Our Everyday Deceptions*. New York: Picador, 2011. Pp. 12–13].

¹⁵² Эта старая, как мир, идея была на Западе изображена Платоном в знаменитом мифе о пещере. Представьте группу узников, которые всю жизнь провели в цепях, глядя на стену пещеры. Они всю жизнь наблюдают тени, отбрасываемые на стену объектами, перемещающимися напротив огня, горящего у них за спинами. Тени (видимости) – единственная возможность узников хоть как-то увидеть объекты, находящиеся у них за спиной. Согласно Платону, философ – это тот, кто освобождает себя от ограниченного видения теней и наконец видит ту реальность, которая их создаёт.

остаётся в полной власти видимости»¹⁵³.

В буддизме мысль часто называют просто движением ума. Мысли составляют мир внутренних видимостей. Если это движение становится явным, подобно мощному потоку мыслей или приливу эмоций, – оно сметает нас с ног. Если оно скрыто, подобно постоянному подводному течению бессознательных мыслей, – оно затягивает нас в постоянные отвлечения или грёзы наяву. Если это движение бессознательное, как в неосознанном сновидении, – мы уносимся за этим потоком и тонем в нём. Но каким бы ни было это движение – внутренним или внешним, явным, скрытым или бессознательным, – мы проводим свою жизнь, забывая себя в кино.

Смысл в том, что нам кажется, будто внешние и внутренние видимости сделают нас счастливыми, однако это заблуждение – простая замена удовлетворённости. Только реальность способна удовлетворить нас по-настоящему.

Его Святейшество Кармапа XVII говорит:

[Современные продукты] точно подгоняются под нашу алчность и цепляние. Они специально сделаны так, чтобы обманывать нас своим видом. Однако, как мне кажется, главная проблема не в них, а в легковёрности нашего ума. Именно она делает нас уязвимыми к обманчивому шарму вещей. Иными словами, самой большой проблемой являемся мы сами. Иногда мы похожи на маленьких детей: когда речь

¹⁵³ [Sam Harris. *Waking Up: A Guide to Spirituality Without Religion*. New York: Simon & Schuster, 2014. P. 38].

заходит об оценке собственных потребностей, мы часто не проявляем ни малейших признаков зрелости. Только задумайтесь: когда младенец плачет, мы легко можем унять его, дав ему игрушку. Мы подвешиваем её над ним или водим ей перед ним до тех пор, пока она не завладеет его вниманием и он не потянется за ней. Когда мы наконец отдаём ему игрушку, он успокаивается. Наша цель была лишь в том, чтобы унять его плач. Мы не пытались позаботиться о потребностях, которыми он был вызван. Мы заменили его потребности новым желанием и перехитрили, заставив на время умолкнуть¹⁵⁴.

Психика – это ребячливая природа нашего ума, постоянно соблазняющаяся блеском простых видимостей. Она цепляется за вещи, так как верит в них. Она обманывает нас, заставляя принимать видимость за реальность. Мы плачем, желая получить свои взрослые игрушки, временно замолкаем, получив их, и снова начинаем кричать, когда нам наскучивает то, что у нас уже есть¹⁵⁵. Это *modus operandi* незре-

¹⁵⁴ [The Karmapa, Ogyen Trinley Dorje. *The Heart Is Noble: Changing the World from the Inside Out*. Boston: Shambhala, 2013. P. 60] (русскаяязычное издание: [Кармапа Ургьен Тинлей Дордже. *Благородное сердце. Измени мир изнутри*. М.: Ганга, 2016]. – Прим. ред.).

¹⁵⁵ Мы путаем удовлетворение желания с его временной трансценденцией. Мы думаем, что счастливы, когда получаем то, чего хотим, однако если посмотрим глубже, то обнаружим, что на самом деле счастливы потому, что перестали хотеть. Как говорит Кармапа, «иными словами, самая большая проблема – это мы сами [наше желание]». Греческий философ Эпикур сказал: «Не порти то, что имеешь, желанием того, чего не имеешь, но помни, что то, что ты сейчас имеешь,

лой психики. Лишь обнаружив бесплодность психики и её заменителей, мы действительно успокаиваемся и в этом молчании находим высшее удовлетворение на уровне, который здесь будем называть умом ясного света.

Итак, мы проживаем свою жизнь в разделённости, мы спим и не видим своего более настоящего «я». Великое разделение – это разделение между видимостью на сцене и реальностью за кулисами, между внешней психикой и внутренними уровнями субстрата и ума ясного света. Мы заслонились от своего истинного «я», так что свет изнутри не доходит до нас. Эта стена временно рушится каждую ночь, когда мы засыпаем, однако без понимания того, что открывается нам за этим железным занавесом, мы упускаем возможность еженощного воссоединения со своим более глубоким «я».

Ум-субстрат обладает самой большой пропускной способностью из всех трёх уровней и его сложнее всего уловить. Он глубже психологического бессознательного (которое в главе 2 мы называли относительным бессознательным умом), к которому можно получить доступ через психоанализ и другие формы терапии. Психологическое бессознательное можно понимать как самые верхние уровни ума-субстрата, скорее, являющегося духовным бессознательным.

Хотя субстрат приближается к истине (то есть к уму ясного света, лежащему за субстратом), он по-прежнему является обманом, хотя и более тонким. Это фундаментальная

ложь, порождающая всю вторичную ложь психики. Субстрат – это базовый изъян во всех смыслах этого слова. Это изъян или раскол, который расщепляет реальность на «я» и «другого» и который мы могли бы обвинить во всех наших страданиях. Это также изъян в смысле «ошибка»¹⁵⁶. Именно этот фундаментальный изъян, раскол или неудача исцеляется на духовном пути в целом и в ночных йогах в частности¹⁵⁷.

Ум-субстрат – это то, что создаёт проекции всех видимостей относительного мира. Это фундамент эго (или психики) и постель, в которую мы падаем каждую ночь, когда засыпаем. Субстрат – это колыбель сансары. Это более глубокий, а значит, намного более коварный уровень обмана, особенно в силу своей полной бессознательности. Мы не знаем того, чего мы не знаем. Это настоящая слепая зона: неведение, сон, который мы не осознаём. Ум-субстрат постоянно нашёптывает нам слова лжи, но делает это так тихо, что сознательно

¹⁵⁶ Английские слова *fault* («недостаток»), *fallacy* («ошибка»), *fallible* («ошибочный»), *fail* («терпеть неудачу») и *false* («ложный») происходят от латинского корня *fallere*, означающего «обманывать, не оправдывать ожиданий».

¹⁵⁷ В учениях о бардо, относящихся к тибетскому буддизму, описывается момент посмертного путешествия, где мы встречаемся с тремя огромными пропастями, или изъянами. Это архетипический опыт, символизирующий три основных линии раскола, возникающих из фундаментального изъяна двойственности. Иными словами, расколов реальность на «себя» и «другого», вы либо желаете «другого» (и совершаете ошибку страсти), либо отталкиваете его (и совершаете ошибку агрессии), либо безразличны к нему (и совершаете ошибку неведения). Подобно тысячам линий раскола, расходящихся от главной трещины в реальности, все наши «сознательные» жизни состоят из постоянных переходов от одной вторичной ошибки (обмана) к другой.

мы его не слышим. Именно это делает его таким опасным.

До тех пор пока мы не получим *сознательный* доступ к субстрату, например в глубокой медитации или йоге сновидений, он остаётся бессознательным. Работая с умом-субстратом, мы работаем с тектоническими плитами опыта. Происходящее «там, внизу» влияет на всё, что происходит «здесь, наверху», как подтвердит любой глубинный психолог или духовный учитель. Когда эти тектонические плиты приходят в движение, происходят личные землетрясения. Такие психологические трещины бывают катастрофой для поверхностной психики, существование которой зависит от обмана и иллюзии стабильности и которая легко испытывает потрясение, когда истина лопаёт её пузырь лжи. Однако эти землетрясения спасают жизнь вашего духа, указывая, что ум ясного света в ядре вашего существа начинает прорываться наружу.

Именно такая сейсмическая активность происходила со мной в то время, которое я описал в предисловии. Моё видение мира сдвинулось, и карточный домик моей прежней жизни рассыпался. Как и после физического землетрясения, после потрясения психики уже невозможно вернуться к прежнему порядку вещей. Такие меняющие жизнь события могут возникать спонтанно или возвращаться в духовной практике, где катастрофа становится более контролируемой.

Поскольку пропускная способность этого промежуточно-

го уровня так велика, полезно знать, что чем глубже мы в него погружаемся, тем более духовным он становится. Это не только свалка вытесненного мусора. Наши психологические отходы хранятся в верхних слоях этого уровня. Однако в самом низу субстрат смешивается с умом ясного света, и все хорошие новости лежат именно здесь.

Одно из основных посланий осознанных сновидений – это то, что, как уже было сказано, видимость бывает обманчива (то есть видимость сновидения кажется очень реальной). Если мы берём это послание в свою повседневную жизнь, оно может указать на новые возможности, изменить установившиеся паттерны поведения и помочь нам найти инновационные способы работы со сложными ситуациями. Это имеет очевидные практические следствия. Однако более глубокое, духовное следствие в том, что осознанность может помочь нам работать с самой сложной ситуацией из всех – с сансарой в целом. Она может помочь нам решить проблему конвенционального существования, сопряжённого с заблуждениями.

Ум ясного света

И субстрат, и психика берут начало в глубочайшем и фундаментально непостижимом уровне ума, который в этой книге называется умом ясного света. Когда Будда достиг просветления, он пробудился *от* психики и субстрата *к* уму ясного света. Этот уровень имеет различные названия – основа бытия, природа будды, фундаментальная добродетель, дхармакая, ригпа, неизменная природа и т. д., однако в контексте ночных йог идеально подходит термин «ум ясного света», поскольку он указывает на яркую светоносность, постоянно сияющую в основании нашего существа. Это свет пробуждённого ума, который никогда не выключается. Знание об этом уме – даже на уровне карты – подобно маяку, ведущему вас в безопасную духовную гавань.

Свет ума ясного света – не физический. Это способность ума воспринимать своё содержимое, способность знать. В течение дня мы видим объекты, когда их освещает свет солнца. Однако мы также видим объекты в сновидениях. Что освещает эти образы сновидений или любой ментальный образ? Свет, или светоносность, ума. Далай-лама пишет: «Поскольку главное свойство света – это освещать, считается, что сознание освещает свои объекты. Подобно тому как в свете нет категорического разделения между освещением и тем, что освещается, в сознании нет настоящего разделения между

процессом знания или познанием и тем, что оно знает или познаёт. В сознании, как и в свете, есть качество освещения»¹⁵⁸.

Хотя внутренний свет ума имеет некоторые сходства с внешним светом, между ними есть важные различия. Во-первых, когда мы говорим об уме ясного света, мы говорим о недвойственности. Погружаясь глубже психики и субстрата, мы оставляем двойственность позади. Это непростой момент, поскольку концептуальный ум, пытающийся понять ум ясного света, по своей природе двойственен, а двойственность никогда не постигнет недвойственность. (Подобные попытки часто ведут к парадоксам.) Мы подробнее поговорим об этом, когда речь пойдёт о йоге сна, главным образом исследующей этот фундаментальный ум, а пока важно понимать, что свет ума – это не физический свет.

Хотя ум ясного света невозможно ухватить и точно определить его местонахождение (поскольку он имманентен всему), можно условно сказать, что он пребывает в нашем сердечном центре. Текст VII века до н. э. «Брихадараньяка-упанишада», самая старая и считающаяся самой важной из Упанишад, учит, что Я (*атман*) – это внутренний свет, пребывающий в сердце и окружённый тонким внутренним дыханием. Буддийский аналог – это нерушимое бинду, пребыва-

¹⁵⁸ [The Dalai Lama. *The Universe in a Single Atom: The Convergence of Science and Spirituality*. New York: Morgan Road, 2005. Pp. 125] (русскоязычное издание: [Его Святейшество Далай-лама XIV. *Вселенная в одном атоме. Наука и духовность на службе миру*. М.: Фонд «Сохраним Тибет», 2019]. – Прим. ред.).

ющее в сердце, или, если использовать другой термин, тончайшее тело, о котором пойдёт речь в главах, посвящённых йоге сна.

Когда вы погружаетесь на самый глубокий уровень сна, вы погружаетесь в свечение ума ясного света, даже если сами этого не знаете. Этот уровень ума совершенно безупречен во всех смыслах этого слова. Здесь нет разделения, нет ошибок, неудач, погрешностей и заблуждений. Это ум недвойственной мудрости, полностью благой, совершенно чистый и пропитанный всеми качествами просветления. Это просветлённый ум. Если психика и субстрат – это относительный ум, то ум ясного света – это абсолютный ум. Люди часто говорят об изменённых состояниях сознания. С точки зрения ума ясного света изменённым состоянием является всё, кроме него самого.

Это абсолютное ложе реальности, из которого возникают и сансара, и нирвана¹⁵⁹. Под этим уровнем или за ним нет ничего. Он превосходит, или «пред-восходит», время и пространство. Он не входит в мир времени и пространства, а значит, он бесформенный и неизменный. «Бесконечность»

¹⁵⁹ Подобно тому как мы встаём со своей обычной постели утром и возвращаемся в неё каждую ночь, постель ума ясного света – это то, откуда *всё* возникает и куда *всё* в конце концов возвращается. Из этой изначальной постели возникают мысли – и снова растворяются в ней; наша физическая форма и, следовательно, сама жизнь возникают из этой постели утром нашего рождения и растворяются в ней вечером нашей смерти. Ум ясного света – это чрево и гроб всей проявленной реальности.

и «вечность» – слабые попытки описать то, что предшествует пространству и времени.

На данном уровне это даже не «ваш» ум, а универсальный пробуждённый ум, общий для всех существ, единственный ум ясного света, а не «ваш» ум ясного света. В «Брихадараньяка-упанишаде» сказано: «Здесь отец не отец, а мать не мать... вор не вор, убийца не убийца». Вы отпустили своё ложное «я» и временно отбросили все многообразные маски, которые носите на уровне психики. Однако вы обнаружили своё истинное Я, внутренний ум без масок и без лица. Вы лицом к лицу встретились с тем, кем вы являетесь на самом деле.



Существуют медитации, которые называются практиками прорыва (тиб. *трегчо*). Они прорываются *сквозь* ложные видимости, заблуждения психики и ума-субстрата к уму ясного света¹⁶⁰. Йога сновидений, йога сна и практика иллюзорной формы относятся к семейству этих медитаций прорыва.

Просветлённые существа функционируют на уровне ума

¹⁶⁰ Теневая сторона (ближайший враг) «прорыва» – это идея о том, что он подразумевает отсечение и выбрасывание чего бы то ни было. «Прорыв» указывает на один из аспектов пути («мгновенный» путь) и мгновенный доступ к пробуждённому состоянию. Другой, более постепенный аспект пути связан с тем, чтобы подружиться с содержанием психики и субстрата и интегрировать его. Конечный результат один и тот же, однако он достигается разными искусными средствами. Оба пути ведут к интеграции и целостности.

ясного света и никогда не покидают его. Они «смотрят снизу вверх» на тех, кто попал в капкан психики, и сопереживают тому страданию, которое возникает в этой ловушке. Будды по-прежнему могут функционировать на уровне двойственной психики и делают это, чтобы общаться с существами, подобными нам, однако «пред-восходят» этот ограниченный ум.

Когда в духовных традициях говорится об освобождении, речь идёт об освобождении от исключительного отождествления с психикой. Освобождённые существа пробудились к полному спектру своей идентичности, однако принимают абсолютное прибежище в своём уме ясного света. Таким образом, изначальная кража личности, происходящая на уровне психики, наконец компенсируется на уровне ума ясного света. Это то, кем вы являетесь на самом деле.



Католический мистик Томас Мертон пишет: «Что даст нам полёт на Луну, если мы не можем пересечь пропасть, отделяющую нас от самих себя? Это самое важное из всех путешествий и открытий, и без него все остальные не просто бесполезны, но ведут к катастрофе». Пропадь, отделяющая нас от себя самих, – это психика и субстрат, а путешествие к центру нашего «я» можно осуществить на колеснице йоги сновидений¹⁶¹.

¹⁶¹ [Thomas Merton. *The Wisdom of the Desert*. New York: New Directions, 1960.

Таким образом, ум ясного света – это Большой Ум, всеохватный ум, который не только эманерирует все уровни относительного ума, но и удерживает свои эманации. Иными словами, ум ясного света удерживает в своих сострадательных объятиях всю вашу вселенную, подобно божественной матери, бережно прижимающей к груди своё любимое дитя. Ум-субстрат и психика – это дети, излучение или свечение ума ясного света, а это означает, что они никогда не отделяются от него. Явления только *кажутся* отдельными на относительных уровнях ума и с точки зрения тех, кто продолжает спать.

Мы можем погрузиться в ум ясного света в любой момент, когда проваливаемся в зазор между дискурсивными мыслями, действующими на уровне поверхностной психики. Это означает, что мы можем прикоснуться к уму ясного света не только в глубоком сне без сновидений, но и между любыми двумя мыслями. Он доступен всегда, но без духовной тренировки редко распознаётся. Поскольку наш сознательный ум (психика) почти всегда направлен наружу, от ума ясного света, мы постоянно упускаем его. Этот разрыв связи является источником наших страданий.

Ум ясного света – это место происхождения интуиции и сверхъестественного знания – таких явлений, как экстрасенсорное восприятие, ясновидение и яснослышание. Интуиция возникает из «сонастройки» с умом ясного света, то

есть из сонастройки со всеми на домыслительном уровне. Поскольку ум ясного света запределен пространству и времени, то, когда мы настраиваемся на него, становится возможным знание, выходящее за рамки обычного.

Сострадание также возникает на уровне ума ясного света, поскольку это уровень единства. Хотя такие явления, как интуиция и экстрасенсорные способности, – интересные аспекты сверхъестественного знания, по-настоящему выдающимся является знание о том, что «вы» не отделены от «меня». «Ваши» страдания становятся «моими», и «я» хочу устранить их. Разумеется, именно поэтому пробуждённые существа также являются сострадательными существами. Глядя на других, они не видят «других». Они видят «себя».

По этой причине они могут даровать выдающиеся советы: они посмотрели сквозь себя, а теперь могут смотреть сквозь вас. Для тех, кто видит мир через ум ясного света, всё становится прозрачным. Этот ум проясняет и освещает всё. Будды знают вас лучше, чем вы знаете самих себя, ведь хотя вы сами можете не видеть ум-субстрат и ум ясного света, они видят¹⁶².

¹⁶² Они признают ваше относительное проявление, но также видят сквозь него вашу природу будды (ум ясного света). Это порождает чистое восприятие, к которому мы вернёмся, когда будем говорить о полезных свойствах йоги сновидений. На публике это признание бывает вежливым. В личном общении оно может иметь гневную форму. Преданные ученики добровольно открываются тому, чтобы сострадательные мастера помогли им осуществить прорыв. Традиции изобилуют историями о мастерах, проявляющихся в гневной форме, чтобы прорваться через психику и субстрат своих учеников.

Я столкнулся с таким всепроникающим глубоким видением во время своего первого интервью с Кхенпо Цултримом Гьяцо Ринпоче. Именно это событие заставило меня просить его стать моим учителем. Перед интервью я тщательно собирал и пересматривал свои вопросы. Когда мне разрешили войти в его комнаты, все мои вопросы внезапно испарились. Мой ум стал пустым. Это не было вызвано нервным напряжением, поскольку, войдя, я чувствовал себя спокойно. Само пребывание в его абсолютном присутствии стёрло все мои относительные вопросы. (Много лет спустя я услышал подобные истории об учениках, чей относительный ум стирался в присутствии мастера, от Гарчена Ринпоче.)

Ринпоче смотрел на меня с огромной добротой. Когда я встретился с ним взглядом, я бы поражён. Это невозможно описать, но смотреть в его глаза было всё равно что смотреть в бесконечное пространство. Я смотрел не в глаза человеческого существа — я смотрел в космос. Возникло пугающее ощущение, что за этими глазами никого не было¹⁶³. (Лишь много лет спустя я наконец понял, что смотрел в ум ясного

¹⁶³ Упоминания о сверхъестественных «глазах» постоянно встречаются в буддизме, в том числе в Никаях, Абхидхарме, литературе Праджняпарамиты («совершенства мудрости»), дзогчен и системе Калачакры. В «Сутре совершенства мудрости в двадцати пяти тысячах строк» «божественные глаза» позволяют видеть последствия кармы других существ, а «глаза Дхармы», связанные с сострадательной активностью, позволяют видеть личные истории других существ, их духовное развитие и то, как им лучше помочь. Рентгеновские глаза, позволяющие воспринимать иллюзорные формы, о которых пойдёт речь в главе 18, связаны с «глазами прозрения», видящими пустотность.

света, а на этом уровне никто не живёт – там нет эго.)

Когда переводчик спросил меня, есть ли у меня вопросы, я сумел достаточно собраться, чтобы всё-таки задать один вопрос. Пока переводчик переводил вопрос, Ринпоче смотрел на меня с совершенно удивительным выражением. Его лицо казалось лукавым – это было почти что лицо шутника, который вот-вот произнесёт концовку шутки, и вы засмеётесь над ней. Я был полностью уверен, что он видит меня насквозь (очень сложно говорить о чём-либо, связанном с умом ясного света, поскольку он превосходит язык или концепции). Мне казалось, что он читает мою кармическую ДНК или неким образом проникает в сердце моего существа. Я был совершенно разоблачён – и при этом полностью любим.

Даже десятилетия спустя я не нахожу для этого слов, хотя со временем пришло понимание. Слушая мой поверхностный вопрос, он на самом деле вслушивался в моё сокровенное существо. Он не отвлекался на мою поверхностную презентацию, на мою психику и её глупые вопросы, а обратился к глубочайшим аспектам моей души. Ринпоче слышал такие мои вопросы, о существовании которых я даже не подозревал. Он знал меня лучше, чем я сам знал себя, и именно поэтому я почувствовал, что могу верить себя его мудрости. Согьял Ринпоче так описывает эту нашу глубочайшую часть:

Всю вашу жизнь в вас жили два человека. Один – это эго, словоохотливое, требовательное, истеричное и

расчётливое; второй – это скрытое духовное существо, чей безмолвный голос мудрости вы слышали лишь изредка – или редко обращали на него внимание. По мере того как вы всё больше слушаете учения, осмысляете и интегрируете их в свою жизнь, ваш внутренний голос... пробуждается и усиливается, и вы начинаете отличать его руководство от крикливых и увлекательных голосов эго. К вам начинают возвращаться воспоминания о вашей истинной природе во всём её величии и уверенности. По сути, вы обнаруживаете, что нашли в себе собственного *мудрого проводника*, и... вы начнёте отличать его истину от разнообразных обманов эго¹⁶⁴.

Это тот голос, который Ринпоче услышал во мне и на который указал мне.

С практикой йоги сновидений мы в фундаментальном смысле меняем свой ум. Мы меняем свой ум, а значит, идентичность, теперь отождествляясь не с психикой, а с умом ясного света. Мы настраиваемся на мудрого проводника – «мудрого парня» – внутри. Эта перемена меняет всё¹⁶⁵. Если

¹⁶⁴ [Sogyal Rinpoche. *Glimpse After Glimpse: Daily Reflections on Living and Dying*. New York: HarperOne, 1995. July 16 entry].

¹⁶⁵ Пока мы не научимся слушать мудрого парня внутри – нашего внутреннего гуру, и доверять ему, мы полагаемся на мудрого парня снаружи – внешнего гуру. Однако внешний учитель – просто внешнее воплощение и голос нашей внутренней мудрости. Вот почему настоящие преданные устанавливают такую сильную связь с гуру. По сути, они устанавливают связь с представителем собственной мудрости. Когда мы получаем учения от мастера в сновидении, этот представитель является как более непосредственная манифестация нашего ума ясного све-

перефразировать Стивена Левина, мы не физические существа (психика), переживающие духовный опыт (проблески ума ясного света). Мы духовные существа (ум ясного света), переживающие физический опыт (временно заблудившиеся в психике).

Пока мы не вступим на духовный путь, для большинства из нас единственный вариант – это отождествление с психикой. В конце концов, это наш сознательный опыт, так с чем ещё нам отождествляться? Духовная практика знакомит нас с более глубокими и освобождающими аспектами нашего существа, что позволяет нам перестать отождествляться с тем, кем, как нам кажется, мы являемся, и постепенно отождествиться с тем, кем мы являемся на самом деле. Изначальная цель нашей жизни в том, чтобы стать лучшей версией самих себя. Ум ясного света и есть эта версия.

та. Среди четырёх типов гуру (физический гуру – человек, текст как гуру, мир как гуру и гуру внутри) высшим гуру является внутренний будда (гуру), наш собственный ум ясного света.

Зов ума ясного света

Что делает ум ясного света – пассивно лежит, ожидая нас, подобно одинокой матери, жаждущей возвращения потерянного дитя, или же активно воздействует на нашу сознательную жизнь? Мы уже видели, что относительный бессознательный ум оказывает огромное воздействие на наши жизни. Но что можно сказать об абсолютном бессознательном уме?¹⁶⁶ Согьял Ринпоче пишет:

Наша природа будды [ум ясного света] имеет активный аспект, который является нашим «внутренним учителем». С того момента, когда мы оказались во власти омрачений, этот «внутренний учитель» безустанно трудился... пытаюсь вернуть нас к сиянию и простору нашего истинного бытия... непрерывно работая над нашей эволюцией и применяя всевозможные искусные средства и разнообразные ситуации, чтобы учить, пробуждать и вести нас назад к истине¹⁶⁷.

¹⁶⁶ Хотя влияние относительного бессознательного ума часто бывает негативным, влияние абсолютного бессознательного ума всегда позитивно. Можно утверждать, что всё позитивное берёт начало в этом совершенно чистом сердце нашего бытия. Когда мы учимся покоиться в этом естественном великом совершенстве, всё становится более совершенным. Нечто может быть несовершенным с точки зрения эго, однако с точки зрения реальности всё совершенно.

¹⁶⁷ [Sogyal Rinpoche. *Glimpse After Glimpse: Daily Reflections on Living and Dying*. November 6 entry].

Несмотря на сильную фильтрацию и искажение в слоях субстрата и психики, когда мы настраиваемся на ум ясного света, мы можем видеть его подсознательное воздействие, проявляющееся во всём, что мы делаем. Поняв его влияние, мы можем начать отделять подлинное удовольствие (движущей силой которого является наш ум ясного света) от замещающих его удовольствий (движущей силой которых являются субстрат и психика). Мы разрываем свой союз с видимостью, с внешним, и вступаем в союз с реальностью, с внутренним. Это монументальное переключение, поскольку оно позволяет нам твёрдо встать на духовный путь и двигаться в верном направлении.

Например, ум ясного света проявляет себя в нашем желании счастья. Все мы хотим быть счастливыми. Если мы пристально исследуем это желание, то увидим, что по сути оно является желанием единства, недвойственности. Несчастье – это результат двойственности, проявляющийся в ощущении неполноты или недостатка чего-то. Мы не совсем уверены, чего именно нам недостаёт, но нам кажется, будто что-то не так. Если мы отождествляемся исключительно с психикой, нам *действительно* чего-то не достаёт. Наша идентичность не полна, и наше желание верно указывает нам на это. Однако ощущение того, чем можно удовлетворить это желание, не так верно.

Большинство из нас уверено, что это желание можно удовлетворить приобретением форм, внешней видимости. Есть

«другой» – обычно человек или объект, с которым мы хотим соединиться или которым хотим обладать. В момент единения, когда мы обретаем объект или человека, возникает кратковременный *относительный* опыт недвойственности. Мы на время становимся счастливыми, когда получаем то, чего хотим. Так рождается вездесущий зуд консюмеризма, возникающий из иллюзии материализма (того, что снаружи действительно есть «другой»), являющейся продуктом нашей веры в психику и её бесконечные формы. Когда нам удаётся заполучить одну из этих форм, мы чешем место этого изначального зуда. Мы ощущаем полноту. Однако на самом деле мы просто толстеем. Мы «питаемся» неправильно, так что голод постоянно возвращается.

Как мы уже убедились, в нашем сердце нет фундаментального желания видимостей. Мы желаем реальность. Но мы не знаем её. Так мы проводим свои жизни в погоне за замещающими удовольствиями на уровне форм или видимостей, поглощая всё подряд в надежде, что следующий объект сделает нас счастливыми. Однако мы никогда не будем удовлетворены объектами. Замена – это замена. Мы никогда не будем счастливы, если будем гнаться за внешними формами. Мы скучаем по своему абсолютному дому, однако эта тоска выражается относительными, а значит, не приносящими удовлетворения способами.

В наших терминах мы на самом деле тоскуем по уму ясного света. Наше истинное «я» – это естественное един-

ство, которого мы ищем и которое приносит подлинное удовлетворение. Это желание абсолютного просвечивает сквозь все уровни подобно свету далёкого маяка, проникающему сквозь туман, искажаясь и в результате выражаясь относительно образом как наша страсть к внешним формам. Это желание и его искажение фундаментально движет всем, что мы делаем, на поверхности наших жизней.

Автор Ричард Лоув пишет о «расстройстве дефицита природы» и утверждает, что человеческие существа, особенно дети, проводят всё меньше времени на природе и поэтому становятся жертвами множества проблем. При таком количестве отвлечений великая природа перестала быть такой уж великой. Однако природа по-прежнему зовёт, даже если мы её не слышим. Если мы не прислушиваемся к этому изначальному зову, в нашем существе возникает дефицит.

Ещё более фундаментальным и, следовательно, создающим ещё больше проблем является «расстройство дефицита природы ума». Это расстройство порождает всю проблему сансары. Все наши проблемы – вторичные выражения этого фундаментального дефицита нашего существа. Мистики и сновидцы прошлого были отважными исследователями великого внутреннего пространства и предлагали нам делать то же самое – если мы действительно хотим быть счастливыми.

В буддизме школы махаяна синонимом ума ясного света является «великая мать», *праджняпарамита*. Она великая,

потому что порождает всю сансару и нирвану. Она – та мать, по которой мы действительно скучаем. Праджняпарамита – это изначальная мать, безмолвно призывающая нас изнутри вернуться домой. Она манит нас своим утешающим безмолвием – безмолвием, вызывающим к нам в ночной тиши. Она также известна как мать всех будд, поскольку, когда мы вновь сидим на её коленях и растворяемся в её изначальных объятиях (соединяясь с ней), мы пробуждаемся к своей истинной природе и заново рождаемся как просветлённые существа. Она – мать нашего просветлённого ума.

Тот факт, что вас вообще интересуют такие вещи, как медитация и йога сновидений, означают, что вы услышали зов и начали путь домой.

Размытые границы ума

*Мы – то же вещество, что составляет наши
сны,*

*И наши маленькие жизни сном окружены.
Уильям Шекспир «Буря»*

Будучи фундаментом верхних уровней относительного ума, ум ясного света может пронизывать как психику, так и субстрат (проникать в них); относительное – это выражение абсолютного, а значит, сводится к нему. Оба аспекта относительного ума могут также воздействовать друг на друга. Однако движение на этой дороге не всегда является двусторонним. Иными словами, хотя два верхних уровня ума могут подвергаться глубокому воздействию ума ясного света, сам ум ясного света не подвергается воздействию того, что происходит в психике или в субстрате. Он остаётся нетронутым. Именно поэтому его называют неизменной природой. Ничто в относительном мире пространства и времени не может коснуться того, что превосходит пространство и время. Относительные уровни скрывают абсолютный, в результате чего мы не осознаём его, однако они не могут потревожить его.

Коммуникация между относительными уровнями

То, что мы делаем на сознательном уровне (психика), влияет на бессознательный уровень (субстрат), а то, что мы делаем на бессознательном уровне, влияет на сознательный уровень. Это важно в контексте рассматриваемой здесь темы, поскольку наши мысли могут влиять на наши сновидения (процесс, который мы используем для превращения наших неосознанных сновидений в осознанные), а то, что мы видим во сне, может влиять на наши мысли (процесс, который мы используем, чтобы превратить свои неосознанные *жизни* в осознанные). Благодаря йоге сновидений мы меняем свой ум, а значит, и свои жизни, через среду сновидений.

Йога сновидений производит трансформацию двумя способами. Во-первых, она меняет структуру относительного бессознательного ума, что оказывает благоприятное воздействие на наш сознательный ум. Во-вторых, она постепенно устраняет (очищает) относительный бессознательный ум, так что ум ясного света может сиять беспрепятственно¹⁶⁸.

¹⁶⁸ С точки зрения кармы это означает, что вы можете создавать хорошую карму (привычки) в своих сновидениях или вообще очищать карму. Это повторение центральной темы духовного пути: сначала мы замещаем плохую карму хорошей, а затем полностью устраняем или очищаем карму. Этот принцип соответствует двум способам трансформации относительного бессознательного ума

Здесь мы обсудим первый полезный эффект. Йога сновидений трансформирует бессознательный ум напрямую, а затем *загружает* отпечатки в сознательный ум, постепенно трансформируя его¹⁶⁹. Таким образом, йога сновидений

посредством йоги сновидений. Это также происходит в нашей повседневной медитации, однако йога сновидений позволяет сделать это более непосредственно, поскольку мы работаем с более глубокими уровнями ума, где хранятся кармические семена. Иными словами, поскольку этот подход более прямой, мы быстрее опустошаем сознание-хранилище. Йога сновидений – часть ваджраяны, которую часто называют быстрым путём.

¹⁶⁹ Тралег Ринпоче утверждает, что мы можем осознанно сновидеть, то есть иметь возможность для практики йоги сновидений, но не помнить этого после пробуждения. Трансформация происходит даже тогда, когда мы этого не помним. Похоже, что другие данные также подтверждают это (см. [James F. Pagel. *Lucid Dreaming as Sleep Meditation* // Hurd and Bulkeley. *Lucid Dreaming: New Perspectives on Consciousness in Sleep*. Vol. 1. P. 64]). Философ Эван Томпсон пишет: «Тот факт, что вы не помните какой-то период, не обязательно означает, что в это время вы были без сознания. Возможно, вы были в сознании в смысле пребывания в качественных состояниях или способности к восприятию или осознанию, но по той или иной причине не смогли сформировать таких воспоминаний, которые позже могли бы извлечь из памяти и описать словами» [Thompson. *Waking, Dreaming, Being: Self and Consciousness in Neuroscience, Meditation, and Philosophy*. P. 252]. Некоторые люди ходят, говорят, отправляют сообщения, готовят, едят, водят машину и даже занимаются сексом (это «секссонница», ведущая к «храпгазму») во сне, но не помнят об этом после пробуждения. В некоторых исключительных случаях люди даже совершают во сне тяжкие преступления, такие как убийство. В глубоком сне отключается префронтальная кора, наблюдающая наши импульсы и контролирующая их, что ведёт к разнообразной активности, не подвергающейся цензуре. (Некоторые истории о «ночных похождениях» см. в главе 8 «Ночные неожиданности» книги [David K. Randall. *Dreamland: Adventures in the Strange Science of Sleep*].) Если мы можем делать всё это, но ничего не помнить, то, конечно же, можем осознанно сновидеть и так же не помнить этого.

работает в противоположном направлении по сравнению с большинством духовных практик, которые *скачивают* отпечатки из сознательного ума в бессознательный.

На духовном жаргоне мы говорим о «засевании семян» посредством нашей ежедневной медитации и хороших поступков. Наша ежедневная практика (или привычка) засекает в субстрат хорошие «кармические семена», из которых в будущем вырастают хорошие переживания. В йоге сновидений мы делаем это более непосредственно, когда более сознательно (осознанно) работаем со своим бессознательным умом. Вместо того чтобы просто засеять семена, мы пересаживаем растения. Поскольку этот путь более прямой, трансформация может произойти быстрее. Наша практика быстрее созревает и расцветает в нашей жизни. Это воодушевляет, поскольку йога сновидений может быть тонкой и сложной. Она тонкая и сложная в силу своего прямого воздействия. Однако в этой практике настойчивость быстро окупается, и понимание этого аспекта воззрения, стоящего за йогой сновидений, может способствовать такой настойчивости.

Итак, йога сновидений и дневная практика иллюзорной формы, подробнее описанная в следующих главах, полностью используют естественное двустороннее движение между сознательным и относительным бессознательным умом. Иллюзорная форма – это практика, подразумевающая постоянные напоминания себе о том, что всё воспринимаемое иллюзорно или не таково, каким кажется. В качестве ежеднев-

ной практики иллюзорная форма позволяет не допустить движение плохих машин вниз по улице (мы перестаём создавать в своём бессознательном уме отпечатки ложных данных о плотности, неизменности и независимости мира), а йога сновидений в качестве ночной практики делает так, что вверх по улице едет больше хороших машин (помимо прочего мы начинаем создавать в своём сознательном уме отпечатки той истины, что этот мир подобен сновидению). Йога сновидений засеивает на уровне сновидений семена хороших привычек, которые затем влияют на нашу жизнь в бодрствовании; иллюзорная форма работает над устранением на уровне бодрствования плохих привычек, которые затем влияют на наши сновидения.

Проще говоря, то, что мы делаем «внизу», оказывает позитивное влияние на происходящее «наверху», а то, что мы делаем «наверху», позитивно влияет на происходящее «внизу». Таким образом, йога сновидений и иллюзорная форма – это оказывающие взаимное влияние двунаправленные практики, создающие кольцо позитивной обратной связи. Происходящее за кулисами всегда управляет происходящим на сцене. На самом деле шоу руководит наш бессознательный ум. Однако если мы познакомимся с этим умом-режиссёром, мы сможем работать с ним намного более прямо, честно и открыто и создать хорошее дневное шоу¹⁷⁰.

¹⁷⁰ Западные психологи могут возразить, что когда мы обретаем осознанность в сновидении, функционирует уже не бессознательный ум, поскольку невозмож-

но быть в сознании и без сознания (бодрствовать и спать) одновременно. Именно поэтому учёные отрицали возможность осознанных сновидений до тех пор, пока не были получены научные доказательства их существования. Один из способов решения этого парадокса состоит в том, чтобы предположить, что ваш бессознательный ум продолжает создавать фон, или общую атмосферу сновидения (ведь, в конце концов, вы всё ещё видите сон), и в то же время в игру вступает сознательный ум (осознанная часть), работающая над прямой трансформацией того, что представляет бессознательный ум, – содержания сновидения.

Проницаемость

На осознанные сновидения всегда можно посмотреть под двумя углами. Во-первых, можно сказать, что осознанные сновидения неестественны, но благодаря тренировке становятся гораздо более естественными. Это логичный и воодушевляющий взгляд: практикуйте осознанные сновидения – и вы будете сновидеть осознанно. Однако если бы осознанные сновидения возникали лишь у тех, кто их практикует, можно было бы ожидать, что они будут ограничены этой выборкой практикующих. Многие люди переживают осознанные сновидения без всякой практики, что говорит в поддержку альтернативного взгляда.

Второй взгляд, который является менее распространённым, но ещё более воодушевляющим, состоит в том, что осознанные сновидения – это изначально присущая нам способность¹⁷¹. Это логическое следствие присутствия ума ясного света в качестве естественной основы ума. Ум ясного света по определению всегда осознан, и вы можете видеть проблески осознанности в спонтанных осознанных сновидениях. Если соединить этот взгляд с первым, можно сказать, что

¹⁷¹ Это отражено в идее, что внимательность также является изначальной, а значит, естественной способностью ума. Очень сложно заставить мастеров медитации говорить об их способности к осознанным сновидениям, однако те, кто всё же говорит об осознанных сновидениях, намекают на высокую частоту их возникновения и мастерство в них.

чем ближе вы подходите к уму ясного света в духовной практике, тем более осознанными становитесь. Проблески пре-
вращаются в стабильное видение.



Один из исследователей осознанных сновидений Пауль Толей рассматривает наши обычные, неосознанные сновидения как форму расстройства сознания. Он утверждает, что естественное положение вещей – это осознанность. Следуя этому духу, философ Эван Томпсон в своём исследовании «Бодрствование, сновидение, бытие. „Я“ и сознание в нейронауке, медитации и философии» описывает интервью с молодой женщиной, сообщившей, что, впервые услышав об осознанных сновидениях, она удивилась, что сновидения могут быть другими. Все её сновидения были осознанными.

С первой точки зрения основным ингредиентом осознанности является надлежащее *усилие*; со второй точки зрения ключевой ингредиент – это *расслабление*¹⁷². Если осознанность – это наше естественное состояние, нам нужно лишь расслабиться в нём. Мы можем примирить эти несопоставимые взгляды, если назовём первый из них относительным, а второй – более абсолютным. В своём путешествии мы де-

¹⁷² В данном контексте неправильное расслабление – это рухнуть на диван и всё отпустить в западном стиле. Правильное расслабление – это компетенция медитации.

лаем акцент на относительном, поскольку оно более доступно, однако абсолютное воззрение – это наше естественное состояние, и в данный момент мы сосредоточимся на нём.



Мы в большей степени являемся «человеческими деятелями», нежели «человеческими существами»: мы всегда куда-то бежим и что-то делаем. Нам сложно расслабиться, что на духовном уровне означает расслабление в том, кто мы есть на самом деле, в уме ясного света. Если бы мы могли просто *быть*, осознанность снизошла бы спонтанно.

Если осознанность присуща нам изначально, почему у нас не так много осознанных сновидений? Почему нам так сложно получить доступ к этой изначальной осознанности, к нашему уму ясного света? Из-за высокой плотности облаков. Плотность относительного бессознательного ума скрывает эту способность. Юнг обнаружил, что с психологической точки зрения люди, которые были способны разрешить (очистить) конфликты на уровне личного бессознательного, легче получали доступ к более глубокой интеграции и духовным аспектам своего существа. С духовной точки зрения очищение отходов относительного бессознательного ума открывает осознанность абсолютного бессознательного.

Самое большое препятствие для проницаемости, а значит, для осознанности, – это наше исключительное отождествление с психикой и её внешними формами. Мы не про-

зрачны и потому непроницаемы для более глубокого «я», поскольку не верим в его существование. Как сказал психолог Уильям Джеймс, реальность – это то, на что мы направляем своё внимание. Если мы направляем внимание лишь на внешнюю психику, она становится нашей реальностью и барьером на пути к более глубокому «я». Если мы направляем внимание на ум ясного света, он становится нашей реальностью и вратами к просветлению. Перенаправляя своё внимание с внешнего на внутреннее, вы можете освободиться от наполненной противоречиями психики и открыться более глубоким и истинным уровням отождествления. Наступление осознанности – это следствие такой открытости.

Духовная практика устраняет исключительное отождествление с психикой и внешними формами, и то же самое может сделать благодать личного кризиса. Один психотерапевт пишет: «Несмотря на свою болезненность и нестабильность, [периоды кризиса] могут стать единственной возможностью для того, чтобы родник жизни внутри нас пробился сквозь барьеры, которые мы возвели. Это проникновение... является даром, возникающим тогда, когда сознательное „я“ пошатнулось и стало в некоторой степени менее укреплённым»¹⁷³. Подлинный дар в том, что вам не нужно ждать кризиса, который разрушит укрепления психики и субстрата.

¹⁷³ [G. Scott Sparrow. *Lucid Dreaming; Dawning of the Clear Light*. Virginia Beach: A. R. E. Press, 1982. P. 34]. О благодати кризиса см. также [Andrew Holecek. *The Power and the Pain: Transforming Spiritual Hardship into Joy*. Ithaca, NY: Snow Lion, 2010].

Духовные практики, включая ночные йоги, делают это гораздо элегантнее. Это контролируемый кризис, поскольку вы можете вызвать и пройти его на собственных условиях.

Позволяя грубым внешним уровням своего существа растаять (что ведёт к уязвимости, обычно воспринимаемой цепляющейся психикой как кризис), мы открываем себя безграничному усилению осознанности. Именно поэтому важно иметь полную карту ума и понимать, кто мы есть на самом деле. Если мы остаёмся замороженными на поверхности и отождествляемся лишь с ней, мы можем никогда не пережить осознанных или трансформирующих сновидений.

Если сформулировать это максимально кратко, на абсолютном уровне вам на самом деле не нужны никакие техники индукции. Всё, что вам нужно, – это расслабиться.

Место назначения сновидения: ум ясного света

Духовная практика, будь то мгновенное просветление медитаций «прорыва» или более мягкие методы постепенного просветления, заключается в устранении омрачений относительного ума (психики и субстрата) и открытии абсолютного ума ясного света. Чем больше мы устраняем эти омрачения, тем тоньше становятся психика и субстрат. Когда эти завесы достаточно истончаются, сияние ума ясного света пробивается сквозь них подобно солнцу, сияющему через зазор между облаками.

Свет, который является светом чистого осознания, может ощущаться как повышенный уровень прозрения, интуиции, совпадений или духовных переживаний. У вас могут появиться особые сновидения и чувства, подобные тем, которые я описал, когда говорил о месяцах, предшествовавших моему двухнедельному прорыву. Начиная смотреть внутрь посредством созерцания, медитации или ночных йог, вы просверливаете дыры в относительных уровнях своего ума и получаете доступ к бескрайним естественным внутренним ресурсам. Вы делаете свою психику и субстрат более проницаемыми.

Увидев свет и то, кем вы являетесь в самой глубине своего существа, вы увидите в новом свете *всё*. Вы перестанете

отождествляться с поверхностными уровнями своей идентичности. Вы перестанете верить в обман. Приняв прибежище в своём уме ясного света, вы по-прежнему имеете доступ к психике, но просто не отождествляетесь с ней. Вы используете психику как ограниченный инструмент, которым она и является, чтобы работать с другими существами, по-прежнему привязанными к этому ложному ощущению идентичности. Однако вы не позволяете психике использовать вас. Вы пребываете на гораздо более божественном уровне.

ПОСЛЕ ПРОРЫВА

Хотя прорыв сквозь заблуждения и пробуждение к тому, кем вы являетесь, завершают путь мудрости, путешествие продолжается, и теперь вы выражаете эту мудрость как сострадание. В буддизме это называется двухчастной пользой, что означает высшую пользу для себя и других и отмечает полное просветление. Высшая польза для себя – это осознание отсутствия себя, эго, постижение пустотности, или отсутствия, «я». Это мудрость. Здесь мы видим сквозь фасад простых видимостей (психики / эго) и обнаруживаем свой ум ясного света. Однако если вы постигаете лишь это, несмотря на благородство такой реализации, это по-прежнему частичное просветление, «односторонняя» польза.

Полная реализация должна включать других. Таким образом, высшая польза для других – это помочь им в том, чтобы пробудиться к той же истине, помочь им перестать прятаться от самих себя и стать прозрачными

для собственного ума ясного света, для вечного будды внутри. Это путь сострадания и то, как мудрость, или пустотность, выражает себя. Открытие отсутствия «я» ведёт к неэгоистическим действиям. Сострадание завершает путь, а это, разумеется, означает, что путь никогда не будет по-настоящему завершён, ведь всегда останутся существа, которым нужна помощь.

Этот глубочайший из трёх уровней ума, ум ясного света, является нашим окончательным пунктом назначения в йоге сновидений (а также в любой дневной практике медитации). Если мы можем распознать его, нам действительно будет к чему стремиться в ночной тишине – или в конце жизни. Это то, куда мы уходим каждую ночь, когда засыпаем, и куда мы уходим, когда умираем. Если мы сможем распознать его и поддерживать это распознавание, мы сможем взять его с собой, и он будет освещать каждое наше действие в течение дня. Однако, поскольку большинство из нас не распознаёт свой ум ясного света, мы оставляем его позади, совершая восхождение назад, в сознание бодрствования. Как это ни иронично, мы оставляем свет (недвойственной мудрости) и входим во тьму (двойственного неведения). Мы забываем, где были, и продолжаем ходить по жизни подобно сомнамбулам. Цель ночных практик в том, чтобы, как мы уже говорили в главе 6, помочь нам помнить (мы ещё вернёмся к этой теме в конце книги).

Если мы сможем понять ум ясного света как пункт назна-

чения, мы также поймём, что на самом деле являемся наиболее пробуждёнными и наиболее просветлёнными в глубоком сне без сновидений. Когда мы «просыпаемся» утром, в духовном смысле мы на самом деле засыпаем. Наша поверхностная психика является наиболее запутанной, двойственной и неосвещённой частью нашего существа. Мы всё поняли наоборот!

Индийский святой мудрец Рамана Махарши обобщил эту поразительную истину в утверждении: «То, что не существует в глубоком сне без сновидений, нереально». Суфийский мастер Хазрат Инаят Хан сказал: «Мы не осознаём, что, когда бодрствуем, скрываем себя от другого, на самом деле более реального мира... Различие между сном и бодрствованием в том, что, скрывая себя от того, что более реально, мы говорим: „Я бодрствую“, а когда мы скрываем себя от того, что нереально и иллюзорно, мы говорим, что спим»¹⁷⁴.

Будда пробудился к иронии того, что мы всё понимаем наоборот¹⁷⁵. Он увидел злую шутку, которую мы играем са-

¹⁷⁴ [Inayat Khan. *The Sufi Message of Hazrat Inayat Khan: The Art of Being*. Los Angeles: Library of Alexandria, 2001. P. 189].

¹⁷⁵ Школа адвайта-веданты (*адвайта* – «недвойственный», *веда-анта* – «конец Вед», то есть Упанишады, основополагающие тексты индуизма) называет глубокий сон семенным или причинным сном, подразумевая, что он является причинным источником сновидений и сознания бодрствования. Согласно веданте, а также в буддизме ваджраяны, осознание отождествляется с тончайшим, или причинным телом в глубоком сне, с тонким, или ментальным телом в сновидениях и с грубым, или физическим телом в состоянии бодрствования. Здесь важно то, что как сознание сновидений, так и сознание бодрствования возникают из

ми с собой. Он увидел, что подъём к психике из ума ясного света, происходящий каждое утро, – это подъём от мудрости к заблуждениям, от недвойственности к двойственности, от нирваны к сансаре, от света ко тьме. Смысл путешествия йоги сновидений в том, чтобы мы могли убедиться в этом сами.

Прятки

Йога сновидений способна проявить все наши аспекты – как персональные, так и трансперсональные. Относительные (персональные) аспекты в любом случае проявляются в сновидении, как может подтвердить любой толкователь сновидений. Часто это бывает теневой материал, который нужно вынести на свет, если мы хотим быть свободными.

Под этим, как уже говорилось, лежит абсолютный (трансперсональный) аспект, наш ум ясного света. Хотя духовные практикующие заявляют свои претензии на пробуждённое состояние, некоторые также боятся его. Мы (это) боимся термоядерной силы пробуждённого ума. Маленький ум видит в Большом Уме угрозу. Из-за этого неоднозначного отношения к ядру нашего бытия (наш дух желает его, но наше эго боится) мы играем в космические прятки. Как мы уже видели, мы бросаемся в мир форм, теряемся в них, а потом пытаемся найти свой путь обратно (через духовный путь). Мы теряемся в своих проекциях, чрезмерно вовлекаемся в творческие формы ума и приходим к ложному отождествлению с мыслями и вещами. Форма присваивает себе осознание.

Однако практика йоги сновидений делает нас прозрачными для самих себя, обнаруживая наши скрытые части, так что мы наконец можем расслабиться. Мы можем расслабиться-

ся, ведь если больше нечего прятать, то больше нечего искать. Путь к пробуждению подходит к концу. Устраните препятствие поиска – и вы на месте.

Ночные йоги особенно эффективны для развития этой прозрачности, поскольку основа эго (субстрат) скрывается во тьме. Ночные медитации обнаруживают это укрытие, тем самым прорываясь через основную завесу, скрывающую ум ясного света. Таким образом, медитации прорыва позволяют нам *видеть сквозь* внутренние и внешние омрачения.

Поскольку этот важнейший момент идёт вразрез с западной мыслью, не будет лишним повторить его ещё раз: то, что мы ищем на самом деле, лежит внутри – на уровне проектора, а не проекций. Когда мы это обнаруживаем, внешний поиск подходит к концу – а с ним и сансара¹⁷⁶.

¹⁷⁶ Наша сансара заканчивается, когда мы наконец пробуждаемся к тому, что есть. Однако сансара никогда не заканчивается полностью, так как всегда будут другие существа – те, кто спит и не осознаёт истинной природы явлений, теряется в сновидении простых видимостей.

Классификация сновидений

Сновидения реальны до тех пор, пока продолжаются. Разве о жизни можно сказать что-то большее?

Хэвлок Эллис (цит. по книге «Осознанные сновидения. Краткое руководство по пробуждению в своих снах и жизни»¹⁷⁷)

В йоге сновидений три основных класса сновидений можно сопоставить с тремя уровнями ума, которые мы исследовали, — психикой, субстратом и умом ясного света. Эта корреляция может помочь нам провести различие между теми сновидениями, к которым нам следует присмотреться, и теми, на которые можно не обращать внимания¹⁷⁸.

¹⁷⁷ [Stephen LaBerge. *Lucid Dreaming: A Concise Guide to Awakening in Your Dreams and in Your Life*. Sounds True, 2009].

¹⁷⁸ Современные исследователи сновидений также имеют своё мнение насчёт типов сновидений и их связи со стадиями сна. Гипнагогические сновидения имеют место, когда вы засыпаете, и обычно бывают очень визуальными и насыщенными, напоминая в этом галлюцинации, однако в них отсутствует связная история. Сновидения в неглубоком сне обычно сбивчивы и повторяют события дня. Стадия быстрого сна бывает продолжительной, а сновидения в ней содержат истории, напоминающие состояние бодрствования. Сновидения в глубоком сне часто бывают причудливыми, сопровождающимися крайне сильными телесными ощущениями и ужасом. Они проявляют мощные, но не развитые до конца мыслительные процессы. См. [Lynne Malcolm. *The New Science of Sleep and*

Кармические сновидения, некармические сновидения и сновидения ясного света

В йоге сновидений большинство наших сновидений можно считать кармическими, или «сансарическими», и не несущими настоящего смысла: смысл, который мы из них извлекаем, – это смысл, который мы в них привносим. Эти сновидения возникают в поверхностной психике, или верхнем слое субстрата, а это означает, что они нестабильны. Это образы беспорядочных мыслей, которые, подобно самим мыслям, можно игнорировать. Вы можете считать их неврологическим шумом.

Однако это не означает, что мы не можем использовать эти сновидения, чтобы вызвать осознанность. Любое сновидение может стать осознанным, а значит, может быть использовано в йоге сновидений. Тем не менее без осознанности эти сны – просто ментальный «белый шум». Выражаясь буддийским жаргоном, они возникают в силу кармических отпечатков в нашей повседневной жизни и поэтому называются кармическими сновидениями. Даже если мы видим сновидения о духовных учителях или учениях, они по-прежнему остаются кармическими сновидениями – просто немного лучшего качества.

Когда мы стабилизируем свой ум в медитации и привнесем большее осознание в свою жизнь, эти стабильность и осознание естественным образом распространяются на наше состояние в сновидениях и мы начинаем видеть сны второй категории – некармические. Если кармические сновидения обычно бывают «маленькими», то есть фрагментированными и бессмысленными, некармические сновидения – это обычно Большие Сновидения. Они могут изменить нашу жизнь.

Существует два основных типа некармических сновидений. Первый из них мы называем *ясными сновидениями*. Ясные сновидения могут возникнуть у кого угодно и когда угодно, но без духовной тренировки (такой как йога сновидений) они, как правило, редки. То, что поэт Кабир сказал о смерти, применимо и к сновидениям: «То, что обнаруживается здесь, обнаруживается там»¹⁷⁹. Если в течение дня ваш ум неясный и нестабильный, ваши сны ночью также будут неясными и нестабильными (кармическими). Если в течение дня ваш ум ясный и стабильный, ваши сны ночью также будут ясными и стабильными (ясными сновидениями).

Ясные сновидения возникают намного глубже психики, в более глубоких слоях субстрата. Таким образом, эти сновидения представляют информацию из более глубоких уровней ума и более позитивных кармических отпечатков (для данного типа сновидений «некармический» означает, что в

¹⁷⁹ [Robert Bly. *Kabir: Ecstatic Poems*. Boston: Beacon Press, 2011].

них не участвует негативная карма). Здесь ум не всегда ограничен временем и пространством, и сновидец может встретиться с другими существами и более глубокими аспектами собственного ума, проявляющимися в форме других существ¹⁸⁰. По моему опыту, они обычно возникают непосредственно перед пробуждением или на рассвете. В отличие от сансарических сновидений, они действительно несут в себе учения и послания. Они подобны «письмам самому себе» – именно так Фрейд называл информацию, передаваемую нашими сновидениями.

Они также ощущаются иначе. Тралег Ринпоче объяснял, что эти особые сновидения обладают тремя качествами, позволяющими отличить их от бессмысленных сновидений. Первое – это их естественная привлекательность. Они захватывающие и убедительные, даже настойчивые. Второе – это их содержание. Материал сновидений имеет вес и применение. Третье – это их форма: то, как возникло сновидение, как оно явилось вам, и обычно позитивная природа сновидения.

Я использую эти сновидения как руководство на протяжении почти 40 лет¹⁸¹. В моём дневнике сновидений есть

¹⁸⁰ Каких других существ? Как предполагается ниже, – реализованных существ, по всей видимости, обладающих способностью на этом уровне «входить» в умы других. В тибетском буддизме сюда входят защитники мудрости (*дхармапалы*), йидамы и другие формы уровня *самбхогакаи*. Шаманы могли бы привести собственный список.

¹⁸¹ Цените их, но делитесь ими с осторожностью. «Рассказ о сновидении в своём непосредственном окружении может лишить силы предсказания, содержащи-

особый раздел для ясных сновидений. Я датирую и анализирую их и часто возвращаюсь к изучению их особого смысла. Известны бесчисленные истории великих восточных и западных мыслителей, получавших учения в таких «больших снах». Тибетский мастер XIX века Дуджом Лингпа сообщал об «учениях, дарованных мне в состоянии сновидения моим гуру, благородным и высочайшим Авалокитешварой», и утверждал, что «встретил своего гуру Лонгченпу в сновидении, где тот даровал указующее наставление»¹⁸². Французский философ Рене Декарт утверждал, что основания науки, которую он создал, пришли ему в трёхчастном сновидении, и заявлял, что это был самый важный опыт его жизни.

Поскольку ум на глубочайших уровнях субстрата не ограничен пространством и временем, возможно, что переживания *дежавю* (от французского *déjà vu* – «уже виденное») возникают с этого уровня некармических сновидений. Если у вас появляется странное чувство, что вы это уже видели, возможно, вы видели это в забытом ясном сновидении¹⁸³.

Наконец, есть третий и глубочайший класс сновидений,

еся в сновидении; молчание сохраняет эффективность предсказаний» [Bogzaran and Deslauriers. *Integral Dreaming: A Holistic Approach to Dreams*. P. 157].

¹⁸² [Marcia Binder Schmidt and Michael Tweed, eds. *Perfect Clarity: A Tibetan Buddhist Anthology of Mahamudra and Dzogchen* / translated by Erik Pema Kunsang. Hong Kong: Ranzung Yeshe, 2012. Pp. 87, 89].

¹⁸³ Дзигар Конгтрул Ринпоче утверждает, что переживание дежавю может возникать из интуитивного ощущения кармических семян в алае ещё до того, как из них вырастет полноценный опыт.

когда сновидения возникают недвойственно из ума ясного света. Такие продвинутые сновидения обычно возникают, когда практикующий выполняет тонкие практики наподобие йоги сна. В сновидении ясного света сновидец пребывает в уме ясного света в отсутствие ощущения субъекта («вас»), воспринимающего объект («сновидение»). Сновидение является рефлексивно сознающим. Оно просто знает само себя. С двойственной точки зрения сложно понять даже описание этих божественных сновидений.

Сновидения ясного света имеют место тогда, когда мысли в вашей повседневной медитации возникают вместе с недвойственным осознанием, то есть вы можете видеть возникновение мысли как нераздельной с умом ясного света – вы видите нераздельность сансары и нирваны¹⁸⁴.

¹⁸⁴ На языке буддизма ваджраяны это союз стадий зарождения и завершения. С точки зрения махаяны это союз формы и пустоты. На этом высоком уровне существо никогда не покидает самадхи таковости или того, что мы называем умом ясного света, а значит, всё возникающее в самадхи воспринимается как совершенно чистое выражение природы ума. Мы вернёмся к этой важной теме, когда будем говорить о тонких моментах иллюзорной формы. Тензин Вангьял говорит: «Развитие способности к сновидениям ясного света подобно развитию способности к пребыванию в недвойственном присутствии *ригпа* в течение дня. В начале *ригпа* и мысли кажутся отличными друг от друга, так что в переживании *ригпа* нет мыслей, а если возникают мысли, мы отвлекаемся и теряем *ригпа*. Однако с развитием стабильности в *ригпа* мысли просто возникают и растворяются, никоим образом не заслоняя *ригпа*. Практикующий остаётся в недвойственном осознании» [Tenzin Vangyal. *The Tibetan Yogas of Dream and Sleep*. P. 63]. Когда некто совершенно интегрируется с умом ясного света, сновидения полностью прекращаются. Кто-то может поспорить, что сновидения просто не запоминаются, однако в буддизме утверждается, что это не так. Сновидения действительно

Большинству из нас кажется, что мысли прерывают нашу медитацию, что они нас отвлекают. Однако в какой-то момент мысли *становятся* медитацией, а значит, никогда не отвлекают. Мы никогда не теряемся в мыслях. Мысли (и в конечном счёте сновидения) наконец видятся тем, чем они и являются, – светоносным недвойственным выражением ума ясного света. Именно в этот момент мысли, а также явления, возникают как иллюзорные формы. На этом уровне мысли (и сновидения) становятся украшением ума, а не его омрачением.

Ясные сновидения возникают из глубокого и относительно чистого аспекта ума, из позитивной кармы, однако (в отличие от сновидений ясного света) по-прежнему возникают в двойственности. И последнее различие: сансарические сновидения и ясные сновидения могут быть как осознанными, так и неосознанными, тогда как сновидения ясного света всегда осознанные. Если вы переживаете сновидение ясного света, вы это знаете, поскольку это продвинутое переживание возникает внутри распознавания ума ясного света, который всегда пробуждён (осознан).

Когда эти типы сновидений обычно возникают в течение ночи? Сновидения начала ночи коротки и обусловлены недавними событиями. Они обычно возникают из слоёв, лежащих непосредственно под психикой или из прикосновения к более старым воспоминаниям и кармическим отпечат-

кам в более глубоких слоях субстрата. Последние сновидения в конце ночи часто бывают самыми интересными и показательными и, как правило, имеют доступ к субстрату или даже глубже – к уму ясного света.

Другие типы сновидений

Классификаций сновидений столько же, сколько исследователей сновидений. Например, психологические исследования говорят о влиятельных снах, тревожных снах, экзистенциальных снах и нормативных снах¹⁸⁵. С психологической точки зрения, когда вытесняющий и контролирующий сознательный ум (психика) расслабляется или устраняется, в осознание поднимаются «пузырьки» всевозможных бессознательных элементов. Сновидения обнаруживают эти пузырьки – наши хорошие, плохие и уродливые аспекты. Разумеется, именно поэтому психотерапевты, начиная с Фрейда, подчёркивали терапевтическую пользу работы со сновидениями. Это возможность интегрировать отколотые и отвергнутые аспекты нас самих.



Чтобы быть полноценными человеческими существами, не говоря уже о том, чтобы быть буддами, нам нужно расти и пробуждаться. Нам нужно развиваться психологически (рост) и духовно (пробуждение). Психолог Джон Уэлвуд выделил это важное различие, а философ Кен Уилбер пишет о различии между вертикальным (рост) и горизонтальным (пробуждение) просветлением. Говоря

¹⁸⁵ См. [Bogzaran and Deslauriers. *Integral Dreaming*. Pp. 89–103].

максимально обобщённо, Запад специализируется на росте через *стадии* сознания, тогда как Восток специализируется на пробуждении через *состояния* сознания. Это два взаимодополняющих, а не противоречащих друг другу подхода к человеческому развитию¹⁸⁶.

Однако в этой книге мы в основном опустим психологические аспекты сновидений, чтобы пойти глубже¹⁸⁷. Мы хотим опуститься ниже верхушки айсберга, под поверхность психики. (Различие между психологией и духовностью с точки зрения сновидений можно было бы определить так: психология не даёт сновидению жизни превратиться в кошмар; духовность учит вас пробуждаться от этого сновидения¹⁸⁸.)

¹⁸⁶ См. [John Welwood. *Toward a Psychology of Awakening: Buddhism, Psychotherapy, and the Path of Personal and Spiritual Transformation*. Boston: Shambhala, 2000].

¹⁸⁷ Взгляд индуизма на толкование сновидений см. в [Swami Sivananda Radha. *Realities of the Dreaming Mind: The Practice of Dream Yoga*. Spokane, WA: Timeless Books, 2013]. Автор использует термин «йога сновидений» в нетрадиционном смысле, однако представленные методы толкования в конечном счёте ведут сновидца к Божественному внутри.

¹⁸⁸ Я с осторожностью использую термин «духовность», поскольку он обозначает переживания, отдалённые от повседневной жизни, и может легко привести к отношению эскапизма. «Духовное» по определению противопоставляется «материальному» и часто подразумевает что-то потустороннее. Подлинная духовность лежит в соединении духовного с материальным, что является одним из толкований термина «недвойственность». Подлинная духовность полностью воплощена в теле, проживается здесь и сейчас. Она в том, чтобы найти небеса на земле и обнаружить нераздельность нирваны и сансары. Она не в том, чтобы убежать от непростых переживаний нашей жизни в какое-то стерильное бестелесное бла-

На более эзотерическом уровне мы можем говорить об архетипических сновидениях, сновидениях о визитах, суперсновидениях и теофанических сновидениях («из Источника»). Ниже приведён один из возможных списков типов сновидений, имеющих особое отношение к нашему путешествию:

- *Повторяющиеся сновидения* могут указывать на то, что вы не очень хорошо слушаете. По моему опыту, когда вы понимаете послание, содержащееся в сновидении, оно перестаёт повторяться. Повторяющиеся сновидения полезны для извлечения знаков сновидений, а значит, для вызывания осознанности. Повторяющиеся сновидения также могут быть продуктом такого явления, как посттравматическое стрессовое расстройство, когда травма застревает глубоко в матрице тела-ума (в бессознательном уме) и продолжает вытесняться, проявляясь в сновидениях и кошмарах до тех пор, пока не будет исцелена. Однако эти сложные повторяющиеся сновидения также можно использовать, чтобы вызвать осознанность, что затем позволяет освободиться от их травматического содержания.

- *Пророческие сновидения и их подмножество – сновидения-предостережения* возникают в субстрате или даже глубже. В уме-субстрате хранятся кармические «семена», и когда они начинают созревать, это можно увидеть в сновидениях, прежде чем они воплотятся в жизнь. Это говорит о том, что

женство. Она в том, чтобы пробудиться к блаженству, изначально заложенному в любом переживании.

если вы усовершенствуете свои отношения с собственными сновидениями, они могут в буквальном смысле спасти вашу жизнь. Существуют бесчисленные истории о людях, видевших во сне предостережения, которые затем сбывались¹⁸⁹. В ту ночь, когда отец позвонил мне и сообщил, что маме поставили диагноз «болезнь Альцгеймера», мне приснился сон, в котором она пришла ко мне и сказала: «Мне осталось три года». Она умерла через три года – через неделю от той даты, которая мне приснилась.

- *Сновидения свидетельства* – это разновидность осознанных сновидений, в которых вы предпочитаете не участвовать в сновидении. Вы осознанны, но предпочитаете просто наблюдать то, что разворачивается, ничего не меняя.
- *Светоносные сновидения* – это особый тип пророческих

¹⁸⁹ Одну из таких интересных историй см. в [Oliver Sacks. *The Man Who Mistook His Wife for a Hat*. New York: Harper & Row, 1985. Глава 3 “The Disembodied Lady”] (русскоязычное издание: [Сакс О. *Человек, который принял жену за шляпу, и другие истории из врачебной практики*. М.: АСТ, 2015]. – Прим. ред.). Сакс также пишет: «В таких случаях [предзнаменования во сне] уместно предположить, что болезнь уже повлияла на работу нервной системы и что бессознательный ум, ум, видящий сны, был к этому более чувствительным, нежели ум бодрствования... Пациенты с рассеянным склерозом могут видеть сны о ремиссии за несколько часов до её наступления, а пациенты, восстанавливающиеся после инсульта или повреждения нервной системы, могут видеть поразительные сны об улучшении своего состояния до того, как оно проявится „объективно“» [Dreaming and the Self: New Perspectives on Subjectivity, Identity, and Emotion / Jeannette Marie Mageo, ed. Albany: State University of New York Press, 2003. Pp. 63–64]. Пророческие сны также называются продромальными, прогностическими, пролептическими и теорематическими [Havelock Ellis. *The World of Dreams*. Boston: Houghton Mifflin, 1911. P. 157].

сновидений, предвещающих саморазвитие, упоминавший-ся Тралегом Ринпоче. Сновидения, которые я описывал во вступлении и которые, похоже, предвещали мой двухнедельный прорыв, относились к этой разновидности.

- *Инкубированные сновидения* – это сновидения, семена которых мы засеваем в течение дня и которые прорастают ночью. Многие древние культуры, включая греков, использовавших сновидения для исцеления, практиковали инкубацию сновидений. Греческий бог медицины и целительства Асклепий (Эскулап) и его пациенты несколько ночей проводили в комнате для инкубации сновидений в попытке получить целительный сон от «Божественного лекаря». Удачливые просители исцелялись прямо в состоянии сновидения, другим же сообщалось, что нужно сделать для исцеления болезни. Некоторые пациенты видели символические сны, требовавшие интерпретации (толкователей сновидения называли *онейрокритиками*), чтобы могло произойти исцеление.



Карл Юнг был убеждён, что бессознательный ум передаёт информацию тремя следующими друг за другом путями: психически, как в сновидениях; через «судьбу» или совпадение; и через физическое заболевание. «Сновидцы иногда сообщают об определённых ситуациях задолго до того, как они на самом деле происходят... То, чего мы не можем увидеть сознательно, часто воспринимается

нашим бессознательным, которое может передать информацию через наши сновидения»¹⁹⁰. Таким образом, игнорировать свои более глубокие сновидения – значит вызывать более радикальные события в физическом мире. Если мы не поймём, о чём идёт речь, на уровне сновидений, мы рано или поздно поймём это в физической реальности.

Я уже несколько десятилетий вижу инкубированные сновидения. На второй год моего трёхлетнего медитационного ретрита, который проходил в небольшой группе, мы потеряли своего мастера ретрита. Когда вы так интенсивно и так долго работаете со своим умом, важно иметь проводника. Поскольку мне нужно было руководство, я начал просить о нём в своих сновидениях. Поскольку моя мотивация была чистой, а молитвы – горячими, у меня было много мощных сновидений, направлявших меня на протяжении оставшегося времени ретрита. Я даже видел сновидения, предназначенные всей группе, и осторожно делился ими, чтобы принести пользу нашему ретриту¹⁹¹.

¹⁹⁰ [Carl Jung, ed. *Man and His Symbols*. London: Aldus Books, 1964. P. 37] (русскоязычное издание: [Юнг К. Г. *Человек и его символы*. М.: Серебряные нити, 2020]. – Прим. ред.).

¹⁹¹ Когда мой друг оплакивал свою покойную мать, она (или проекция её образа) явилась мне в сновидении и попросила передать ему такое послание: «Умирать было не так плохо – просто на это потребовалось немного больше времени, чем я ожидала». В другой раз, когда в моём медитационном центре возникли казавшиеся непреодолимыми административные проблемы, мне приснился сон, в котором на лужайке рядом с центром вдруг забил фонтан сырой нефти. Когда

В тибетской традиции, а также в других культурах, признают существование «суррогатных сновидцев» – лам, которые могут инкубировать и интерпретировать сновидение за вас¹⁹². Под подушку ламы обычно кладётся личный предмет, принадлежащий человеку, который просит о сновидении. Сновидение возникает в течение нескольких ночей. Я получал тибетские посвящения, подразумевавшие помещение объекта ритуала посвящения под мою подушку и включавшие наставление внимательно наблюдать в эту ночь мои сновидения. Разумеется, я обычно видел сновидения, связанные с этим событием.

Инкубация сновидений проста. Из глубины сердца взмолитесь о помощи и попросите, чтобы эта помощь пришла к вам в сновидении. Мне не важно, откуда приходит помощь – из глубочайших аспектов моего собственного ума или из внешнего источника, проникающего в мои сновидения. Важно послание, а не посланник.

я поделился этим сновидением на следующей встрече совета и предположил, что послание заключалось в том, что нам нужно превратить необработанное внутреннее богатство в топливо (энергию), которым мы могли бы поделиться с другими, мы наконец-то смогли совершить прорыв в решении своих проблем.

¹⁹² Особый аспект такого типа сновидений состоит в том, что высших лам, таких как Его Святейшество Далай-лама или Кармапа, просят найти других *тулку*, или лам-перерожденцев. Ученики предыдущего воплощения ламы, которого они ищут, обращаются к мастеру с мольбой помочь им найти новое воплощение. Мастер «спит с этой просьбой», видит сновидение, указывающее, где можно найти новое воплощение учителя, а затем пересказывает сновидение ученикам, которые используют эту информацию, чтобы найти тулку.

Вы можете просить определённых указаний, как я часто делал во время своего ретрита, однако многие люди сообщают, что самые полезные ответы приходят после более общих запросов, таких как: «Скажите мне, что я должен знать!». Как утверждает Патрисия Гарфилд, «станция вещает каждую ночь». Нам нужно лишь настроиться на неё.

Очищающие сновидения и мера пути

Очищающие сновидения – это более общий класс сновидений. Идея в том, что карма может создаваться или очищаться во сне. Карма, вероятно, является одной из самых сложных тем в буддизме. Её может понять лишь полностью просветлённый будда. Смысл здесь в том, что карма создаётся всякий раз, когда присутствует намерение. Так что если вы осознанны в сновидении и намерены сделать там что-то плохое, это будет иметь кармические последствия, к теме которых мы вернёмся, когда будем говорить о различиях между осознанными сновидениями и йогой сновидений. Как мы уже видели, если мы правильно используем свои сновидения, мы можем создавать хорошую карму и позитивно влиять на свою жизнь – или даже полностью очистить карму.

КАРМИЧЕСКИЙ ВЕС

Карма создаётся на уровне ума, речи и тела и имеет тем большее воздействие, чем более физической, или полностью проявленной, она становится. Например, я могу смутно подумать о том, чтобы кого-то убить. Эта мысль имеет кармическое воздействие, поскольку может вызвать у меня предрасположенность к повторению подобных мыслей. Она оставляет след, или отпечаток. Карма – это привычка, и любое действие тела, речи или ума участвует в формировании привычки. Если вы подумаете, скажете или сделаете

что-то однажды, вам будет проще подумать, сказать или сделать это ещё раз¹⁹³.

Поскольку мысль остаётся на уровне ума (ведь это всего лишь мысль), она не имеет большого кармического веса – если только мы не думаем одну и ту же мысль снова и снова. Мы можем начать говорить себе или другим, что хотим кого-то убить. Теперь действие проявлено полнее. Это имеет воздействие и последствия, имеет больший вес. Нас могут арестовать, если мы будем *говорить*, что хотим убить президента, но не арестуют за подобную *мысль*. Если мы действительно кого-то убьём, карма окажется полностью заряженной, поскольку действие полностью проявилось. По сравнению с лёгкими, как пушинки, мыслями, физические действия по-настоящему тяжелы. Поскольку сновидения имеют место в уме, кармический вес наших намерений и следующих за ними действий в осознанном сновидении не так велик, если только мы не продолжаем увеличивать вес кармы намеренным повторением в сновидении одной и той же активности. Ментальная карма самая лёгкая. Однако она всё же имеет последствия. В нашей внешней жизни то, что мы в итоге

¹⁹³ Научное понятие нейропластичности перекликается с принципами кармы. Согласно этой нейронаучной концепции, ум пластичен, и то, что мы делаем со своим умом, может в буквальном смысле менять структуру нашего мозга. С каждым повторением мысли, слова и действия мы укрепляем нейронные связи в мозге, метафорически прокладывая борозды, по которым нам будет проще двигаться. См. [Sharon Begley. *Train Your Mind, Change Your Brain*. New York: Ballantine, 2008].

говорим или делаем, обычно начинается с того, что мы думаем. Таким образом, всё начинается с содержимого нашего ума – с наших мыслей, эмоций и сновидений. Центральный принцип буддизма: всё следует за умом.

Итак, одно из чудес йоги сновидений заключается в том, что посредством чистого намерения в осознанном сновидении, а также посредством стабилизации и тренировки ума в состоянии сновидения вы можете очистить кармическое действие. Считается, что Первый Кармапа Дусум Кхьенпа выполнил очищение значительной части негативной кармы через йогу сновидений, таким образом достигнув просветления посредством этой ночной практики.

Вы также можете оценивать свой прогресс на духовном пути, замечая, какие вас посещают сновидения. Посредством духовной практики вы очищаете сознание-субстрат, также известное как сознание-хранилище, поскольку оно хранит все ваши кармические семена. Если использовать этот образ, можно сказать, что прогресс происходит тогда, когда все плохие семена в хранилище замещаются хорошими, а затем вычищаются даже хорошие семена.

Когда вы очищаете своё сознание-субстрат, плохие сны и кошмары становятся всё более редкими, а затем полностью исчезают (плохие семена очищаются). Становится больше хороших сансарических сновидений (больше сновидений о Дхарме, учителях, учениях – в субстрат помещаются хорошие семена). Возникают, а затем становятся более ча-

стыми ясные сновидения. На последних стадиях очищения, когда сознание-хранилище опустошается, сновидения полностью прекращаются (даже хорошие семена были очищены в пустотности)¹⁹⁴. Не остаётся ничего, что может стать семенем сновидения.

Эта последняя стадия является состоянием будды, или полным пробуждением. Говоря об одном высокореализованном мастере, Тулку Ургьен Ринпоче сказал: «Она достигла уровня, известного как *крах заблуждений*, и на этом этапе во сне перестают возникать сновидения; состояние сновидений полностью очищено... течение светоносной пробуждённости больше не прерывается ни днём, ни ночью»¹⁹⁵. «Краш заблуждений» – это обрушение хранилища, которое происходит, когда психика и субстрат обрушиваются в ум ясного света. На этом уровне пробуждение непрерывно, поскольку в просветлённом уме не существует разрывов (бардо)¹⁹⁶.

Когда психика перестаёт заслонять собой уровень суб-

¹⁹⁴ Сновидения также прекращаются у людей с поражением правой или левой теменной доли и височно-теменного узла, что не имеет никакого отношения к карме, по крайней мере в таком смысле, в котором мы здесь о ней говорим. Было бы интересно увидеть, прекращается ли быстрый сон при опустошении сознания-хранилища.

¹⁹⁵ [Tulku Urgyen Rinpoche. *Blazing Splendor: The Memoirs of Tulku Urgyen Rinpoche, as Told to Erik Pema Kunsang and Marcia Binder Schmidt*. Hong Kong: Ranjung Yeshe Books, 2005. P. 82] (русскаяязычное издание: [Тулку Ургьен Ринпоче. *Блистательное величие. Воспоминания йогина дзогчен Тулку Ургьена Ринпоче*. М.: Ганга, 2011]. – Прим. ред.).

¹⁹⁶ Бардо существуют лишь с позиции заблуждений. Для будды бардо нет.

страта, он обнаруживает себя. Именно субстрат порождает сансару. Это относительный уровень истины, и мы можем получить к нему доступ через йогу сновидений, «меру пути». Однако сама сансара является одним большим обманом, изначально отвлекающим от видения абсолютной истины. С двойственностью рождается двуличность. Лишь когда мы выходим за пределы двойственных уровней психики и субстрата, когда устраняем со своего пути эти двуличные уровни и достигаем недвойственного ума ясного света, проявляется абсолютная истина. Мы можем пойти по пути дальше и получить доступ к этой абсолютной истине через йогу сна – продвинутую практику, о которой мы поговорим позже. А пока давайте рассмотрим более доступную и простую практику – дневную практику йоги сновидений, известную как практика иллюзорной формы.

Разрушение рамки

Знакомство с иллюзорной формой

Если мы можем увидеть, что явления на самом деле не реальны, что они – просто видимости, истинная природа которых за пределами любым концепциям о том, чем она может являться, то наше переживание как хороших, так и плохих событий жизни будет открытым, просторным и расслабленным.

Кхенпо Цултрим Гьяцо Ринпоче

«Солнце мудрости. Учения о фундаментальной мудрости срединного пути благородного Нагарджуны»
197

Ночные практики йоги сновидений являются достаточно продвинутыми, и мы обратимся к ним в следующих главах. Некоторые люди обладают большим естественным талантом в йоге сновидений, нежели остальные¹⁹⁸⁹⁸. Однако йога сно-

¹⁹⁷ [Khenpo Tsultrim Gyamtso. *Sun of Wisdom: Teachings on the Noble Nagarjuna's Fundamental Wisdom of the Middle Way*. Shambhala, 2003].

¹⁹⁸ Те, кто видит осознанные сновидения, имеют лучший вестибулярный аппарат (связанный с чувством равновесия и ориентацией в пространстве), а с восточной точки зрения конфигурация их каналов тонкого тела создаёт предрасположенность к осознанности. Исследователи сновидений Томас Снайдер и Джейн Гакенбах собрали следующие данные: «Людей с предрасположенностью к осо-

видений содержит активную дневную практику под названием *иллюзорная форма*, которую может выполнять любой и которая является действенным способом практиковать сущность йоги сновидений. Если ночная йога сновидений для вас не работает и даже если у вас ни разу не было осознанного сновидения, вы всё же можете воспользоваться огромными преимуществами йоги сновидений, применяя принципы иллюзорной формы в своей жизни.

знанным сновидениям можно описать как чувствительных к тактильным / кинестетическим и вестибулярным сигналам и в меньшей степени полагающихся на внешнее визуальное поле, как склонных к относительной полевой независимости, как имеющих хорошо очерченные телесные границы, как андрогинных в своей половой роли и открытых к внутренним, но не к внешним рискам, как более ориентированных на себя, нежели на общество, а также как склонных к интроверсии и имеющих относительно высокий уровень возбудимости» [Individual Differences Associated with Lucid Dreaming // Gackenbach and LaBerge. *Conscious Mind, Sleeping Brain*. Pp. 254–255].

Осознанные сновидения и йога сновидений: в чём отличия?

Помимо медитаций, связанных с йогой сновидений, о которых мы говорили ранее, осознанные сновидения отличаются от йоги сновидений ещё в нескольких аспектах. Эти отличия часто нечёткие, и кто-то может утверждать, что использование осознанных сновидений для любого уровня самосовершенствования превращается в своего рода йогу сновидений. Однако йога сновидений в конечном счёте всё же направлена на самотрансценденцию, а не на самосовершенствование. Она скорее духовная, нежели психологическая.

Одно важное отличие состоит в том, что в осознанных сновидениях не присутствует явная духовная практика. Если вы потакаете своим желаниям в осознанном сновидении, вы можете проснуться в сновидении, но продолжите спать в своей жизни. Вы не пробудитесь в духовном смысле. Вообще-то ощущение господства над собственными сновидениями может привести к раздуванию эго, что является противоположностью «сдуванию» эго, к которому мы стремимся в йоге сновидений.

Кроме того, осознанные сновидения могут быть настолько увлекательными, что нам легко сбиться с пути и зафиксироваться на них, а фиксация *на чём угодно* – это проблема на духовном пути. Именно поэтому так важно поместить осо-

знанные сновидения внутри более широкого спектра ночных практик. Если вы не представляете ничего глубже осознанных сновидений, легко потонуть в волнах этого поверхностного уровня. Однако одержимость осознанными сновидениями теряет свою привлекательность, если вы узнаете о том, что возможно большее. Осознанные сновидения могут быть шагом в правильном направлении – но только первым шагом.

Кроме того, везде, где есть намерение, создаётся карма. Вы «углубляете колею» и усиливаете привычные паттерны каждый раз, когда повторяете определённое ментальное действие. Как мы видели, неуёмное потакание своим желаниям в осознанных сновидениях может создавать негативную карму, тогда как йога сновидений направлена на накопление позитивной кармы или полное её очищение.

Если осознанные сновидения можно использовать с психологическими целями – а значит, прозрения из сновидения могут быть перенесены в жизнь бодрствования, – то главная цель йоги сновидений – именно в том, чтобы брать ночные прозрения и привносить их в дневную жизнь. Иными словами, йога сновидений применима ко всем переживаниям – к сновидениям дня и к сновидениям ночи. Она включает более широкий диапазон переживаний, нежели осознанные сновидения, в том числе переживание смерти.

Более того, с точки зрения осознанных сновидений дневное сознание настолько пробуждено, насколько это возмож-

но. Однако это не так с точки зрения йоги сновидений, где считается, что в повседневной жизни вы по-прежнему «спите» или не осознанны. Вы покинули двойное заблуждение, ночное сновидение, однако вернулись в основное заблуждение, в так называемое состояние бодрствования. Вы пробудились от одного уровня сновидений лишь для того, чтобы оказаться в другом.

В мире йоги сновидений ночные сновидения считаются «аналогом сновидения», и, следовательно, настоящим сновидением является реальность бодрствования. Таким образом, значительное различие между осознанными сновидениями и йогой сновидений в том, что йога сновидений пробуждает вас не только от ночных, но и от дневных сновидений. Понлоп Ринпоче пишет: «Когда сновидения распознаются как сновидения, они становятся противоядиями. Когда они не распознаются, они – просто заблуждения поверх других заблуждений»¹⁹⁹. Пробуждение от сновидения дня – сущность практики иллюзорной формы.

¹⁹⁹ [Dzogchen Ponlop. *Mind Beyond Death*. Ithaca, NY: Snow Lion, 2006. P. 67] (русскаяязычное издание: [Дзогчен Понлоп. Ум за пределами смерти. М.: Ганга, 2022]. – Прим. ред.).

Ложные пробуждения

Пробуждение от одного уровня сновидения лишь для того, чтобы обнаружить себя на другом уровне сновидения, называется ложным пробуждением. В мире ночных сновидений вы можете проснуться от одного сновидения в том, что может казаться вам реальностью бодрствования, а затем обнаружить, что то, что казалось вам реальностью бодрствования, является просто очередным сновидением. Эффект сновидения в сновидении можно сравнить с вложенными друг в друга китайскими шкатулками или русскими матрёшками. Я называю такую серию ложных пробуждений рекурсивным сновидением. Рекурсия – это процесс повторения чего бы то ни было самоподобным образом, например, когда мы смотрим в два зеркала, стоящие друг напротив друга. Когда рекурсия происходит в сновидении, вы проваливаетесь в туннель иллюзий, или фрактал заблуждений, словно Алиса в Стране чудес. В сердце рекурсивных сновидений лежит вопрос: «Что реально?». Как сказал Эдгар Аллан По, «всё, что мы видим, или кажется, что видим, – лишь сновидение внутри сновидения».

У меня случались рекурсивные сновидения, и я переживал до трёх уровней ложных пробуждений²⁰⁰. Некоторые из

²⁰⁰ «Ложным пробуждением» также можно было бы назвать состояние многих «просветлённых» учителей Запада. Это люди, которые после временных *пережи-*

моих друзей по йоге сновидений сообщали о семи. Когда из-под ваших ног раз за разом уходит почва реальности, это нервирует: «Постой-ка, а я-то думал, что я *уже* бодрствую!». Учёная Венди Донигер О'Флаэрти называет это «мифом удаляющейся рамки»²⁰¹, когда рамка реальности продолжает смещаться или удаляться, в то время как вы пробуждаетесь от одного сновидения в следующем, никогда не будучи уверенными, что наконец приземлились в нерушимой реальности, или по-настоящему пробудились. Преимущество, которое даёт нам йога сновидений, не в том, чтобы переключаться из одного сновидения в другое, а в том, чтобы переключиться из сновидения в подлинное пробуждение, то есть постижение подобной сновидению, или пустой, природы всего, что возникает.

Итак, в практике йоги сновидений подлинное пробуждение (в отличие от ложного опыта пробуждения) характери-

ваний просветления считают, что эти переживания и есть *реализация*. Духовные переживания всегда имеют начало и конец – они никогда не бывают вечными. Они – туман мистических переживаний, который всегда рассеивается. Реализация же стабильна, подобно горе. Многие западные люди цепляются за свои духовные переживания (и часто заявляют о них во всеуслышание), что не позволяет переживанию созреть и стать реализацией. Они застревают, часто на всю жизнь, в мыслях о том, что пробудились, тогда как на самом деле они лишь проскользнули на другой уровень сновидения. Ложные пробуждения порождают ложных пророков и «мастеров» с высоким ценником. См. [Andrew Holecek. Just When You Think You're Enlightened // *Buddhadharma: The Practitioner's Quarterly*. 12, no. 4 (summer 2014). Pp. 31–35].

²⁰¹ [Wendy Doniger O'Flaherty. *Dreams, Illusion, and other Realities*. Delhi: Motilal Banarsidass, 1987. P. 197].

зуется тем, что оно привносит в любые состояния сознания (бодрствование, сновидение или сон без сновидений) качества равенства и равнозначности (то, что в буддизме называют «единым вкусом»). Вместо того чтобы застревать в любом из этих состояний и утверждать, что это и есть реальность, вы пробуждаетесь к реальности – или к нереальности, пустотности – всего, что возникает²⁰². Иными словами, вы ломаете рамку.

Если нет такой системы, которая конкретизирует одно состояние как абсолютное, а остальные – как относительные, т. е. системы, считающей это состояние плотно реальным, тогда *любое* состояние видится как относительное (зависимое от всех остальных состояний), и *это* по иронии является определением абсолютного. Открытие пустотности, или подобной сновидению природы всего, – это то, что разрушает рамку. Именно на это указывал Тругпа Ринпоче, когда сказал: «Плохие новости в том, что вы в свободном падении – вам не за что ухватиться, и у вас нет парашюта. Хорошие новости в том, что земли тоже нет»²⁰³.

²⁰² Это *то же самое* качество, которое определяет пробуждённый способ отношения ко всему, что возникает в вашем уме. Иными словами, именно эта способность свидетельствовать всё, что возникает в вашем уме с равнозначностью, ведёт к пробуждённому отношению к любому состоянию сознания. Для будды, или пробуждённого, бодрствование, сновидения и сон без сновидений появляются и растворяются в обширном просторе открытого ума. Таким образом, для будды, для того, кто пробудился к нереальности или пустотности любых состояний, эти состояния эквивалентны.

²⁰³ Цит. по [Bruce Tift. *Already Free: Buddhism Meets Psychotherapy on the Path*

Осознание отсутствия дна может огорчать цепляющееся и овеществляющее эго. Эго хочет, чтобы была рамка, – оно хочет иметь прочную опору под ногами и объявить её по-настоящему реальной. Оно жаждет обнаружить почву, самую нижнюю линию. Однако эта абсолютная не-плотность любого состояния и *есть* реальность. Сновидения, а особенно йога сновидений, могут привести нас к этому пробуждению. Как сказала Донигер О’Флаэрти, «сновидение – это то, что помогает нам прорваться сквозь рамку видимой реальности – последнюю видимую рамку, хотя само сновидение также является рамкой, и даже не последней»²⁰⁴.

Возможно, вам кажется, что этот физический мир является последней, а значит, действительно реальной рамкой, но он растворяется в момент смерти. Однако ваши переживания не прекращаются. Ваши переживания просто меняют рамку: ловушку мира материализма и «сна» в духовном смысле сменяет то, что в буддизме называют «сновидением в конце времени». Буддизм выделяет три разновидности реальности сновидения: «аналог сновидения» (наши ночные сновидения), «настоящие сновидения» (наши дневные переживания) и «сновидения в конце времени» (наши переживания после смерти). В «сновидении в конце времени» вы обнаружите, что падаете сквозь пространство без парашюта и страстно желаете найти землю – тело. Вы хотите этого на-

of Liberation. Boulder, CO: Sounds True, 2015].

²⁰⁴ [Doniger O’Flaherty. *Dreams, Illusion, and other Realities*. P. 202].

столько отчаянно, что само это желание зашвыривает вас в тело, в вашу следующую жизнь, как мы увидим позже в главе о йоге бардо.

А пока давайте присмотримся к природе осознанных сновидений и ложных пробуждений. В осознанном сновидении вы видите сон с осознанием того, что видите сон, тогда как в ложном пробуждении вы видите сон с ошибочной уверенностью, что вы бодрствуете. Учение йоги сновидений заключается в том, чтобы взять переживание ложного пробуждения и применить его к жизни бодрствования. Иными словами, проснувшись утром, можете ли вы быть уверены, что это не очередной сон? Откуда вам знать, что прямо сейчас вы не в сновидении? Ложные пробуждения показывают, что вы не можете подтвердить своё бодрствование лишь тем, что вам кажется, будто вы бодрствуете.

Можно сказать, что осознанные сновидения подчёркивают *различия* между бодрствованием и сновидением, и мы упражняемся в этом, когда проводим проверки состояния, тогда как йога сновидений подчёркивает *сходства* между бодрствованием и сновидением, что подводит нас к дневной практике иллюзорной формы (и четвёртому основному различию между осознанными сновидениями и йогой сновидений).

Внимательность и иллюзорная форма

Как мы уже видели, йога сновидений и иллюзорная форма поддерживают друг друга. Ваша практика иллюзорной формы усиливает вашу йогу сновидений, а йога сновидений усиливает практику иллюзорной формы. Во многом это одна и та же практика, применяемая в двух разных состояниях сознания²⁰⁵.

Иллюзорная форма – близкая родственница медитации внимательности. Главное во внимательности – присутствовать с тем, что есть. Практика иллюзорной формы расширяет это внимательное осознание, так что вы не только постоянно возвращаетесь к осознанию настоящего мгновения, но и постоянно возвращаетесь к осознанию того, что происходящее в настоящем мгновении иллюзорно.

Видение плотного, устойчивого и независимого мира – того, каким всё на самом деле не является, – отчасти продукт невнимательности. Невнимательность – это отсутствие

²⁰⁵ Иллюзорная форма – это возможность для практики сущности йоги сновидений, даже если мы никогда не возьмёмся за ночные практики и никогда не увидим осознанного сновидения. Если йога сновидений для вас не работает, вы по-прежнему можете коснуться её сердца через практику иллюзорной формы. Основатель традиции гелуг тибетского буддизма Цонкапа и многие другие мастера утверждают, что йога сновидений – это часть йоги иллюзорной формы, что делает иллюзорную форму основной практикой.

осознавания, которое видит стабильность там, где её нет. Она связана с дискурсивным и торопливым умом, который прикрывает дискретную природу реальности, сшивая различные явления в *кажущееся* непрерывным целое – в мир простой видимости. В когнитивной науке это сшивание дискретной информации, порождающее иллюзию плотности и непрерывности, называется *слиянием мельканий*. Явления кажутся стабильными, тогда как на самом деле они мимолётные и мелькающие²⁰⁶.

Иными словами, наш мозг заставляет явления выглядеть плотными или целостными, опираясь на ограниченную информацию: мы склеиваем пиксели переживаний, чтобы создать видимость, которую считаем реальностью. Мы замазываем пропуски, неотъемлемо присущие реальности, шпаклёвкой эго, которая сливает воедино наш кажущийся плотным, устойчивым и независимым мир²⁰⁷.

²⁰⁶ Считается, что слияние мельканий происходит в результате процесса под названием инерция зрения. Он связан со способностью вашей сетчатки (или, в случае медитации, глаза вашего ума) удерживать образ объекта, своего рода визуальное эхо объекта, до одной пятой секунды после того, как он исчезает из вашего визуального поля. Инерция зрения создаёт иллюзию постоянства объекта, а значит, хорошее продолжение (см. прим. 207 и 208 ниже).

²⁰⁷ Слияние мельканий создаёт *хорошее продолжение* – термин, введённый гештальт-психологами для обозначения процесса, посредством которого наш мозг создаёт объекты, кажущиеся плотными и целостными, опираясь на ограниченную информацию. (Этимология слова *con-fusion* («заблуждение, запутанность». – *Прим пер.*) – буквально «слияние вместе» – имеет глубокие когнитивные и духовные следствия.)

Прерывность и фрагментация – центральные характеристики сновидений. В один момент происходит что-то одно, а в следующий – уже что-то другое. Ум скачет с одной бессвязной сцены на другую. С другой стороны, для реальности бодрствования характерна непрерывность. Мы бесшовно перетекаем из одного момента в другой. Одно из прозрений йоги сновидений и практики иллюзорной формы в том, что чем больше мы пробуждаемся к подобной сновидению природе реальности бодрствования, тем больше в ней появляется разрывов²⁰⁸.

Центральный принцип путешествия йоги сновидений также является принципом физики: *чем глубже вы вглядываетесь в явления, тем меньше вы обнаруживаете*. И наоборот: чем меньше вы исследуете, тем «больше» вы обнаруживаете – тем больше вещей кажутся плотными. Те, кто не пытается присмотреться к явлениям, продолжают видеть мир как плотный, устойчивый и независимый. Они продолжают спать. Те же, кто пытается присмотреться, видят троицу ложных видимостей насквозь и просыпаются. Видение реальности, что аналогично видению пустотности, в каком-то смысле означает видеть *меньше*. Объекты становятся менее плот-

²⁰⁸ Хорошее продолжение, которого так страстно желает эго, становится плохим. Согласно традиции Абхидхармы, каждое мгновение, определяемое как «время, которое требуется, чтобы щёлкнуть пальцами», состоит из 64 подмгновений. Опытные мастера медитации способны воспринимать эти подмгновения и все остальные атомы переживаний (дхармы), лежащие в основе любой видимости.

ными, менее устойчивыми и менее независимыми. Самое лучшее видение – это видение ни-что (пустотности). Итак, с точки зрения йоги сновидений и буддизма вообще видение явлений как плотных, устойчивых и независимых – это знак сновидения, говорящий о том, что вы спите в мире двойственности.

Итак, подобные знаки сновидений помогают нам понять, *от чего* пробуждаются будды и *к чему* они пробуждаются. Они пробуждаются от видения мира как плотного, устойчивого и независимого, к видению его открытости, непостоянства и взаимозависимого происхождения. Они пробуждаются от заблуждения материализма к подобной сновидению реальности. Такова ирония духовного пробуждения: мы пробуждаемся к противоположности того, что считаем обычным пробуждением каждое утро. Каждое утро мы пробуждаемся от текучести своих сновидений к плотности своей повседневной жизни. Будды духовно пробуждаются от плотности к текучести.

С точки зрения внимательности чем быстрее движется ум, тем более плотными и непрерывными кажутся явления. Замедлите ум посредством практики внимательности, и начнут обнаруживаться разрывы в реальности, которые существовали всегда. Станет различимой пиксельная природа реальности. Мы словно берём катушку с кинофильмом, на которой отдельные изображения проходят через прожектор со скоростью 24 кадра в секунду (создавая иллюзию непрерывно-

сти), и замедляем показ. В том, что казалось непрерывным, теперь полно дыр. Слияние миганий исчезает, и видимости разваливаются на части.

Это ещё одна причина, по которой медитация внимательности так полезна для йоги сновидений. Чем вы внимательнее, тем больше вы видите мимолётную, постоянно меняющуюся и подобную сновидению природу реальности. Вы всё больше видите отдельные мигания. Видение изменений – это главным образом видение различий. Если различий нет, ничего не меняется. Замечание различий и замечание вообще – это сущность внимательности.

Если не замечать мигания, возникает разновидность невнимательности, которую называют «слепотой к изменениям» и которая является любимой двоюродной сестрой слепоты невнимания, о которой говорилось ранее. Вспомните, что при слепоте невнимания вы не замечаете полностью видимый объект (невнимательны к нему), поскольку ваше внимание направлено на что-то другое. Вы отвлекаетесь. При слепоте к изменениям вы не замечаете изменений ситуации (невнимательны к ним). Обе эти формы слепоты аналогичны тому, что мы спим, не видя свой мир²⁰⁹. Мир всё время меняется, он непостоянный, а значит, не непрерывный – подобно сновидению. Из-за своей невнимательности мы не

²⁰⁹ Как слепота невнимания, так и слепота к изменениям лежат в корне множества проблем, таких как наша неспособность видеть или признавать, что климат меняется, что отвлечения превращаются в эпидемию, что спешка и алчность уничтожают наш мир, и т. д.

замечаем того факта, что именно мы замораживаем мир, делая его плотным.

Стабильный ум

Практика иллюзорной формы разоблачает нашу страсть к стабильности и показывает нам различие между видимой внешней стабильностью и подлинной внутренней стабильностью – между тем, чего, как нам кажется, нам хочется, и тем, чего нам хочется на самом деле. Стивен Лаберж предлагает глубокое наблюдение о том, что «сознание бодрствования – это сознание сновидения с ограничениями органов чувств, тогда как сознание сновидения – это сознание бодрствования без ограничений органов чувств». Инаят Хан сравнивал это с тем, как, просыпаясь и вновь засыпая, мы ворочаемся в постели: «В реальности сон и состояние бодрствования – лишь повороты сознания с одного бока на другой». Именно информация органов чувств ограничивает сознание и создаёт мнимую стабильность, которую мы приписываем своей конвенциональной реальности. Если в видимости и есть какой-то отдельный ингредиент, который заставляет нас считать её реальностью, а не иллюзией, заблуждением или сновидением, – это стабильность. Стабильность – это почти синоним нашего ощущения реальности. Как сказал философ Эван Томпсон, «*Реальное* – это имя, даваемое нами некоторым стабильным способам, которыми объекты проявляются и продолжают проявляться, когда мы проверяем их»²¹⁰.

²¹⁰ [Thompson. *Waking, Dreaming, Being: Self and Consciousness in Neuroscience,*

Стабильность также является главным ингредиентом того, что мы называем психическим здоровьем. Когда мы говорим, что кто-то действительно стабилен, мы подразумеваем, что он действительно здоров психически. С другой стороны, нестабильность ассоциируется с безумием. Итак, «стабильный» означает не только «реальный», но и «психически здоровый». С духовной точки зрения абсолютное здоровье ума синонимично просветлению, которое можно описать как полное переживание реальности. Именно поэтому моё любимое определение буддизма, созданного для того, чтобы вести к просветлению, таково: буддизм – это описание реальности. Кен Уилбер пишет: «Психопатология всегда так или иначе считалась результатом искажённого видения реальности. Однако это означает, что то, что считается психопатологией, зависит от того, что считается реальностью»²¹¹.

Применительно к миру сновидений это означает, что когда нестабильный ум освобождается от любых ограничений во сне, мы называем это нестабильное состояние сновидением. Это лишь сновидение и поэтому считается нереальным, будучи противопоставленным нашему более ограниченному и потому более стабильному переживанию бодрствования. Однако, когда ум стабилизируется в медитации, а затем

Meditation, and Philosophy. P. 174].

²¹¹ [Ken Wilber. *The Spectrum of Consciousness*. Wheaton, IL: Theosophical Publishing House, 1977. P. 179].

освобождается от любых ограничений в состоянии сновидения, сновидения начинают казаться всё более реальными²¹².

Этот стабильный ум также работает в переживании бодрствования, видя его больше похожим на сновидение. Итак, именно посредством практики внимательности, которая стабилизирует ум, мы пробуждаемся от иллюзии стабильности внешних форм повседневной жизни, видим её больше похожей на сновидение и одновременно стабилизируем свои сновидения, видя их более похожими на реальность бодрствования. Сознание сновидения и сознание бодрствования начинают всё больше походить друг на друга, невзирая на ограничения органов чувств. В конце концов, это один и тот же ум, выражающийся разными путями. Лопон Келсанг Дордже говорит: «Люди, которые пробудились, – будды и бодхисаттвы – не переживают различия между состояниями сновидений и бодрствования. Они осознают безошибочную одина-

²¹² Возможно, нестабильность ума – одна из причин, по которой природа создала сонный паралич во время быстрого сна как способ защитить нас и других от нестабильных умов, с которых во сне снимаются все ограничения. Представьте себе ту физическую нестабильность, тот хаос, который наступил бы, если бы наши сновидения, особенно заражённые бессознательной страстью или агрессией, могли быть отыграны. Было бы интересно провести исследование с участием мастеров медитации, обладающих очень стабильным умом, и посмотреть, переживают ли они сонный паралич во время фазы быстрого сна или же у них эта атония уменьшается. Возможно, по-настоящему стабильному уму, оказавшемуся на воле, не нужен поводок. Возможно, мастерам медитации не нужны те ограничения, которые нужны нам.

ковость»²¹³. Ему вторит Марсель Пруст в своей знаменитой книге «В поисках утраченного времени»: «И всё же меня настораживала мысль, что в этом сновидении действительно была ясность сознания. Значит ли это, что справедливо и то, что сознание так же нереально, как и сновидение?».

По мере того как вы продвигаетесь по пути, вы теряете стабильность внешних видимостей (они перестают казаться такими же плотными, устойчивыми и независимыми), что поначалу может быть дискомфортно для вашего жаждущего стабильности эго, однако вы обретаете стабильность сильного и непоколебимого ума, что в конечном счёте очень комфортно для вашего духа, или истинной природы. Это прекрасная сделка, ведь когда нестабильность внешних видимостей в конце концов поднимет свою уродливую голову в естественном проявлении непостоянства и смерти (и то и другое является естественной игрой пустотности), ваш стабильный ум сможет оседлать непостоянство и не упасть с него. *Стабильность вашего ума становится стабильностью вашей непоколебимой реальности.*

Так вы принимаете прибежище во внутренней стабильности, а не в мимолётных внешних проявлениях. Вы больше не зависите в своей стабильности, ощущении реальности и здоровье ума от внешних обстоятельств²¹⁴. Вы берёте свой

²¹³ [Lopon Kalsang Dorje. *The Radiance of Possibility Within Bardo*. Kathmandu: Lopon Kalsang Dorje, 2009. P. 23].

²¹⁴ Стабильность становится крайне важной, когда ум оказывается на воле без

стабильный ум с собой во все возможные переживания. Куда бы вы ни шли – вы уже пришли. «Вы» совершенно собраны, даже когда всё остальное разваливается. Ничего, абсолютно ничего не может вас поколебать. Это невозмутимый и нерушимый ум пробуждённого существа, известный в буддизме как *ваджрный ум*.

Главный критерий реальности (стабильность) по-прежнему выполняется, однако теперь он выполняется внутри. На высочайших уровнях внимательности сам ум становится тем, чего вы искали, – чем-то неизменным, а значит, бессмертным – и это два основные качества ума ясного света. При правильном определении всех терминов можно даже сказать, что ум становится «плотным» (таким, на который вы можете положиться), «устойчивым» (неизменным, или непоколебимым) и «независимым» (от любых внешних влияний). Это всё то, чего вы искали снаружи.

Итак, посредством практики иллюзорной формы вы обретаете здесь то, что теряете там. Тем самым вы освобождаетесь от превратностей «там». Теперь вы предпочитаете собственный стабильный ум нестабильным проявлениям. Эта

всяких ограничений в большом сновидении в конце нашей жизни, то есть во время смерти. После смерти ум становится реальностью, потому что кроме него ничего нет. Когда в литературе бардо говорится об «ужасающих переживаниях бардо», ужас – это не что иное, как нестабильный ум, с которого сняли оковы (тело). Стабильный ум не испытывает ужаса. В бардо стабильность вашего ума в буквальном смысле становится вашим новым телом, в котором вы принимаете прибежище. Именно поэтому внимательность – хорошая подготовка не только к йоге сновидений, но и к смерти.

стабильность, как ничто другое, является тем, что вы можете взять с собой, – даже по ту сторону смерти, поскольку это вы настоящие, это нерушимое качество вашего глубочайшего ума и сердца. В следующей главе мы узнаем, как выполнять эту практику.

Практика иллюзорной формы

По сути, назначение учения о сновидениях в том, чтобы стимулировать йогина проснуться от сна заблуждения, от кошмара существования, скинуть оковы, в которых на протяжении эонов держала его майя, и достичь духовного покоя и радости свободы, точно так же, как сделал это Полностью Пробуждённый, Будда Гаутама.

У. Эванс-Вентц

«Тибетская йога и тайные учения»²¹⁵

Дневная практика йоги сновидений, иллюзорная форма, имеет три аспекта: иллюзорное тело, иллюзорная речь и иллюзорный ум. Мы вступаем с миром во взаимоотношения посредством тела, речи и ума и уплотняем своё переживание мира своими мыслями, словами и поступками. Иллюзорная форма напрямую работает с этими тремя вратами, чтобы расслабить, а затем растворить наш плотный мир. Это помогает нам развить острое зрение, позволяющее видеть сквозь простые проявления саму реальность, прорываясь сквозь формы, звуки и мысли, которые в противном случае удерживают нас в ловушке неудовлетворённости мир-

²¹⁵ Русскоязычное издание: [Уолтер Й. Эванс-Вентц. *Тибетская йога и тайные учения*. М.: Агни, 1998]. – Прим. ред.

ской жизнью, страданий сансары.



Чтобы созерцать зрелище вселенной, необязательно использовать телескоп или склоняться над микроскопом. Достаточно отказаться воспринимать как истинные все ослепляющие нас иллюзии... В мире не существует ничего, кроме иллюзий. Всё без исключения – иллюзия ²¹⁶. МАСТЕР ДЗЕН КОДО САВАКИ РОСИ

²¹⁶ [Kodo Sawaki Roshi. Looking Beyond the Lens // *Buddhadharma: The Practitioner's Quarterly*. 13, no. 4 (summer 2015). P. 50].

Практика иллюзорного тела(прорыв сквозь формы)

Практике иллюзорного тела легко дать краткое описание: вы постоянно напоминаете себе, что формы этого мира подобны сновидению. Базовая практика заключается в том, чтобы как можно чаще, почти как мантру, повторять: «Я вижу сон» или «это сон» – и действительно *чувствовать*, что воспринимаемое вами прямо сейчас – это сновидение. Всё настолько просто. Однако есть шаги, которые вы можете использовать, чтобы поддержать свою практику, а также способы её расширения:

- Говорите «это сон» вслух, а не про себя. Произнесение этого вслух усиливает практику. Установите будильник, чтобы он звонил каждый час, и используйте сигнал как напоминание, чтобы говорить: «Это сон». Подойдёт и любой другой сигнал – например, звук сирены или пролетающий самолёт. Так вы соединяете эту практику с перспективной памятью.
- Посмотрите на вчерашние переживания с точки зрения сегодняшнего дня. Когда вы проживали их, вчера казалось таким плотным и реальным. Однако с сегодняшней точки зрения оно кажется подобным сновидению, не так ли? Теперь посмотрите на сегодняшний день с точки зрения завтрашнего. Ведь сегодняшний день действительно больше напоминает сновидение с точки зрения завтрашнего дня?

- Смотрите на объекты так, словно смотрите на них из глубины своего глаза. Это более глубокий и проникающий взгляд, не застревающий в простой видимости. Можно сказать, что взгляд психики, или неосознанный взгляд, начинается на внешней поверхности наших глаз, тогда как взгляд ума ясного света приходит из самой глубины глаза. Вернитесь к этому более глубокому взгляду.

- Практика зеркала. Встаньте перед зеркалом и скажите себе, что все проявления подобны этому отражению. То, что видится в зеркале, нематериально. Затем похвалите своё отражение (это соединяет практику иллюзорного тела с практикой иллюзорной речи). Укажите на себя пальцем и скажите: «Ты самый замечательный человек! Никто не может сделать того, что делаешь ты». Позвольте себе роскошь восхищения собой и обратите внимание на то, что вы при этом чувствуете. Затем посмотрите на эти чувства и заметьте, что они тоже иллюзорны, таким образом соединяя эту практику с практикой иллюзорного ума.

- Теперь раскритикуйте себя. Покажите себе средний палец. Скажите себе: «Ты бесполезный кусок дерьма. Ты полный неудачник». Заметьте, как это ощущается, а затем взгляните в природу этих негативных чувств. Когда я выполнял эту медитацию во время последнего года своего трёхлетнего ретрита, поначалу она казалась мне высокомерной и искусственной. Она казалась глупой. Однако, поскольку я должен был выполнять её много дней подряд, я решил делать это от

всего сердца. Практика ожила и постепенно начала менять меня. Теперь, когда люди меня хвалят или критикуют, это уже не так воодушевляет или огорчает меня. Я по-прежнему некоторое время чувствую воздействие слов, но не даю им места, чтобы приземлиться, и начинаю быстрее видеть сквозь них.

- Размышляйте над аналогиями иллюзии. Многие из этих аналогий содержатся в «Алмазной сутре», которая является «сутрой рассечения и прорыва». Алмаз может рассечь всё что угодно. В этой сутре говорится: «Так ты должен смотреть на мимолётное слово: как на звезду на рассвете, как на пузырёк в ручье, как на вспышку молнии в летнем облаке, как на мерцание светильника, как на призрак или сновидение». Моя любимая аналогия – это радуга. Радуги возникают как игра света и пространства, формы и пустоты. Я постоянно напоминаю себе, что сижу на радуге, печатаю на радужной клавиатуре и живу в радужном доме внутри радужного мира.

- Расклейте по дому напоминания: «Это сон» или «Ты видишь сон». Наклейте их внутри шкафов, ящиков и в других местах, чтобы помочь себе пролить свет на иллюзорную природу явлений.

- Возьмите свойства своих сновидений и наложите их на реальность бодрствования. Например, большинство моих сновидений очень визуальные. Хотя в них бывает много звуков и тактильных ощущений, в основном в них присутствуют визуальные образы. Если днём я вставляю в уши

беруши, моя реальность бодрствования поразительно быстро начинает напоминать сновидение. Если я на ретрите йоги сновидений, я могу делать это часами. Однако для начала можно попробовать это на несколько минут. Чтобы имитировать прерывистую природу сновидений, совершайте быстрые, резкие движения головой или, когда моргаете, оставляйте глаза закрытыми немного дольше, чем обычно. Если я делаю всё это и одновременно использую беруши, мой мир быстро становится похожим на сновидение. Однако если я делаю это слишком долго, это вызывает дискомфорт, почти что тошноту. Это само по себе о многом говорит. Это обнаруживает моё страстное желание стабильности. Поиграйте с этим и посмотрите, что работает для вас.

- Поэкспериментируйте с недорогими призматическими или преломляющими линзами – такими, которые часто раздают на рождественских световых шоу. Эти линзы, особенно если носить их ночью, создают ореолы и радужные очертания вокруг объектов, которые очень напоминают то, что можно увидеть в сновидении.

- Посещайте представления фокусников. Великие фокусники – это великие иллюзионисты²¹⁷. Уделите внимание сюрреалистическому искусству Сальвадора Дали, Жоана Миро, Ива Танги, Рене Магритта, а также таких дадаистов, как Андре Бретон. Пабло Пикассо, а также импрессионисты и пуан-

²¹⁷ См. [Macknik, Martinez-Conde, and Blakeslee. *Sleights of Mind: What the Neuroscience of Magic Reveals About Our Everyday Deceptions*].

тилисты, были мастерами разрывного видения реальности. Муариц Корнелис Эшер – один из моих героев иллюзий. Почти любое нерепрезентационное искусство может помочь вам посмотреть на реальность по-новому, вызвать ощущение иллюзии. Я также обнаружил, что книги оптических иллюзий прекрасно умеют вводить ум в сюрреалистические состояния²¹⁸.

- Смотрите фильмы, напоминающие сновидения, такие как «Наука сна», «Пробуждение к жизни», «Ванильное небо», «Начало», «Малхолланд Драйв», «Шоу Трумана», «Лестница Иакова», «Последняя волна». Хороший фильм затянет вас не хуже неосознанного сновидения. Кхенпо Ринпоче говорит, что фильмы и видеоигры – прекрасные современные аналогии иллюзии. Фильм, подобно сновидению, может казаться очень реальным. Мы плачем, смеёмся и даже кричим, хотя перед нами просто пустые образы, спроецированные на экран. Однако мы покупаемся на них – в буквальном и переносном смысле. Понаблюдайте за тем, как вас затягивает фильм, а затем сделайте шаг назад и осознайте происходящее. Проснитесь. Это просто фильм.

- Такие психотропные вещества, как ЛСД, ДМТ («молекула духа», главный ингредиент амазонского отвара под названием *аяуаска*), псилоцибиновые грибы и т. п. могут вызы-

²¹⁸ См., например, [Al Seckel. *The Great Book of Optical Illusions*. Richmond Hill, Ontario: Firefly Books, 2002; E. Richard Churchill. *How to Make Optical Illusion Tricks and Toys*. New York: Sterling, 1989; Keith Kay. *The Little Giant Book of Optical Illusions*. New York: Sterling, 1997].

вать иллюзорные переживания, способные становиться про- блесками прозрения в природу реальности, и шаманы ис- пользуют их уже не одну тысячу лет. Однако от психотроп- ных веществ может быть больше вреда, чем пользы, поэто- му я не могу рекомендовать использовать их. Искусствен- ное редко бывает полезным. Органический подход традици- онной практики иллюзорной формы здоровее и более устой- чив²¹⁹.

²¹⁹ В недавнем исследовании, опубликованном в *Human Brain Mapping*, иссле- дователи, включая Робина Кархарт-Харриса с факультета медицины Имперско- го колледжа Лондона, обнаружили, что изменяющее сознание вещество псило- цибин открывает состояния сознания, обычно переживаемые лишь в сновиде- ниях, и вызывает изменения активности, которые могут способствовать устой- чивым сдвигам восприятия, то есть того, как мы видим мир. Рэйчел Фелтман из «Вашингтон Пост» пишет: «Похоже, что введение вещества непосредственно перед сном или во время него усиливает активность во время быстрого сна, когда возникают сновидения. Кархарт-Харрис называет это интригующим открытием, с учётом того, что люди часто описывают свои переживания от приёма психоделических наркотиков как сон наяву». Эти психолитические (освобождающие ум) наркотики не только открывают реальность, подобную сновидению, но и обыч- но подавляют эгоистическую, или плотную реальность: «Наше жёсткое ощущение „я“ – привычки и переживания, которые мы считаем неотъемлемой частью своей личности, – во время этих путешествий стихают. Кархарт-Харрис считает, что вещества способны раскрывать эмоции, одновременно „по сути, убивая эго“, что позволяет принимающим их людям снизить узость ума и отпустить нега- тивные взгляды. До сих пор не ясно, почему эти эффекты имеют более глубо- кое и долгосрочное воздействие на мозг, чем наши ночные сновидения». Как сообщает Фелтман, Кархарт-Харрис утверждает: «[Эти вещества могли] по су- ти, освобождать их умы, поддерживая устойчивое изменение взглядов» [Rachel Feltman. Psychedelic Mushrooms Put Your Brain in a ‘Waking Dream,’ Study Finds // *Washington Post*. July 3, 2014]. В пресс-релизе от 3 июля 2014 г. Кархарт-Харрис заявляет: «Я был поражён открывшимися сходствами между паттерном мозго-

ПЕСНИ ИЛЛЮЗОРНОЙ ФОРМЫ

Вы можете петь следующие строки традиционных буддийских текстов в течение дня, чтобы соединить практики иллюзорного тела, иллюзорной речи и иллюзорного ума²²⁰. Положите их на свою мелодию.

- Из «Фундаментального знания Срединного пути»:
Подобны сновидению, подобны иллюзии,

Подобны городу гандхарвов
Рождение и жизнь,
И умирание считается таким же.

- Из «Вступления на Срединный путь»:

вой активности в психоделическом состоянии и паттерном мозговой активности во время сна со сновидениями, особенно в связи с тем, что и то и другое воздействует примитивные области мозга, связанные с эмоциями и памятью. Люди часто описывают приём псилоцибина как вызывающий состояние, подобное сновидению, и наши результаты впервые предоставили физическую репрезентацию происходящего в это время в мозге». Он продолжает: «В частности, особому воздействию [подавлению активности] подвергается сеть мозга, играющая важнейшую роль в том, чтобы мы „не разваливались“, связанная с ощущением „я“». См. eurekaalert.org/pub_releases/2014-07/icl-nsd070114.php. Хочу повторить, что от психотропных веществ может быть больше вреда, чем пользы, поэтому я никоим образом не могу рекомендовать использовать их. Искусственное редко бывает полезным. Органический подход традиционной практики иллюзорной формы здоровее и более устойчив.

²²⁰ Ученики Кхенпо Цултрима Гьяцо Ринпоче постоянно поют эти песни. Все эти стихи переведены Ари Голдфилдом под руководством Кхенпо Ринпоче.

Есть два способа видеть всё что угодно:
Совершенный способ и ложный способ.
Итак, любая вещь, которую можно найти,
Имеет внутри две природы.
Что же видит совершенное видение?
Оно видит таковость всех вещей,
А ложное видение видит относительную истину.
Так сказал совершенный Будда.

- Из «Руководства по пути бодхисаттвы»:

Тогда скитальцы – эти существа, подобные сну, – что они представляют собой?

Если проанализировать, они подобны банановому дереву.

Невозможно провести окончательного различия
Между превосхождением страданий
и их непревосхождением.

- Два стиха из «Самадхи иллюзии» (из текста «Драгоценное украшение освобождения»):

Зная, что пять скандх подобны иллюзии,
Не отделяй иллюзию от скандх.

Свобода от мыслей о том, будто что-либо реально, —
Это наилучшее поведение совершенной мудрости!²²¹

²²¹ Пять скандх – «куч», или совокупностей, – это пять ингредиентов, из которых состоит ощущение «я»: форма, чувство, восприятие, формирующие факторы и сознание. С точки зрения иллюзорной речи в буддизме

Все видимости, создаваемые волшебником,
Лошади, слоны и колесницы в его иллюзиях —
Что бы там ни возникало – знай: всё это не реально.
И это так со всем, что есть!

«невоспринимаемые формы» – это часть скандхи (совокупности) формы, в основном связанной с материальными объектами. Одна из невоспринимаемых форм называется формой, появляющейся из правильного обещания, то есть из обетов. Это означает, что слова в форме обетов считаются почти буквально обладающими формой.

Практика иллюзорной речи (прорыв сквозь звук)

Слова, как и физические формы, могут причинять нам вред, если уплотняются. Они не такие плотные, как пули или бейсбольные биты, однако правильно заряженное слово может ударить очень больно. Слова, например произнесённое в первый раз «Я тебя люблю», могут заставлять наше сердце трепетать. Они могут нанести нам удар, как это делает «Пошёл ты!», выкрикнутое вам в лицо. Они не могут убивать в буквальном смысле (хотя шок от слов, сообщающих плохую новость, может вызвать сердечный приступ), но могут подтолкнуть нас к убийству. «Война слов» может привести к реальной войне.

Мы можем наделять слова других людей ценностью. Мысль «Что скажут люди?» имеет существенный вес. Репутации создаются и уничтожаются словами. Обет может заключать в себе или ограничивать переживание почти так же, как физический контейнер. Пример таких мощных ограничителей – 10 заповедей.

В буддизме говорится о 10 добродетельных и 10 недобродетельных деяниях, среди которых есть действия тела, речи и ума. Четыре из 10 деяний относятся к речи: ложь, клевет-

та, грубые слова и пустая болтовня²²². Обратите внимание, что категория «неправильная речь» содержит больше неправильных действий, нежели категории неправильного физического или ментального поведения. Один из самых недобродетельных видов речи – это сплетни – смесь лжи, клеветы, грубой речи и пустословия. Сплетни часто заключают в себе попытку сделать так, чтобы другие согласились с нашими взглядами, помочь нам сделать наши взгляды более плотными и реальными. Если мы в чём-то не уверены, мы прибегаем к помощи сплетен, чтобы поддержать своё нестабильное впечатление.

Практика иллюзорной речи заключается в том, чтобы видеть сквозь плотность слов, *прорваться* сквозь звуковые пули и лесть, которые то превозносят нас, то валят навзничь. Плод практики иллюзорной речи – слышать всё с равнодушием, а значит, не поддаваться влиянию того, что говорят другие. Нас по-прежнему может трогать то, что мы слышим, слова по-прежнему касаются нас, но только если мы им это позволяем.

С современной точки зрения традиционные техники практики иллюзорной речи могут казаться архаическими. Я поделюсь ими из почтения к традиции, а затем покажу вам

²²² *Даша-кушала-кармапатха* переводится с санскрита как «10 хороших путей действия». Это буддийская версия 10 заповедей. Три относятся к телу: не убивать, не воровать и не заниматься неподобающим сексуальным поведением. Последние три относятся к уму: не иметь алчности, ненависти и поддерживать правильное воззрение.

более современные способы работы с этой практикой. Первая практика, рекомендованная в текстах, – это практика эхо. Идея здесь в том, чтобы пойти в каньон и громко крикнуть в него. Вы можете ругать себя, а затем слушать возвращающиеся слова и воспринимать их как пустое эхо, которым они и являются. Затем выполните эту практику с похвалой. Мало кому из нас удастся пойти в каньон и действительно сделать это, но вы уловили идею. В современных условиях вы можете сделать запись того, как вы сами или кто-то другой хвалит или критикует вас.

В некоторых текстах советуют попросить учителя похвалить вас, а затем раскритиковать себя. Есть руководства, в которых говорится о проверке рынком. Пойдите в публичное место, сделайте что-нибудь возмутительное (но не опасное) и посмотрите, как вы отреагируете на словесные нападки людей. Если это вас не потревожит, вы прошли проверку.

Социолог Бернард Мак-Грейн разработал похожее упражнение (которое может ощущаться более безопасно). Отправляйтесь в публичное место и встаньте совершенно неподвижно среди толпы. Если к вам кто-то обратится, не взаимодействуйте с ним. Стойте как статуя и храните молчание. Наблюдайте реакции проходящих людей. Что ещё важнее – наблюдайте собственную реакцию, когда люди странно на вас смотрят или говорят о вас²²³. Я опробовал эту прак-

²²³ [Bernard McGrane. *The Un-TV and the 10 mph Car: Experiments in Personal Freedom and Everyday Life*. Fort Bragg, CA: The Small Press, 1994].

тику, и это было сложно. Я встал совершенно неподвижно в центре торгового центра, и уже через несколько секунд люди начали смотреть на меня, а дети подходили, чтобы проверить, что со мной. Я обнаружил, что мне *действительно* не всё равно, что обо мне думают и говорят люди. Я не прошёл проверку.

Если вы больше ориентированы на научный подход, то можете деконструировать силу слов, вспомнив физику звука. Слова – это просто продольные волны (сжатия и разрежения), которые ударяются о ваше ухо, заставляя вибрировать вашу перепонку, передающую в слуховые участки вашего мозга электрохимические импульсы, смешивающиеся с сигналами из других частей вашего мозга, и в конце концов вы наделяете эти сигналы смыслом. Это просто вибрации. «Хорошее» и «плохое» не заложено в продольных волнах, а является качествами, которыми мы их наделяем.

Другое упражнение – слушать свой родной язык и попытаться слышать слова так, будто они слова другого языка или просто звуки. «Отвыкните» от слов, вернув их на уровень чистых звуков. Эта практика показывает, как мы мгновенно наделяем звуки смыслом. Как только мы слышим слово, мы тут же слышим в нём смысл и свою историю встреч с ним. Мы мгновенно «переводим» простой звук в слово, а затем – в смысл.

Чтобы помочь себе очистить слова до звуков, возьмите нейтральное слово, такое как «машина», и повторяйте его

вслух. Заметьте, как примерно через минуту слушания слова смысл отпадает и вы слышите «машина» совершенно по-другому. Теперь попробуйте сделать то же самое с более заряженным или плотным словом, таким как «изнасилование», «негр», «Иисус» или «Бог». Посмотрите, насколько больше времени вам потребуется, чтобы лишиться этих заряженных слов вложенного в них смысла.

На семинаре, который проводил Стивен Лаберж, участники слушали повторяющуюся запись слова на протяжении нескольких минут, при этом им не сообщалось, что это было за слово. Нашей задачей было заметить, сколько слов мы услышим в повторяющихся звуках. Он использовал в этом упражнении слово *words* («слова»). Выполняйте это упражнение на протяжении нескольких минут и посмотрите, что получится. Наша группа сообщила примерно два десятка слов, которые мы якобы слышали, но которых на самом деле там не было. Люди слышали слова *sword* («меч»), *wear it* («надень это»), *wore it* («надел это»), *swore it* («покаялся в этом»), *score it* («оцени это»), *its* («его»), *squirts* («брызгает»), *heads* («головы»), *quartz* («кварц»), *forehead* («лоб») и *Lawrence* («Лоуренс») – и это далеко не полный список. Но там не было ни «Лоуренса», ни «кварца», ни «меча» – не было ничего, кроме «слов». Это своего рода аудиотест Роршаха, предназначенный для того, чтобы показать, как мы проецируем себя на явления. Мы слышим то, чего нет, видим то, чего нет, подобно испуганным обитателям дома с приве-

дениями – нашего собственного ума.

Когда я выполнял это упражнение, примерно через минуту повторяющееся «слова» растаяло, превратившись в чистый, бессмысленный звук. Однако вскоре после этого я начал слышать некоторые другие слова. Я раздел «слова», а затем быстро снова одел их.

Как уже говорилось, вы также можете соединить практику иллюзорной речи с практикой иллюзорного тела, выполняя её перед зеркалом. Хвалите и критикуйте себя до тех пор, пока не сможете пойти на рынок и позволить словам других влиять на вас не больше, чем они влияют на зеркало. Когда вы сможете относиться к направленным на вас словам с равнодушием, вы реализуете иллюзорную речь.

Практика иллюзорного ума (прорыв сквозь мысли)

Следуя от иллюзорного тела к иллюзорной речи, а затем к иллюзорному уму, мы переходим от грубой формы к тонкой, а затем к тончайшей и учимся видеть подобную сновидению природу каждой из них. Содержимое нашего ума довольно бесформенно, однако оно достаточно оформлено, чтобы управлять нашей жизнью. Оно самое тонкое и по иронии самое мощное в нас. Всё, что мы говорим (речь) или делаем (тело), начинается с того, что мы думаем или чувствуем. Придайте иллюзорность содержимому своего ума, рассматривайте свои мысли и чувства как подобные сновидениям и наблюдайте, как весь ваш мир смягчается. Ваша речь становится мягче, а ваши поступки – добрее.

В практике иллюзорного ума мы сосредоточиваемся на проекторе, а не на проекции. Мы взаимодействуем с умом напрямую, точно так же, как когда идём спать. Когда мы ложимся спать, мы отказываемся от действий тела и речи и возвращаемся к своему уму. Когда тело и речь ложатся, ум поднимается. Просто посмотрите на свои переживания. Когда вы ложитесь, поднимается содержимое вашего ума. Если вы страдаете от бессонницы, оно не даёт вам лечь.

Наши страдания прямо пропорциональны тому, насколько-

ко плотным мы считаем содержимое своего ума²²⁴. При достижении крайнего уровня полное овеществление наших мыслей и эмоций может считаться безумием. Даже если мы не совсем безумны, мы сходим с ума каждый раз, когда считаем свои мысли и эмоции реальностью.

На другом краю этого спектра – пробуждённые существа. Те же мысли и эмоции, которые возникают у безумца, могут возникнуть у будды, однако его *отношение* к этим мыслям и эмоциям будет совершенно другим. Заблуждающийся, спящий человек покупается на мысли (точно так же, как на неосознанное сновидение), тогда как будда видит сквозь них. Именно такую проницательную пробуждённость мы развиваем в практике иллюзорного ума.

Практика иллюзорного ума – это интимное и непосредственное применение медитаций прорыва, о которых говорилось ранее. В ней прорыв сквозь психику и субстрат происходит мгновенно. Это то, что Дзогчен Понлоп Ринпоче на-

²²⁴ Опубликовано в журнале «Сайенс» исследование 2014 г. говорит о том, что люди настолько ненавидят оставаться одни со своими (плотными) мыслями, что предпочитают испытывать боль, лишь бы не быть наедине со своим умом [Timothy D. Wilson et al. Just Think: The Challenges of the Disengaged Mind // *Science* 345, no. 6192 (July 2014). Pp. 75–77]. Когда им предлагали выбор – сидеть наедине со своими мыслями в течение 15 минут или в течение этого же времени отвлекаться на удары электрического тока, четверть женщин и две трети мужчин предпочитали собственной компании электрошока. Один мужчина, участвовавший в исследовании, за 15-минутную «сессию размышлений» ударил себя током 190 раз, тогда как большинство участников делало это около семи раз. Из описания исследования: «Большинство людей предпочитают что-то делать вместо того, чтобы не делать ничего, даже если это что-то негативное».

зывает «диким пробуждением». Мы можем прорываться через ложные видимости к проблеску ума ясного света каждый раз, когда видим мысль как мысль. Чтобы эти проблески стабилизировались до устойчивого взгляда, требуется время, однако прорыв к уму ясного света может случиться мгновенно. Как выразился религиовед Хьюстон Смит, путь состоит в том, чтобы превратить эти вспышки озарений в непрерывный свет.

Помните, что мысли – это не проблема. Мысли – это невинная игра ума. Если оставить их в покое, они естественным образом растворяются или самоосвобождаются в уме ясного света, из которого возникли. Но, разумеется, мы редко оставляем их в покое. И *это* – проблема. Мы льём бензин внимания на крошечные искры ума, и они разгораются до волнений, драм, нескончаемой ментальной жвачки, тревог, ожиданий, надежд и страхов, из которых состоят наши жизни, – и всё из-за того, что мы считаем свои мысли плотными и реальными. Такими же плотными и реальными мы считаем свои неосознанные сновидения.

В практике иллюзорного ума всё то, что мы принимали так серьёзно, – наши амбиции, тревоги, ожидания и сомнения – воспринимаются как мимолётные, эфемерные и прозрачные, подобно безвредным искрам, растворяющимся в ночном небе. В своём выступлении в Университете Наропы Дзогчен Понлоп Ринпоче напомнил собравшимся: «Постарайтесь увидеть, как вы делаете свои переживания плотны-

ми, как делаете плотными свои боль, счастье и радость и как эти переживания становятся настолько важными, что вы даже не можете спать ночами. Наши переживания настолько реальные, настолько важные, настолько волнующие, что мы даже не можем как следует выспаться».

Если мы уплотняем *любое* переживание, результатом становятся сансара, сон и страдание. Если мы смягчаем содержимое своего ума, результатом становятся нирвана, пробуждение и конец страданий. Многие стандартные медитации работают на то, чтобы помочь нам увидеть сквозь наши мысли и эмоции, и здесь мы используем некоторые из этих медитаций в контексте ментального аспекта иллюзорной формы.

Практика иллюзорного ума начинается с внимательности (*шаматхи*) и осознания (*випашьяны*). Шаматха замедляет ум, а випашьяна позволяет нам видеть сквозь него. Когда ум наполняет поток мыслей, этот поток обычно уносит нас. Нам сложно видеть сквозь этот поток. Когда ум замедляется, он становится более «тонким» и прозрачным. «Випашьяна» означает «прозрение», которым в контексте практики иллюзорного ума называется обращение глаза ума внутрь. Это взгляд «того, кто внутри», позволяющий нам увидеть внешние слои ума такими, какие они есть на самом деле, – просто облаками, проплывающими по безграничному открытому пространству ума.

Хотя замедлять ум полезно, нам не обязательно останавливать его. Нам не обязательно полностью избавляться от

всех мыслей и эмоций. Мысли никогда не были проблемой. Проблема в том, что мы верим всему, что думаем и чувствуем (овеществляем).

В каком-то смысле практика иллюзорного ума проста. Просто не покупайтесь на всё, что думаете. Попробуйте – и вы увидите, как это просто. Наблюдайте, как возникает мысль, смотрите прямо на неё, а затем наблюдайте, как она тает у вас на глазах. Однако, поскольку мы всю свою жизнь принимали мысли за реальность, нам тяжело поддерживать этот пронизательный взгляд. У нас такая большая история овеществления, так много кармы и привычек, которые продолжают уплотнять всё, что возникает. Таким образом, сложность заключается в постоянстве.

В практике иллюзорного ума мы адаптируем сидячую медитацию, которую описывали ранее, заменяя ярлык «Мысли» на «Смотри сквозь это». Это то же самое, как говорить «Проснись!». Когда мысль возникает и отвлекает вас, скажите про себя: «Смотри сквозь это». Не пытайтесь остановить мысль – просто прорвитесь сквозь неё, используя своё рентгеновское зрение. Как говорит Согьял Ринпоче, «вместо этого распознавайте их [мысли] такими, какие они есть, – простыми переживаниями, иллюзорными и подобными сновидению». Таким образом, ум постепенно становится прозрачным для самого себя, словно в нём в лучах утреннего солнца тает туман.

Когда вы видите иллюзорную природу содержимого сво-

его ума, мысли и эмоции теряют над вами власть. Это и есть духовное освобождение. Вы наконец-то освобождаетесь от неправильного отношения к содержимому своего ума. Теперь мысли и эмоции становятся украшениями ума, вместо того чтобы быть его омрачениями.

Если вы продолжите уплотнять свои мысли, покупаясь на них, вы продолжите покупать и на всё остальное. Соблазн внешних форм начинается изнутри, с чар мыслей и эмоций. Такой консюмеризм может поддерживать сансару, но разоряет нирвану. Все традиционные практики сводятся к одному: всё в вашем уме мимолётно и пусто, подобно сновидению.



Когда в момент смерти мы оглядываемся назад, переживание этой жизни кажется подобным сновидению. Мы видим, что вкладывать в него все эти усилия так же бесполезно, как и в наши ночные сновидения. Когда мы просыпаемся, страх, который мы испытывали во сне, исчезает – страх был просто ненужным усилием, из-за которого мы лишились сна! Когда мы оглядываемся на свою жизнь в момент смерти, время, потраченное нами на колебания, агрессию, неведение, эгоизм, ревность, ненависть, самосохранение и высокомерие, также кажется бесполезной тратой энергии. *Учитесь видеть все эти иллюзорные мысли и концепции как сновидения* [курсив наш. – Э. Х.]. Итак, какой смысл в упрямстве,

отвлечениях, колебаниях или привычных эмоциях агрессии, страстного желания, эгоизма и ревности внутри этого иллюзорного существования – и есть ли он вообще?²²⁵ КХАНДРО РИНПОЧЕ

То, как вы относитесь к своему уму, естественным образом распространяется на то, как вы относитесь к своей речи, телу и его действиям. То, как вы относитесь к своим речи и телу, распространяется и на то, как вы относитесь к своему уму. Таким образом, эти три аспекта иллюзорной формы усиливают друг друга. Они возвышают друг друга. Чем лучше у вас получается один, тем лучше получаются все остальные. Результат этих практик – открытие того, что есть подобное сновидению сознание глаза, которое видит подобные сновидению формы; подобное сновидению сознание уха, которое слышит подобные сновидению звуки; а также подобный сновидению ум, воспринимающий подобные сновидению мысли.

Трунгпа Ринпоче обобщил все эти аспекты иллюзорной формы:

Всё, что видимо глазу, отчётливо нереально в пустотности,

И всё же есть форма.

Всё, что слышится уху, есть эхо пустотности,

²²⁵ Андреа Миллер (Andrea Miller) и редакторы издательства «Шамбала Сан» (*Shambhala Sun*). Также [*Buddha's Daughters: Teachings from Women Who Are Shaping Buddhism in the West*. Boston: Shambhala, 2014. P. 139].

всё же имеющее реальность.

Хорошие и плохие, радостные и грустные мысли исчезают в пустотности, подобно следу птицы в небе²²⁶.

²²⁶ [Chögyam Trungpa. *The Sadhana of Mahamudra* / trans. by the Nalanda Translation Committee. Halifax, NS; Nalanda Translation Committee Publications, 1990. P. 19].

Чего вы действительно хотите?

Центральная тема йоги сновидений в том, что люди, вещи и события не имеют неотъемлемо присущей им власти воздействовать на вас, если вы не уплотняете их и не даёте им эту власть сами. Практика иллюзорной формы подкрепляет эту идею, показывая вам, что люди, вещи и даже события – это не то, чего вы на самом деле хотите. Смысл не во внешних формах (людях, вещах, событиях). Смысл в относительно бесформенных состояниях ума, которые они вызывают. Иллюзорная форма подчёркивает различие между тем, чего, как вам кажется, вы хотите (внешней формой), и тем, чего вы действительно хотите (внутренним бесформенным состоянием ума). Таким образом, это ещё один способ отделить видимость от реальности и пробудиться к истине.

Приглядитесь. Когда вы хотите убежать от кого-то (или от чего-то), вы на самом деле хотите убежать от состояния ума, которое вы позволяете им в вас вызывать. Когда вы хотите приблизиться к кому-то (или к чему-то), вы на самом деле хотите приблизиться к тому приятному состоянию ума, которое позволяете вызывать этому человеку. Если бы это было не так, неприятный человек всегда оставался бы отвратительным, а приятный человек всегда был бы привлекательным. Если вам кажется, будто кто-то обладает такой силой, дайте ему время и наблюдайте угасание этой силы, подобно

тому как это происходит в длительных отношениях. Способность объекта вызывать счастье или страдание также ставится под вопрос, когда вы осознаёте, что привлекательное для одного человека может казаться отвратительным для другого и наоборот.

Когда вы говорите что-то вроде: «Этот человек такой сексуальный!» – вы на самом деле говорите, что позволяете этому человеку воспламенять в вас ощущение жара и страсти. Когда вы говорите: «Я хочу эту машину!» – вы на самом деле говорите, что хотите то состояние ума, которое позволяете вызывать у вас этой машине. Это открытие смещает ваш фокус с внешнего на внутреннее. Это тектонический сдвиг, перемещающий ответственность за ваши страдания и счастье именно туда, где она и должна быть: внутрь вас, в то, как вы относитесь к содержимому собственного ума.

Мой друг Питер переживал сложный период в своём браке. В попытке смягчить боль Питер купил моторную яхту и принял эмоциональное прибежище в своём новом судне. Он проводил всё свободное время, полируя свою новую игрушку и ухаживая за ней. Яхта давала ему то утешение, которое ему было так нужно. Он часто спал на ней или отплывал на ней подальше от берега, чтобы сбежать от своих проблем. Питер начал ассоциировать свою дорогую игрушку со спокойствием ума. Он приравнивал жену к страданию, а яхту – к счастью. Он соединил и в результате перепутал внешний объект с внутренним состоянием ума.

Питер сам не осознавал того, что на самом деле ему не так уж и хотелось проводить время на яхте. Так только казалось. Реальность заключалась в том, что он хотел проводить больше времени в счастливом состоянии ума. Этот урок дался Питеру нелегко, как это обычно бывает с большинством из нас, когда яхта начала создавать не меньше проблем, чем его брак. Сломался винт. Заклинило двигатель. Наконец, треснул корпус. Яхта превратилась из места счастья в очередное место страданий. Жена тут же перестала казаться такой уж плохой. Если бы Питер потрудился присмотреться к происходящему, он осознал бы, что его яхта, не говоря о жене, не имеют силы делать его счастливым или несчастным, если только он сам не наделяет их такой силой.

Чтобы достигнуть любого уровня безусловного счастья, или *бесформенного* счастья, Питеру нужно отделить видимость от реальности и проснуться к сердцу того, к чему он на самом деле стремится. Пока он этого не сделает, подобно большинству из нас, он будет проводить остаток своей жизни в попытке воспроизвести условия (формы), которые, как ему кажется, делают его счастливым, не осознавая того факта (пребывая во сне), что на самом деле он хочет безусловного, или бесформенного, счастья. Вот почему те, кто по-настоящему практикует отречение, и настоящие аскеты (но не фальшивые аскеты, которые от чего-то убегают) кое-что поняли. Они пробудились к тому факту, что внешние объекты не являются тем, чего кто-либо на самом деле хочет.

Именно поэтому люди могут быть счастливыми от совершенно разных вещей. Местный житель амазонских джунглей может быть счастлив от удачной охоты на дикого кабана, а модель в Париже счастлива, когда её фото публикуют на обложке журнала. Дело не в кабане и не в обложке. Дело в уме. Общий знаменатель – это состояние ума, а не состояние какого бы то ни было объекта. Учения йоги сновидений доходчиво объясняют мысль: «Проснись! Разве ты не видишь, что всё дело в работе с собственным умом?».

Вот почему выполнение практики иллюзорной формы, особенно иллюзорного ума, имеет такую ценность. Вот почему медитация – это не просто что-то мистическое. Это самое реалистическое и практическое, что вообще может быть. Вместо того чтобы косвенным образом работать с людьми, объектами и событиями вовне, вы напрямую работаете с подлинным источником своих наслаждений и боли. Ничто не в силах сделать вас счастливыми или несчастными, если вы сами не отдадите эту силу. Мы, сами того не ведая, отдаём эту силу тогда, когда принимаем что-то за реальность.

Плод практики иллюзорной формы

Будучи «теми, кто снаружи» в буддийском смысле, мы постоянно проецируем нечто во внешний мир, создавая и поддерживая своё ощущение «я» на основании возвращающегося к нам эхо. Это своего рода психологическая эхолокация или поиск своего пути в мире на основании обратной связи, которую мы получаем, проецируя себя в этот мир²²⁷. Это эхо зависит от наличия чего-то плотного «снаружи», пригодного, чтобы быть отражённым. Если снаружи есть что-то плотное, из этого тут же следует, что нечто плотное должно быть и внутри. Там, где есть «другой», есть «я». Мы предполагаем, что чем плотнее «другой», тем плотнее «я».

Эхолокация происходит на психологическом уровне («Как у меня дела?»), а также на более глубоком, духовном уровне (или на онтологическом уровне как подтверждение самого моего ощущения «я» или самого моего существования). Иными словами, психологическая обратная связь, которой мы так жаждем, — это вторичное отражение, возникающее из того, что психика проецирует в мир. Основное

²²⁷ Эхолокацию используют слепые люди (когда стучат тростью и т. д.) в процессе под названием *акустическая навигация*, чтобы находить путь для перемещения по миру, используя акустические, а не визуальные подсказки. Летучие мыши, дельфины, киты и другие дикие животные, а также изобретённые человеком сонары тоже устанавливают своё местонахождение, устанавливая местонахождение другого.

отражение возникает из иллюзии того, что снаружи вообще что-то есть, которая в свою очередь возникает из того, что проецирует субстрат (из иллюзии всего внешнего мира). Для начала у нас должно быть что-то «снаружи», от чего могли бы отражаться наши психологические проекции. Практика иллюзорной формы работает с обоими слоями плотности (с внешним миром, кажущимся плотным, а затем и с обратной связью, кажущейся плотной, которую мы от него получаем), однако больше сосредоточивается на духовном слое, смягчая, а затем и растворяя любое представление о чём-то «снаружи» (то есть двойственность).

Когда я проходил свой первый 30-дневный групповой ретрит по медитации около 25 лет назад, моё страстное желание получать такую обратную связь заставило меня стать скромнее. Это был молчаливый ретрит, где требовалось избегать даже зрительного контакта, а также не было абсолютно никакого взаимодействия с внешним миром. Я относился к этим ограничениям как к своего рода диете или посту, и это привело меня к открытию того, насколько я упивался обратной связью извне. За неделю медитации по 12 часов в день моё плотное ощущение «я» оказалось под вопросом. Пока моё эго постепенно растворялось, я ощущал сильный голод по обратной связи, по чему-то, что помогло бы мне заново утвердить моё существование. Я придерживался дисциплины и молчал, однако пытался сжульничать, ловя взгляды людей – кого угодно! – когда они проходили мимо во вре-

меня перерывов между нашими формальными сессиями. Когда кто-то поднимал глаза (возможно, чувствуя такую же экзистенциальную тревогу) и мы обменивались взглядами, я с облегчением выдыхал. Кто-то увидел меня! Однако большую часть времени мои вороватые взгляды падали на опущенные головы, и такое отсутствие обратной связи уязвляло меня.

Все мы знаем, каково это – быть игнорируемыми: например, когда вы посылаете электронное письмо или текстовое сообщение, на которое не получаете ответа; однако здесь речь шла о первичном уровне игнорирования. Здесь игнорировалось не только ощущение того, как я показываю себя в мире, но само моё ощущение бытия в мире. Хотя это вызывало сильную тревогу, это также показывало, насколько сильно я хочу одобрения – и не только психологического, но и онтологического. Тругпа Ринпоче однажды сказал: «Вселенная даже не моргнёт, когда вы умрёте», призывая нас переступить через наше раздутое ощущение «я» и обратную связь, которой оно питается.

Чем менее плотной является вселенная, тем менее плотной является обратная связь, порождающая наше ощущение «я». Когда мы видим сквозь кажущуюся плотность внешнего мира, мы осознаём более широкий контекст – контекст осознания (осознанности), о котором мы говорили ранее. Мы больше не сидим в клетках, которые, сами того не ведая, создаём. Наше внимание по-прежнему устремляется на-

ружу, однако уже не отскакивает обратно к нам так же, как прежде. Оно не возвращается, чтобы создать, а затем под-держивать само ощущение «нас». С психологической точки зрения мы перестаём испытывать голод по эгоистической об-ратной связи, подобно ребёнку, постоянно кричащему: «Ма-ма, мама! Смотри, что я могу!». То, что говорят или дума-ют люди, больше не имеет значения. Таким образом, плод иллюзорного тела («снаружи» нет ни-чего) порождает плод иллюзорной речи. Мы увидели это насквозь. Это удивитель-ным образом освобождает, поскольку мы перестаём ограни-чивать себя внешним миром или привязываться к нему.

Мы остаёмся внимательны к явлениям, однако это на-правленное наружу внимание, обычно загрязнённое проек-цией, трансформируется в сияние. В этом разница между вниманием к чему-то в надежде что-то получить (и в стра-хе, что мы, возможно, этого не получим) и вниманием к че-му-то из чистой любви, ничего не ожидающей взамен. Мы направляем внимание вовне и отпускаем. Именно тогда мы наконец начинаем сиять.

Как часто люди начинают по-настоящему сиять, когда от-казываются от волнений о том, что говорят или думают дру-гие? Как часто мы расцветаем, когда наконец начинаем до-верять своему внутреннему свету и становимся бесстрашны-ми в его выражении, часто сияя ярче тех, кто по-прежнему сидит в клетках надежды и страха? Доверие к собственному сиянию порождает подлинное присутствие и уверенность, и

вы проживаете свою жизнь свободно от внешних ограничений. Когда этот освобождённый свет сияет на полную мощ-ность, он изливается как величие. Вы стали собой. Именно тогда, согласно высказыванию, обычно приписываемому по-этессе Майе Энджелу, «ничто не способно заглушить свет, сияющий изнутри».

Похоже, что когда вы освобождаетесь от этих внешних ограничений, ум ясного света наконец может ярко сиять без колебаний или сомнений. Если вы рядом с тем, чей свет полностью прозрачен, вы можете ощутить сияние, теплоту и неэгоистическую уверенность. Вам хочется оставаться ря-дом. Эта яркая энергия притягивает подобно блеску солнца и может привлечь других в сферу влияния, чтобы помочь им. Это настоящая харизма, ослепительный свет нашего серд-ца-ума, свободный от проекций субстрата и психики.

Я чувствовал эти свет и теплоту, эту мудрость и сострада-ние рядом с великими мастерами нашего времени – Его Свя-тейшеством Далай-ламой, Кармапой, Саи-Бабой, отцом То-масом Китингом и другими светилами различных традиций. Эти мастера не рекламируют свою солнечную энергию (что является самым первым признаком шарлатана), а скромно живут, чтобы пробуждать нас к нашему собственному внут-реннему свету, к тому, что в буддизме Шамбалы называется Солнцем Великого Востока внутри. Они делают это, осво-бождая нас от плотности восьми мирских дхарм, описываю-щих в буддизме те внешние ограничения, в клетку которых

мы попадаем.

На самом деле эти восемь мирских дхарм — похвала и критика, слава и позор, обретение и потеря, удовольствие и боль — являются восемью ментальными тюрьмами, ограничивающими нашу жизнь. Благодаря практике иллюзорной формы мы видим сквозь стены этих тюрем и недальновидность того, чтобы тратить свою жизнь в поисках крупниц похвалы, славы, удовольствия и обретений, с трудом пытаясь избежать критики, позора, потерь и боли. Все эти восемь дхарм берут начало в надежде и страхе. Мы надеемся на первое и боимся второго.

Понимание иллюзорной формы не даёт нам устремляться *наружу* и теряться в своих проекциях. Оно разрывает траекторию «того, кто снаружи», ведущую нас к бесконечной неудовлетворённости, и позволяет нам видеть сквозь тщетность такого образа жизни. Как сказал Сократ, «видишь ли, секрет счастья находится не в поиске большего, а в способности наслаждаться меньшим».

Если мысли и явления по сути иллюзорны, нет нужды цепляться за них. Если нет цепляния (нет неуёмных психических усилий привязанности и фиксации), то нет и усталости. Если нет усталости, то нет и необходимости в сне. Это одна из причин, по которой будды не спят в общепринятом смысле²²⁸. Кхенпо Ринпоче даёт такое краткое описание сути ил-

²²⁸ Вам может казаться, что вы не испытываете явного цепляния за мысли и объекты, однако привязанность и фиксация являются скрытым выражением цеп-

люзорной формы:

Видимости этой жизни – все различные проявления форм, звуков, запахов, вкусов и телесных ощущений, которые мы воспринимаем, кажутся истинно существующими. Однако видимости жизни не говорят нам: «Мы реальные». Они только кажутся реальными с точки зрения заблуждающихся мыслей, когда мы думаем: «Эти вещи действительно существуют снаружи». *Это то же самое, что мы делаем во сне, когда не знаем, что видим сон* [курсив наш. – Э. Х.]. Подобным образом мы ошибочно полагаем, что старение, болезнь и смерть обладают истинным существованием... однако это лишь работа запутанного сознания. Совершенная мудрость будд не воспринимает эту жизнь или имеющие в ней место старение, болезнь и смерть как истинно существующие. Благородные будды и бодхисаттвы, обладающие мудростью, видящей подлинную реальность, не воспринимают эти события как реальные²²⁹.

ления. Это такой уровень цепляния, который существовал настолько долго, что стал бессознательным. Привязанность и фиксация обычно обнаруживаются тогда, когда что-то исчезает или кто-то умирает. Боль и горе такой потери прямо пропорциональны вашей подсознательной фиксации. Если вам очень больно чего-то лишаться, вы были очень привязаны к этому. Представьте, что все ваши мышцы находятся в постоянном состоянии напряжения и что вы напрягали их так долго, что забыли об этом. Это изматывает вне зависимости от того, знаете вы об этом или нет.

²²⁹ [Khenpo Tsültrim Gyamtso. *Stars of Wisdom: Analytical Meditation, Songs of Yogic Joy, and Prayers of Aspiration* / translated, edited, and introduced by Ari

Наконец, если мир – это сон, чем является то, что видит этот сон? Его видит ум ясного света. Практика иллюзорной формы в том, чтобы раз за разом погружаться в видение ума ясного света, из которого можно абсолютно истинно утверждать: это сновидение.

Переход к йоге сновидений

Первые стадии и практики

В это время, когда переходный процесс сновидений является мне, я отброшу небрежность и покину кладбище заблуждений. С непоколебимой внимательностью я войду в переживание природы бытия. Постигая состояние сновидения, я буду тренироваться в эманации, трансформации и ясном свете. Я не буду спать, подобно животному, но буду практиковать объединение сна и подлинной реализации.

Гуру Ринпоче «Естественное освобождение. Учения Падмасамбхавы о шести бардо»²³⁰

Высвобождение сияющей вспышки молнии требует правильных атмосферных условий – правильной температуры, правильной высоты, правильной влажности и правильного электрического потенциала – и тогда вдруг: БАХ! – вспыхивает молния. Наш подход к йоге сновидений в этой книге представляет собой схожий процесс: мы собрали правильное воззрение, правильные медитации, правильное отношение, правильную мотивацию и правильные предварительные

²³⁰ [Alan B. Wallace. *Natural Liberation: Padmasambhava's Teachings on Six Bardos*. Wisdom Publications, 1998].

практики, чтобы в один прекрасный день молния осознанности сверкнула в ваших сновидениях. Этот подход называется постепенным путём к мгновенному пробуждению²³¹.

Как мы видели, в буддизме предварительные практики важнее основной практики. В нашем контексте это означает, что если вы правильно выполняете предварительные практики, йога сновидений с большей вероятностью «случится сама по себе». Это можно сравнить с засыпанием в обычной ситуации. Вы не можете приказать себе спать. Усилия не дадут вам уснуть, и чем больше вы будете пытаться, тем дольше будете бодрствовать. «Попытайся расслабиться» – это оксюморон. Чтобы уснуть в обычной ситуации, вы просто создаёте подходящие условия. Вы выключаете свет, ложитесь, закрываете глаза, устраиваетесь поудобнее и ждёте. В подходящих условиях при поддержке усталости сон «случается сам по себе». До сих пор в нашем путешествии йоги сновидений мы создавали подходящие условия. Как и при переходе от внимательности с усилием к безусловной внимательности, большую часть усилий приходится приложить в самом начале.

Для того чтобы достичь уровня, где йога сновидений «слу-

²³¹ Восьмеричный благородный путь, о котором говорится в Четвёртой благородной истине (о пути, ведущем к прекращению страдания), состоит из правильного воззрения, правильного намерения, правильной речи, правильного действия, правильного образа жизни, правильного усердия, правильной внимательности и правильной медитации. Эти восемь правильных аспектов позволяют создать правильную среду, так что все части вашей жизни становятся путём, а значит, способствуют проблескам просветления.

чится сама по себе», требуется внутренняя работа; при этом могут возникать неудобства. Духовная практика часто нелогична и неудобна. Она не всегда имеет смысл с точки зрения эго и не всегда подыгрывает конвенциональному здравому смыслу. Особенно это касается ночной практики. Эго просто не хочет туда идти. Как мы уже видели, темнота (неведение) – это место, в котором эго принимает своё высшее прибежище и находит глубочайшее убежище. Резкий свет может раздражать то, что живёт в темноте. Для проникновения во тьму, в тайное убежище эго, и открытия света требуются продвинутое духовные техники. Таким образом, йога сна и сновидений – это мощные противобункерные бомбы, которые могут не понравиться убежищу эго.

Поскольку эти практики довольно тонкие, в них легко разочароваться. Вам потребуется поддерживать отношение твёрдой решимости. (Продвинутое практикующие никогда не сдаются. Именно так они продвигаются вперёд.) Вам снова придётся стать собственным инструктором по медитации. Разумеется, вы можете общаться с другими практикующими и инструкторами йоги сновидений, однако это путешествие очень личное. Вы должны быть честны с самими собой и быть готовы углубиться во тьму этой практики, всегда говорящей правду.

Некоторые люди боятся правды даже больше, чем темноты. Многие из нас боятся посмотреть в зеркало своей жизни, говорящее правду, страшась того, что оно может обна-

ружить. Один психолог как-то сказал мне, что алкоголики часто не могут посмотреть себе в глаза, глядя в зеркало, поскольку им невыносимо то, что они видят. Многие из нас боятся не только физических, но и эмоциональных зеркал, например того, что отражают наши близкие, а также духовных зеркал, таких как пребывание рядом с гуру или в духовном сообществе. Все эти зеркала обладают потенциалом отражать наш невроз, а значит, помогать нам расти. Йога сновидений – одно из таких зеркал, «мера пути», отражающая степень нашей духовной практики. Это зеркало, в которое нам, возможно, не хочется смотреть.

Дзогчен Понлоп Ринпоче честно сказал, что если вы удовлетворены собственной глупостью, не создавайте себе хлопот вступлением на духовный путь. Просто продолжайте своё сомнамбулическое движение и молитесь, что не упадёте с обрыва. Однако если вас не удовлетворяют боль и страдания и вы предпочитаете проснуться, то рано или поздно вам придётся встретиться с глубочайшими гранями своего существа. Вам придётся поднять все свои скрытые части, подружиться с ними, а затем позволить им всем самоосвободиться в свете осознания.

Стадии йоги сновидений ведут прямо в сердце этого глубокого и тёмного места, непосредственно работая с неведением (духовным сном) – корнем всех страданий. Неведение так сильно, поскольку оно очень коварно. Его сложно увидеть. Однако оно является самой активной силой сансары.

Если явления кажутся вам плотными, устойчивыми и независимыми, вы подверглись нападению неведения. Это похоже на фоновый гул, который продолжается с незапамятных времён, так что вы привыкли к нему. Представьте, что вы долгое время находились в комнате с мощной системой вентиляции, которая вдруг отключилась. Пока фоновый шум не стих, вы вообще понятия не имели о нём.

Поскольку неведение так непрерывно, мы никогда не видим его. У нас нет контраста (вызванного временным прерыванием), чтобы увидеть: мы страдаем от активного неведения. У нас нет других состояний сознания, которые позволили бы нам заметить, что мы спим. Мастер Оргьенпа сказал:

Переживание бодрствования продолжалось с безначальных времён и никогда по-настоящему не прерывалось, кроме как дополнительными слоями запутанности во время сновидений. Мы знаем, что сновидения не реальны, потому что периодически просыпаемся от них, так что возникает контраст. Однако *у нас нет такого контраста, который позволил бы нам распознать нереальность конвенциональных видимостей* [курсив наш. – Э. Х.]²³².

²³² Стивен Лаберж пишет о важности контраста и рождающегося благодаря ему восприятия: «Если вы не знаете второго состояния сознания, то первое состояние сознания, ваше повседневное состояние бодрствования, является для вас бессознательным: вы не знаете, каково это – быть в каком-то другом состоянии сознания. Осознанные сновидения предоставляют дополнительный угол зрения, дающий вам намного более широкое видение возможностей жизни» (в [Lynne Malcolm and Katie Silver. Tapping into the Power of Lucid

В Четырёх благородных истинах буддизма прекращение неведения эквивалентно третьей истине – о прекращении страданий, или *ниродхе* (что означает «прекращение, угасание»; *нирвана* является формой ниродхи). В йоге сновидений мы развиваем осознание, которое позволяет нам отключить неведение, о работе которого мы даже не подозревали.

Вы можете спросить: если йога сновидений такая тонкая, зачем утруждать себя? Вообще-то большинство людей себя и не утруждают. Они предпочитают спать. Причина, по которой нам стоит утруждать себя йогой сновидений, в том, что все ваши действия на поверхности вашей жизни диктуются более глубокими тонкими уровнями. Как мы видели, здесь мы имеем дело с тектоническими плитами своих жизней, и малейшее движение «внизу» может иметь огромные последствия «наверху». Когда настоящие тектонические плиты сдвигаются хотя бы на пару метров, на поверхности могут возникнуть сильнейшие землетрясения. Такие же малейшие сдвиги на бессознательных уровнях могут иметь схожее по своей силе воздействие на наши сознательные жизни.

Вынося бессознательные процессы, контролирующие наши жизни, на свет осознания, мы можем освободиться от

Dreaming // ABC Radio National. November 5, 2014. URL: abc.net.au/radionational/programs/allinthemind/tapping-into-the-power-of-lucid-dreaming/5868072]. Цитата Оргьенпы из [Khenpo Karthar Rinpoche. *A Commentary on The Ocean of True Meaning*. Part Three, trans. by Lama Yeshe Gyamtso. Woodstock, NY: KTD Monastery, 1994. P. 41].

них. Именно к такой свободе в значительной мере стремится психология; буддизм просто идёт глубже. Обе традиции показывают нам, что мы ходим по жизни подобно сомнамбулам, руководствуясь в своём сне силой бессознательного ума, и дают нам шанс проснуться.

В частности, путь йоги сновидений может создавать про- блески духовного осознания, чтобы пролить свет на тот факт, что мы глубоко спим²³³. Когда мы спим, мы не смотрим *на* своё неведение (а значит, не видим его); мы смотрим *через* него (а значит, омрачены им) – словно через тёмные очки, которые носим, сами того не зная. Иными словами, мы не видим, что мы не видим. Обычно мы чего-то не видим, когда это что-то слишком далеко. Однако под действием неведения – или, в терминах йоги сновидений, отсутствия осознанности, – мы не видим того, что слишком близко. Это словно пытаться увидеть нечто находящееся с внутренней стороны наших век. Йога сновидений позволяет нам оттянуть веки и точно увидеть, что именно удерживает нас во тьме.

В своём подходе к практике йоги сновидений мы перешли от базовых западных практик осознанных сновидений к формам медитации и индукции осознанных сновидений, а затем пошли дальше – к более продвинутым и тонким концепциям тибетского буддизма, таким как практика иллюзорной формы. Мы подготовили почву и теперь наконец готовы к исследованию ночной практики йоги сновидений.

²³³ Такой проблеск называется путём видения.

Этапы и стадии йоги сновидений

Традиционно в практике йоги сновидений выделяются три этапа, по которым практикующий обычно продвигается, проходя через стадии. Первый этап – это распознавание. Распознайте сновидение как сновидение. Второй этап – это трансформация, примерно соответствующая представленным здесь и в следующей главе стадиям 1–7. Третий этап – это освобождение, связанное со стадиями 8 и 9, описанными в следующей главе. Эта нумерация подразумевает эволюционный подход, однако практика не всегда линейна. Вы можете перемещаться между стадиями взад-вперёд. Стадии 1–7 можно рассматривать как в некоторой степени двойственные. Они подразумевают работу с объектами в ваших сновидениях. Стадии 8 и 9 более недвойственные, полностью превосходящие любое ощущение субъекта и объекта. Они продвигаются от грубого к тонкому, от двойственности к недвойственности – как и весь духовный путь.

Стадии, обрисованные здесь, в целом сопоставимы с классическими стадиями, однако я представил их по-своему, так что они более постепенны и дружелюбны к пользователю, чем традиционные стадии. Исследуйте их и посмотрите, что лучше всего работает для вас. Возможно, у вас есть сильная связь или способности к определённой стадии и никакой связи с другой стадией. Вы можете полностью пропускать

какие-то стадии или обнаруживать свои собственные. Время вашего пребывания на определённой стадии также может быть разным. Кто-то может навсегда остаться на первой стадии и практиковать йогу сновидений только так. Кто-то другой может систематически продвигаться по стадиям, проводя на каждой из них недели, месяцы или годы. Кто-то третий может прыгать туда-сюда, в одну ночь оказываясь в состоянии выполнять некоторые из самых продвинутых практик, а на следующую ночь возвращаясь на стадию 1. Некоторые люди меняют порядок стадий и начинают с самых высоких.

Иногда я работаю на самых высоких стадиях, а иногда ослабляю свои усилия и проваливаюсь на первые стадии. Бывает, что я потворствую своим фантазиям в начале осознанного сновидения, а затем переключаюсь в режим практики. В некоторые ночи я вообще не хочу работать и предпочитаю просто спать. В йоге сновидений не существует строгих правил, кроме одного: двигайтесь медленно и легко. Ваши сновидения – только ваши, они определяются вашей личной историей и ожиданиями. Доверьтесь своему опыту и получайте удовольствие. Каждое путешествие уникально.

С психологической точки зрения (с точки зрения осознанных сновидений) смысл следующих стадий – примирение и интеграция с элементами сновидений, а значит, с элементами вашего бессознательного ума²³⁴. С духовной точки зре-

²³⁴ Это похоже на тот процесс самоосознания (через сновидения или терапию) и открытия своего внутреннего «я», который Юнг называл индивидуацией. Это

ния (с точки зрения йоги сновидений) смысл практики в том, чтобы овладеть элементами сновидений: когда вы осознаёте, что находитесь в сновидении, вы добавляете более продвинутые способы работы со сновидением, высшим потенциалом которых является просветление. Последние стадии йоги сновидений нацелены на прорыв сквозь ваш бессознательный ум к лежащему в его основании уму ясного света.

В осознанном сновидении мы начинаем *дружить*, а в йоге сновидений мы *превосходим*. Кто-то может сказать, что подружиться и есть превзойти и это более мирный подход по сравнению с более гневным (прорыв) подходом превосходения. С интегративной точки зрения, в которой мы можем уважать и включать все аспекты ночной практики, есть место и тому и другому²³⁵.

процесс интеграции сознательного и бессознательного на пути к самоактуализации. Процесс интеграции также близок к психосинтезу, где акцент делается на привнесение образов сновидений в ваше сознательное осознание, что отличается от разбора сновидения на части с целью анализа, как это делается в психоанализе. Интегрируйте несогласующиеся, то есть вносящие разделение элементы в себе, и вы будете спонтанно делать это с другими. Далай-лама назвал это *внутренним разоружением* – первым и самым важным шагом к разоружению мира. Антрополог Килтон Стюарт говорит об этом так: «Чтобы прийти к миру на этой земле, для начала придите к миру на той земле [вашего] тела». Как сказано в «Калачакра-тантре», «как внутри – так же и снаружи».

²³⁵ Один из моих любимых учителей, Дзигар Конгтрул Ринпоче, имеет чудесную гневную сторону. Он не покупается на наши западные уловки и часто с любовью устраивает ученикам нагоняй, когда они слишком увлекаются ими. Во время одной сессии вопросов и ответов ученица долго и подробно рассказывала о своих психологических проблемах и о том, как она с ними работает. Ринпоче терпеливо выслушал её, а затем, подобно искусному хирургу, вынул скальпель.

Стадии 1–5, описанные в этой главе, являются начальным и промежуточным уровнями йоги сновидений. Эти практики легко могли бы составлять полную учебную программу йоги сновидений и способны привести к глубинным изменениям не только в ночных переживаниях, но и в повседневной жизни. Если вы хотите пойти ещё дальше, то стадии 6–9, представленные в следующей главе, покажут вам, как далеко может позволить вам пойти йога сновидений.

«Западные студенты всё время перерабатывают свои проблемы. Попробуйте что-нибудь более острое. Не увлекайтесь этим. Отсекайте». Ринпоче хорошо знаком с западной психологией и её местом в человеческом развитии, и в то же время он хорошо представляет, как можно потеряться в этих методах.

Стадия 1

Летайте во сне. Обретая осознанность, оторвитесь от земли и летите. Сделайте себе приятно. Поскольку я часто вызываю осознанность посредством проверки состояния прыжком, полёт является естественным продолжением этого. Это хорошая первая стадия, потому что она увлекательна. Это мост между стандартными осознанными сновидениями и йогой сновидений. Некоторые традиционные тексты не рекомендуют полёт как первую стадию, поскольку люди могут бояться полётов или высоты. Если в вашем случае это действительно так, то либо не делайте этого, либо попробуйте сделать один шаг по воздуху и просто зависнуть над землёй. Если вам страшно, это хороший способ работы со страхом, смешивающий эту стадию со стадией 4, описанной ниже²³⁶.

²³⁶ Это чистая гипотеза, не подкреплённая никакими исследованиями или эмпирическими данными, но я часто задаюсь вопросом: возможно, многие сновидцы (осознанно и неосознанно) прибегают к полётам в сновидении потому, что внутренние ветры, поднимающие бинду из нашего сердечного центра в горловой, также помогают нам взлететь, словно мы продолжаем нестись верхом на этих ветрах, поднимаясь в воздух сновидения?

Стадия 2

Протяните руку сквозь предмет, пройдите сквозь стену или уйдите под землю, словно крот. Это упражнение подразумевает буквальный прорыв сквозь вещи или видение сквозь проявления. Я много лет практиковал йогу сновидений и изучал пустотность; когда я подхожу к стене в сновидении с полной осознанностью и намерением, чтобы моя рука в сновидении прошла сквозь стену, у меня до сих пор это не получается. Хотя я знаю, что вижу сон, я до сих пор упираюсь в стену в сновидении и воспринимаю её как плотную. Мой привычный паттерн принимать явления как реальные по-прежнему действует, и эта привычка обнаруживает себя на данной стадии практики.

Если я поднимаю ставки и пробую пройти сквозь стену, я часто ударяюсь своим носом сновидения о стену сновидения и отскакиваю от неё. Есть одна хитрость: если вы хотите пройти через стену сновидения, повернитесь к ней спиной и идите задом. Поскольку вы не знаете, когда ударитесь о стену, вы можете внезапно обнаружить, что проходите сквозь неё! В моих снах стена оказывается сделанной из странного желе – тягучей субстанции, сквозь которую я в конце концов с трудом пробираюсь. Когда это происходит, я долго хихикаю во сне как над трогательной силой моей привычки овеществлять предметы, так и над забавной сущностью этого

трюка.

Моя подруга и опытная онейронавтка Патрисия Килин поделилась со мной таким советом: «Если ты пытаешься пройти сквозь стену или потолок, попробуй начать с руки. В нашем эволюционном устройстве есть нечто такое, что ограждает нас от слишком сильных ударов головой. По моему опыту, когда я первым делом пропускаю сквозь стену руку, это обычно даёт моему уму ровно столько времени, сколько ему нужно, чтобы полностью принять шок от постижения иллюзорной природы той стены или того потолка, которые мне противостоят».

Эта стадия начинает раскрывать силу наших привычных паттернов. Она говорит правду очень громко. За много лет практики этой стадии я научился пропускать свою руку через стену в сновидении быстрее, чем раньше. Моя привычка к овеществлению смягчается, а с ней и стена. Это несёт в себе двойной смысл: меня больше не ограничивают стены событий моей жизни, и мне проще видеть сквозь препятствия. Я смягчаюсь, и мой мир тоже. Открывающаяся правда не всегда бывает плохой. Сновидения также обнаруживают хорошие привычки, которые развиваются и могут вдохновить нас продолжать путь.

Это указывает на то, как неудачи в йоге сновидений могут вести к успеху – к успеху прозрения. Моя неспособность контролировать аспекты сновидений на любой стадии практики показывает мне, где я застрял. Эти неудачи помогают

мне осознать глубокие привычные паттерны, по-прежнему управляющие моей сознательной и бессознательной жизнью. Неудачи также могут подчеркнуть расхождение между моими сознательными и бессознательными намерениями. Мой сознательный ум может иметь какое-то намерение, но мой бессознательный ум может не желать следовать за ним. Исследование этого внутреннего конфликта интересов всегда приносит плоды. Из-за чего это происходит – из-за страха, потери контроля или из-за лени? Возможно, это происходит из-за конфликтующих убеждений, желаний или грубой силы кармических привычек? Возможно, мне по-прежнему хочется оставаться в четырёх стенах? Возможно, моё эго чувствует себя в безопасности в окружении плотных предметов?

Это ведёт к ещё более глубокому вопросу: если тот, кто сознательно сновидит, не контролирует сновидение, то кто его контролирует? Вы можете многое узнать о своём более глубоком «я», наблюдая своё окружение во сне и свою неспособность его контролировать. Именно ваше более глубокое «я» создаёт сцену и полностью режиссирует шоу. До тех пор пока все бессознательные элементы не будут вынесены на свет сознания, «ночь» (бессознательное) будет по-прежнему управлять днём. Бессознательные привычки коренятся очень глубоко. Если вы верите в перерождение, они уходят вглубь рождений. Требуется время и, следовательно, терпение, чтобы поднять их на свет и освободиться от них.

Успехи и неудачи сознательного контроля в осознанном

сновидении имеют непосредственное влияние на контроль в жизни бодрствования. Насколько вы успешны в своей сознательной жизни, когда вашим сознательным целям противостоят бессознательные силы с другими целями? Например, ваше сознательное «я» может желать достичь просветления, но ваше бессознательное «я» может не хотеть этого. Глубоко внутри себя действительно ли вы хотите пробудиться? Возможно, какая-то из ваших частей этого не хочет. Возможно, именно поэтому духовный путь усыпан препятствиями и так много людей сдаются. Позвольте вашим ошибкам быть вашими учителями.

Стадия 3

Меняйте вещи. Превратите стол сновидения в цветок сновидения, а лодку – в машину. Добавляйте и удаляйте предметы в своём сновидении или меняйте их размер. Увеличьте свой дом до особняка, а затем сожмите его до размера кукольного домика. Возьмите кактус и пятикратно размножьте его. Я сам часто поднимаю свою правую руку и говорю себе: «Давай-ка сделаем три таких». Как и на второй стадии, это обычно получается не сразу. Мне приходится долго смотреть на свою руку, сосредоточивать намерение размножить её, и в конце концов появляется ещё несколько рук. Зачем это делать? Тензин Вангьял говорит:

Подобно тому как в сновидении могут быть трансформированы образы сновидений, в жизни бодрствования могут трансформироваться эмоциональные состояния и концептуальные ограничения. Опыт подобной сновидению податливой природы переживаний помогает нам трансформировать депрессию в счастье, страх в смелость, гнев в любовь, отчаяние в веру, отвлечение в присутствие. Нездоровое может стать здоровым. Тёмное может стать светлым. *Бросьте вызов сдерживающим вас границам* [курсив наш. – Э. Х.]. Цель этих практик в том, чтобы интегрировать осознанность и гибкость в каждое мгновение жизни и отпустить

свой насквозь обусловленный способ управлять реальностью, осмыслять её и оставаться в ловушке заблуждений²³⁷.

Несмотря на свою увлекательность, эти практики фундаментальны. Трансформируя свой ум (а из чего ещё могут состоять эти объекты сновидений?) в сновидении, вы учитесь трансформировать его вообще. Вы буквально учитесь менять свой ум. Как утверждает Тензин Вангьял, смысл в том, чтобы взять внешне плотные сущности, которые в сновидении проявляются как объекты, а в жизни – как эмоции, пред-рассудки, отношения, ограничения, которые мы устанавли-ваем для самих себя, предвзятости и т. д., и осознать, что они не такие плотные, какими кажутся.



Каждый раз, когда мы меняем свои сновидения, мы повышаем собственную способность менять свои сознательные переживания во время бодрствования.

ТРАЛЕГ РИНПОЧЕ. АУДИОКУРС «ЙОГА СНОВИДЕНИЙ»

Как сказал тибетский мастер Падма Карпо об этой стадии йоги сновидений, вы делаете большие объекты маленькими, а маленькие – большими, чтобы осознать «природу измерений». Мы создаём из одного объекта несколько, а несколько объектов превращаем в один, чтобы постичь «природу мно-

²³⁷ [Wangyal. *The Tibetan Yogas of Dream and Sleep*. P. 121].

жества и единства». Иными словами, через эти практики мы обнаруживаем *пустотную* природу явлений – то, что феномены сновидений со своей стороны не имеют неотъемлемо присущего им бытия. Если бы нечто было реальным, я бы не мог этого изменить. Итак, это ещё один способ работы с пустотностью – центральной темой всех этих стадий.

Стадия 4

Создавайте пугающие ситуации, а затем работайте со своим страхом. Исследователь-первопроходец Пауль Толей утверждает, что, если вы хотите расти, вам следует в своих сновидениях намеренно искать угрожающие ситуации и работать с ними. Если вы уже в кошмаре, работайте со страхом, вместо того чтобы бежать от него. Это важная и более продвинутая стадия по нескольким причинам. Во-первых, в силу своего высокого эмоционального заряда осознанные кошмары обычно изначально сопротивляются изменениям, а значит, контролю. Во-вторых, кому захочется добровольно создавать кошмар или оставаться в нём? Стивен Ламберж отвечает на первую причину утверждением, что страх в осознанном сновидении обычно отражает минимальный уровень осознанности. Это находит отклик в моём собственном опыте. Если я едва осознан, страх овладевает мной. Если я очень осознан (что подразумевает больший контроль), я овладеваю страхом.



Нас пугают не события в наших кошмарах – на нас наводит ужас отношение буквального восприятия этих событий. Когда мы осознаём: «Я вижу кошмар», то перестаём видеть *кошмар*. Осознанность успокаивает ум и тело и *делает* сновидения безопасными. *Чтобы*

узнать, что сновидения безопасны, по сути, требуется научиться не бояться активности собственного ума [курсив наш. – Э. Х.]. Такое бесстрашие должно привести к расслаблению защитного поведения при встрече с самим собой. Когда ученики узнают, что ум – это свободное, безопасное и приватное «пространство», допускающее множество вариантов, они могут использовать сновидения... для генерации новых идей и решения проблем²³⁸. ДЖУДИТ МАЛАМУД

Когда вы знакомитесь со своим умом в медитации и обнаруживаете фундаментальную благую природу своего ума, вы делаете важнейший шаг к тому, чтобы научиться не бояться активности собственного ума, которая обнаруживается в медитации, сновидениях и жизни. Вы узнаете, что ваши сновидения безопасны и по сути хороши, поскольку ваш ум безопасен и по сути хорош. Вы подружились со своим хорошим умом. Мастер Цонкапа так сформулировал суть данной стадии:

Когда в вашем сновидении происходит нечто пугающей или травматической природы [или вы сами порождаете это], например вы тонете в воде или горите в огне, распознайте сновидение как сновидение и спросите себя: «Как мне вообще может причинить вред вода сновидения или огонь сновидения?». Заставьте

²³⁸ [Malamud. Learning to Become Fully Lucid: A Program for Inner Growth // Gackenbach and LaBerge. *Conscious Mind, Sleeping Brain*. P. 316].

себя во сне прыгнуть или упасть в воду или в огонь. Исследуйте воду, камни или огонь и напоминайте себе, что хотя этот феномен является уму, он не существует в природе своей видимости. Подобным образом все феномены сновидений являются уму, однако пусты от неотъемлемо присущей им собственной природы. Медитируйте на всех объектах сновидения таким образом²³⁹.

Иными словами, если вы осознаете это на абсолютном уровне, вам будет нечего бояться. Эта практика связана с йогой бардо, центральное учение которой, согласно «Тибетской книге мёртвых», таково: «Пустота не может причинить вреда пустоте». Вам не нужно бояться «ужасающих видений промежуточного состояния», когда вы пробуждаетесь к тому факту, что все они – проекции вашего собственного ума, подобно феноменам сновидений.

Страх – это изначальная эмоция сансары. Он провоцирует защитное самосжатие, порождающее сансару. Он порождает пытающееся защититься эго, ложное, сжатое ощущение «я». Из утверждения Упанишад «Там, где есть другой, есть страх» непосредственно следует: «Там, где есть „я“, есть страх». Одно («я») невозможно без «другого». «Я» и «другой» (двойственность) совозникают. Хотя на данной стадии йоги сновидений мы можем не работать с этим изначальным

²³⁹ [Glenn H. Mullin, trans. *Readings on the Six Yogas of Naropa*. Ithaca, NY: Snow Lion, 1997. P. 127].

страхом, мы задействуем его выражение и начинаем путь трансформации. Мы приближаемся к нему.

Страх также является активным эмоциональным выражением неведения, так что мы можем использовать страх как путь к превосхождению неведения. Это слепая зона. Неведение бывает сложно уловить, но страх заметить легко, так что мы можем использовать страх, который приведёт нас к неведению и поможет нам трансформировать его. Страх и неведение – практически синонимы. Мы всегда боимся того, чего не знаем. Например, мы боимся поездки в опасную страну или операции, потому что не знаем, что может произойти. Страх также проявляется в виде тревоги. Мы испытываем тревогу перед собеседованием, устраиваясь на работу, перед свиданием вслепую, большой поездкой или выступлением, потому что не знаем, как всё пройдёт. На этой стадии йоги сновидений практика может не только трансформировать наши кошмары, но и работать с сущностью любого кошмара (овеществлением), включая кошмар сансары.

Стадия 5

*Обретя осознанность, проявитесь как божество или любой священный образ, который имеет для вас смысл. Воспринимайте себя как священную форму. В отличие от предыдущих четырёх стадий, где акцент делался на внешних объектах сновидений, на этой стадии вы работаете непосредственно со своим телом сновидения. Для буддистов, которые уже выполняют йогу божества или медитации стадии зарождения, это прекрасный способ распространить свою практику на ночное время. На втором шаге, если в вашем сне возникает кто-то ещё, трансформируйте *его* в божество или священный образ²⁴⁰.*

Гуру Ринпоче сказал: «Распознавая состояние сновидения, размышляйте: „Поскольку сейчас это тело сновидения, его можно трансформировать как угодно“. Кто бы ни возник в сновидении, будь то демонические приведения, обезьяны, люди, собаки и т. д., медитативно трансформируйте их в своё избранное божество. Практикуйтесь в их умножении и превращении их во всё, что вам захочется»²⁴¹.

²⁴⁰ Если вы практикуете стадию зарождения, эти два шага связаны с самовизуализацией и визуализацией перед собой соответственно. В качестве продвинутого третьего шага вы можете зародить в своём сновидении богато украшенный дворец, в центре которого будете *вы* в окружении божественной свиты.

²⁴¹ [Wallace. *Natural Liberation: Padmasambhava's Teachings on the Six Bardos*. P. 155].

Для чего это делать? Чтобы изменить то, как вы воспринимаете себя и других, возвысить своё ощущение идентичности и актуализировать божественное в себе и других. Это называется практикой гордости божества и является более точным способом восприятия себя и других²⁴². Мы постоян-

²⁴² Гордость божества – это то, что действительно отделяет живых существ от будд. Считается, что на высочайших уровнях пути одно из последних препятствий для полного пробуждения – это отсутствие уверенности – уверенности в том, что вы действительно божество, что вы действительно будда. Вы просто не верите в это. Повернув за угол уверенности, вы оказываетесь на прямом пути к состоянию будды. Однако в нашей культуре упадка это непросто. Здесь преобладает мышление нищеты, а когда уверенность всё-таки возникает, она часто превращается в своего ближайшего врага – высокомерие. Все мы знаем людей, которых психологически – и, конечно же, духовно – угнетали родители, братья, сёстры, учителя и другие наставники. Замена утверждения «ты этого не можешь» утверждением «ты это *можешь*» является важной частью как обыденного, так и духовного успеха. Устранение сомнения (английское слово *doubt*, «сомнение», происходит от корня *duo-*, исходное значение которого – «колебаться между двумя возможностями») – фундаментальное назначение духовного пути. Перестаньте колебаться между тем, кем вы себе кажетесь, то есть сомневающейся психикой, и тем, кем вы действительно являетесь, то есть умом ясного света, не содержащим сомнений, или буддой внутри. Много лет назад у меня было мощное сновидение о стирании сомнения. В этом сновидении я стоял в толпе людей, к которым приближался Тругпа Ринпоче. Всё было очень торжественно, повсюду светились восторженные взгляды. Ринпоче хромал (у него был частичный паралич), и его поддерживал один из помощников. Из уважения и застенчивости я склонил голову в поклоне. Проходя мимо меня, Ринпоче остановился, отпустил помощника, который его поддерживал, и жестом велел мне выйти из толпы (позже я истолковал это как приглашение выйти из моей раковины). Я оглянулся в уверенности, что он обращается к кому-то стоящему позади меня. Однако его взгляд заверил меня, что он просил об этом именно меня, и я нерешительно подошёл. Когда я оказался на месте его помощника, он опёрся на меня и снова медленно пошёл – теперь с моей помощью. Сделав несколько шагов, Ринпо-

но принижаем себя и других, упражняясь в мышлении нищеты. Мы всё время ругаем себя, повторяя унижающие нас «мантры», такие как: «Я неудачник. Я ни на что не способен. Меня никто никогда не полюбит. Я никчёмный». Мы часто чувствуем то же самое в отношении других. Мы очерняем людей, сплетничаем и прибегаем к всевозможной критике. Мы используем своё профанное видение, чтобы унижать себя и других.

Визуализация себя и других как божеств в сновидении противостоит этому деструктивному видению. Вместо того чтобы принижать, вы возвышаете. В буддизме ваджраяны это также называется практикой чистого восприятия или священного видения, когда ваше обычное мышление нищеты трансформируется в мышление богатства. Вы учитесь видеть людей и объекты как совершенно чистые – такими, какие они есть на самом деле, и именно это представляет божество.

Эта стадия йоги сновидений является практикой, в которой мы притворяемся до тех пор, пока у нас не получится. Нам сложно сразу увидеть себя и других как божеств, выражения совершенного блага (ума ясного света), так что мы

че повернулся ко мне и голосом непоколебимого авторитета произнёс несколько слов, буквально команду, вдохновляющую меня уже несколько десятков лет: «Ты это можешь». Эти слова были произнесены с такой силой, с такой непоколебимой уверенностью, что я часто принимал прибежище в этом разрешении, когда обнаруживал, что меня одолевают сомнения. Он увидел во мне то, чего я не видел в себе сам.

притворяемся. Однако мы используем воображаемый шаблон, совпадающий с реальностью. Эти видимости сновидений гармонируют с реальностью. Иными словами, вы действительно божество – и я тоже. Мир действительно священный. Если бы вы могли видеть явления в свете ума ясного света, вы бы не только увидели себя и других иллюзорными, но и совершенно чистыми, подобно божеству. Эта практика помогает нам восстановить нашу истинную идентичность. Это не означает, что люди в буквальном смысле проявляются как мультяшные святые образы или в виде какой-то версии того, как вы представляете себе божество. Это означает, что вы видите сквозь грубые материальные формы изначальную божественность. В. К. Филдз однажды сказал: «Важно не то, как вас называют. Важно то, на что вы откликаетесь». Эта стадия помогает вам правильно откликаться.

На этой стадии практики мы заменяем своё обычное видение неотъемлемого собственного существования, загрязняющее реальность и делающее её нечистой, на возвышенное воззрение неотъемлемой пустотности, очищающее реальность и обнаруживающее её изначальную чистоту. Иными словами, духовная чистота (отсутствие эго или пустотность) означает, что явления очищены от неотъемлемого собственного существования (эго, вещности). Это и есть пробуждение. Будды пробуждаются *от* загрязнённой видимости собственного существования *к* чистоте неотъемлемой пустотности. Буддийский учёный Кристофер Хэтчелл пишет

о йогах стадии зарождения, или том, что, по сути, является «йогой трансформации», с которой мы работаем на этом уровне йоги сновидений:

Йоги стадии зарождения обычно являются методами, посредством которых мы начинаем «зарожда́ть» или «рожда́ть» себя [и других] как будд. Один из способов достижения этого – трансформация собственного образа: отсечение идеи о себе как об обычном, заблуждающемся, невротическом существе. Затем это обычное самовосприятие целенаправленно замещается божественной гордостью будды, способного вершить просветлённые деяния²⁴³.

Несколько лет назад во время автограф-сессии я задал Кену Уилберу, наиболее переводимому американскому философу, такой вопрос: если бы вы вдруг осознали, что вам остаётся жить всего минуту, каким было бы не поддающееся сокращению выражение вашего учения? Кен знаменит своим мощным интеллектом и сложным теоретическим умом. Его ответ меня удивил: «Обними человека, стоящего рядом, и осознай, что обнимаешь божество».

Сила этой стадии йоги сновидений открылась мне примерно 20 лет назад, когда я изучал Карлоса Кастанеду. Я читал о «неорганических существах» – потусторонних созданиях из мира Дона Хуана (учителя Кастанеды), которые питаются страхом. Однажды ночью мне приснилось, что я

²⁴³ [Hatchell. *Naked Seeing*. P. 29].

стою на берегу озера Мичиган, на пляже, где я вырос. Пока я смотрел на озеро, поднялся холодный и необычный ветер, дувший с берега. Ветер дул с берега в сторону воды. Я обрёл осознанность, поскольку это было знаком сновидения. Обычно ветер так не дует. Шторм взбивал волны в пену, и меня охватило жуткое чувство. Я знал, что вот-вот случится что-то плохое. Глядя на озеро, я мог различить форму чего-то, готового подняться из воды. Внезапно этот ужасный монстр появился подобно твари из чёрной лагуны моего ума и двинулся прямо ко мне. Я в ужасе бросился от берега, но теперь тварь приближалась ко мне ещё быстрее. Тогда я осознал, что она была неорганическим существом, питавшимся моим страхом.

Поскольку моя осознанность была достаточно сильной, мне хватило присутствия ума, чтобы визуализировать себя как тибетское гневное божество Ваджрайогини, и я трансформировал своё тело сновидения в эту гневную форму. Ваджрайогини – важное божество буддийской школы кагью, с которым я много месяцев выполнял йогу божества. Когда я проявился в этой гневной форме, возникло ощущение непобедимой силы, и неорганическое существо, только что бывшее всего в паре метров от меня, растворилось на моих глазах сновидения. В этот момент я проснулся. Моё сердце колотилось от смеси страха и возбуждения, вызванного моим внутренним ощущением силы²⁴⁴. Я проснулся и осознал, что

²⁴⁴ Для тех, кто выполняет йогу божества, это ещё один способ рабо-

в моём существе есть нерушимый аспект – внутренняя Ваджрайогини, которой никто не может причинить вред.

Я понятия не имею, что это было на самом деле – неорганическое существо (я в этом сомневаюсь, поскольку не верю в них) или просто аспект моего бессознательного ума, возникший в ужасающей форме. И это не важно. Важно то, что я смог сделать со своим страхом. Хотя сначала я отпрянул от него, я тем не менее твёрдо встал на ноги и встретил его лицом к лицу через более истинный аспект моего существа – неукротимую Ваджрайогини внутри меня²⁴⁵.

тать со страхом (стадия 4). В интернете можно найти много удивительных вещей: nagual.yuku.com/topic/1735/Stopping-Inorganic-Beings-From-Hijacking-Your-Lucid-Dreams#. UzA-vl4x9ol.

²⁴⁵ Возникновение в форме божества в бардо становления – ключевое наставление из «Тибетской книги мёртвых»: «В это время ужаса, когда ты становишься беспомощной жертвой, преследуемой мстителями, тебе следует немедленно визуализировать всем своим умом Благословенного Высшего Херуку, Хаягриву или Ваджрапани либо твоего йидама [божество], если он у тебя есть, с огромным телом и толстыми конечностями, стоящего с ужасающим выражением ярости, стирающим в пыль все злые силы» [Francesca Fremantle and Chögyam Trungpa, trans. *The Tibetan Book of the Dead: The Great Liberation through Hearing in the Bardo*. Boston: Shambhala, 1975. P. 89]. Другое наставление из этой легендарной книги связано с иллюзорной формой – вам следует видеть всё возникающее в бардо как нереальное: «Я верил, что несуществующее существует, что ложное истинно, что иллюзия реальна, и поэтому так долго скитался в сансаре. Если я не осознаю, что это мои иллюзии, я по-прежнему буду долго скитаться в сансаре и точно провалюсь в грязное болото страданий. Сейчас они подобны сновидениям, подобны иллюзиям, подобны эхо, подобны городам *гандхарвов*, подобны миражам, подобны отражениям, подобны оптическим иллюзиям, подобны отражению луны в воде; они не реальны даже на миг... Посредством однонаправленного сосредоточения на этом убеждении уничтожается вера в их реальность, а ко-

На более земном уровне ещё один аспект пятой стадии – это упражнение в гибкости идентичности. Итак, вдобавок к превращению своего тела в божество превращайте своё тело в *любое* другое тело. Затем возьмите это тело сновидения и сделайте его высоким, низким, толстым или худым. Как всегда, эффект хорошей йоги – это обретение большей гибкости.

В повседневной жизни разные люди могут воспринимать вас по-разному. В зависимости от ситуации вы можете «проявляться» как отец, муж, сын, брат, дядя, племянник, начальник, подчинённый, друг или враг. Это происходит мгновенно. Вы только что проявились как муж перед своей женой, и тут приходит ваш ребёнок. Вы мгновенно трансфор-

гда некто внутренне убеждён в этом, это противостоит вере в „я“. Если вы в глубине своего сердца поймёте нереальность таким образом, вход во чрево непременно закроется» [Ibid., 86]. Фраза «вход во чрево непременно закроется» относится к самому концу бардо становления, непосредственно перед тем, как существо бардо принимает физическое рождение. Это наставление – один из способов предотвратить рождение в сансаре. Однако внутренний смысл применим к видению иллюзорной природы явлений, возникающих сейчас, и к закрытию входа во чрево, ведущее к рождению в сансарическом состоянии ума прямо здесь и сейчас. Если вы увидите явления как иллюзорные прямо в данный момент, вы тут же предотвратите своё новое рождение в сансаре. Если вы не можете этого сделать, в «Тибетской книге мёртвых» есть последнее наставление о том, как очистить рождение. Визуализируйте своих родителей, к которым вас будет тянуть, как своё медитативное божество или любую священную форму. Это очистит ваше восприятие их и поможет очистить ваше рождение. Очищение в жизни и бардо состоит в том, чтобы видеть иллюзорную природу или пустотность всего, что возникает. Помните, что йога сновидений возникла как способ подготовки к смерти, так что на пятой стадии вы напрямую готовитесь к бардо.

мируетесь в отца, чтобы лучше общаться со своим ребёнком.

Эта способность проявляться в любой необходимой форме является сущностью буддийской концепции *упаи*, или искусных средств. Упая – это возможность быть в согласии с другими, встречать их там, где *они* есть, а не там, где бы мы хотели их видеть. Джордж Бернард Шоу сказал: «Величайшая проблема общения – это иллюзия того, что оно произошло». Если мы хотим до кого-то достучаться, не говоря уже о том, чтобы их учить, мы должны установить с ними связь. Этого не произойдёт, если мы говорим с ними, не обращая на них внимания, и проповедуем свою идеологию, говорим с ними свысока, покровительственно и снисходительно. Если у нас достаточно гибкости, чтобы проявиться так, что это кого-то коснётся, мы действительно сможем им помочь. Часто это означает стать более похожими на другого. Например, чтобы общаться с ребёнком, мы на время уподобляемся детям, а чтобы установить связь с работягой – «синим воротничком», мы говорим на его языке.

Йога сновидений может показать вам, что вы являетесь не единственным фиксированным существом, а спектром существ. Представляя себя другим существом в своих сновидениях – даже не божеством, а другой персоной, вы тренируете свою способность преподносить себя по-другому. Таким образом, сновидения могут раскрыть нас для нового видения и для такого самовыражения, о котором мы не могли и помыслить в своём закостенелом состоянии бодрствования.

В нашем контексте «персоной» и родственным ей понятием «личность» называются различные маски или формы, которые мы надеваем на бесформенное осознание ума ясного света. Мы так или иначе надеваем эти маски, идя по жизни, – так почему бы не взять в свои руки контроль над тем, что мы надеваем?

Изменение своего тела в сновидении имеет ещё одно следствие на пути. Один из способов растворить единственное ощущение «я» (эго) – это примерять разные «я», наблюдая, насколько текучим, а значит, ошибочным, на самом деле является наше плотное, устойчивое и независимое ощущение «я». Подобно хорошим актёрам, мы играем роли, необходимые для успеха на сцене жизни. В осознанном сновидении мы способны полностью «переодеть» своё тело с такой же скоростью, с которой меняются наши мысли, таким образом увидев, насколько податливым и широким может быть ощущение нашей идентичности.

Эта податливость является выражением пустотности (или отсутствия «я»), обладающей потенциалом быть чем угодно. Когда вы осознаёте «ни-что-жность» своего «я», вы можете выражать эту «ни-что-жность» *на своё усмотрение* в любом объекте (форме), в котором захотите, и именно в этом мы тренируемся на данной стадии йоги сновидений. Услышав, что один из его учеников режиссёр, чудесный Лама Еше сказал ему: «О, ты делаешь телевидение, фильмы? Я хороший актёр. Я лучший актёр! – он рассмеялся. – Понимаешь, я мо-

гу быть чем угодно, потому что я пуст. Я ничто»²⁴⁶.

Итак, когда на вас накатывают мгновения мышления нищеты, вспомните, что вы не неудачник, не ноль на палочке и не любое другое унижительное определение, на котором вы фиксируетесь (тем самым продолжая овеществлять его) посредством привычных паттернов негативности. Вы будда, божество или любое другое прозвище, которое вы даёте божественному. Вы божественны – и точка. Вы просто этого не знаете. Эта стадия помогает вам узнать это, устраняя фиксации, связанные с вашим «я».

Измените то, как вы себя видите. Расширьте своё ощущение идентичности²⁴⁷.

²⁴⁶ Когда реализованные существа служат другим на этой земле, они делают это, спонтанно принимая формы, приносящие наибольшую пользу другим существам в зависимости от условий их жизненной ситуации. Например, когда Трунгпа Ринпоче прибыл на Запад из Тибета, его главной целью было помочь другим пробудиться. Он настроился на западный культурный климат, а затем начал принимать такие формы, которые с наибольшей вероятностью могли достучаться до его учеников. В его случае (который уникален для каждого тулку) он снял с себя маску монаха, ту роль, которая была полезной, пока он оставался на Востоке, и надел маску модного жителя Запада для лучшего контакта со своими учениками. Затем он несколько раз менял эту маску на протяжении своей карьеры учителя – иногда к ужасу своих учеников, желавших безопасно отождествлять его лишь с одной ограниченной ролью. Выражения просветления невозможно загнать в рамки, их невозможно заморозить в какой бы то ни было плотной, устойчивой и независимой форме.

²⁴⁷ Эта стадия также помогает подготовиться к бардо становления, которое также называют бардо *возможности*. В этом бардо бесформенному осознанию можно придать почти любую форму. Просветлённые существа сознательно приносят в форму мудрость, ум ясного света, будучи добровольными тулку, и на-

меренно рождаются, чтобы помогать другим; непросветлённые существа бессознательно привносят в форму заблуждения, будучи недобровольными тулку, и вынуждены принять то рождение, которое диктуют ветры кармы. Среди четырёх типов тулку (высочайшие, благословенные, тулку в разных формах и созданные) самым примечательным являются тулку в разных формах, или «диверсифицированные» тулку. Этот поразительный уровень тулку возникает, когда ум ясного света не только принимает форму любого возможного живого существа (включая формы животных или насекомых), но и вообще *любую* форму. Это означает, что ум ясного света может проявляться как кажущиеся неодушевлёнными объекты – как любой объект, который вы можете себе представить. В буддизме каждый раз, когда ученик достигает нового уровня практики, он получает новое имя – имя прибежища, имя бодхисаттвы, «тайное», или тантрическое, имя и т. д. Это ещё одно искусное средство для расширения нашего ощущения идентичности.

15

Высшие достижения Дальнейшие стадии йоги сновидений

*Основной фокус йоги сновидений заключается в том, чтобы осознать союз относительной истины и абсолютной истины, видимости и пустотности.
Дзигар Конгтрул Ринпоче*

Следующие продвинутые стадии представляют собой аспирантуру йоги сновидений, так что не волнуйтесь, если они никогда не появятся в вашей практике. Однако если вы достигли успеха в предыдущих стадиях, то можете быть удивлены тем, насколько доступными могут стать эти последние стадии. С усердием и практикой вы можете поступить в аспирантуру.

Стадия 6

Войдите в тело другого персонажа сновидения. Смотрите его глазами, чувствуйте его телом. Эта стадия выводит выражения вроде «поставить себя на место другого» и «я не вижу в тебе ничего особенного» на новый уровень, поскольку здесь вы полностью входите в существо другого человека. Почему мы это делаем? Потому что это развивает эмпатию и сострадание.

Девушка, которой сложно было понять, почему она не нравится парню, рассказывает о следующем сновидении, которое помогло ей это понять. Перед сном она спрашивала себя, почему этот молодой человек с ней так сдержан. Возможно, сама того не ведая, она практиковала форму инкубации сновидений. Обретя осознанность, она покинула своё тело сновидения и вошла в его тело сновидения.

Я увидела, как он меня воспринимает, какое впечатление я на него произвожу, какие чувства он ко мне испытывает. Я увидела его внутренний конфликт... Наблюдая его мысли и видя себя его глазами, я поняла, почему он был так сдержан со мной, и осознала, что он никогда не ответит на мои чувства²⁴⁸.

²⁴⁸ [Paul Tholey. A Model for Lucidity Training as a Means of Self-Healing and Psychological Growth // Gackenbach and LaBerge. *Conscious Mind, Sleeping Brain*. P. 283–284].

Йога сновидений помогла ей разобраться в собственных чувствах и развить эмпатию к молодому человеку. Она также сделала их отношения более реалистическими.

Для меня самого эта стадия очень сложна. Она ставит передо мной непростые вопросы. Есть ли там «они», или же человек сновидения – полностью проекция моего ума? Говорит ли эта стадия правду обо мне? Раскрывает ли она мою неспособность испытывать сострадание и эмпатию? Хотя у меня не получается выполнять эту практику, я всё равно пытаюсь. Даже попытка встать на место другого заставляет меня «выйти из себя» и «войти в другого». Я практикую эмпатию, несмотря на то, что не могу завершить эту стадию. Я позволяю моей неудаче быть моим учителем и показывать мои слепые зоны.

Это возвращает нас к важному моменту. Для многих людей просветление, или недвойственность, – это смутная концепция и ещё более смутная возможность. Мы точно не знаем, что это и насколько это реалистично. Мы думаем, что, возможно, просветление – просто миф, что оно принадлежит славному прошлому или некой духовной элите. Если просветление существует, оно уж точно не существует прямо здесь и сейчас. Мы, думаем, что, возможно, сможем увидеть его проблеск ближе к концу жизни или в какой-нибудь будущей жизни. Мы не принимаем ответственность не только за то, что актуализируем свою запутанность, которая ведёт к двойственности, но и за то, что не актуализируем мудрость

и её воззрение недвойственности.

Поскольку наше видение затуманено, мы невольно откладываем просветление. Мы забываем: недвойственность, так же как и двойственность, – это то, что мы *практикуем*. Просветление – это стабилизация просветлённых качеств, которые вы можете развивать уже сейчас. Каждый раз, когда вы действуете с добротой и состраданием, когда демонстрируете щедрость и спокойствие, когда проявляете добродетель и великодушие, вы всё лучше узнаете, а значит, стабилизируете, просветлённое состояние. Все благородные качества, составляющие просветление, уже есть в нас в этот самый миг, и они снова и снова проявляют себя. Наша задача – сделать так, чтобы они проявляли себя чаще, и удерживать их в проявленном состоянии.

Воззрение мгновенного просветления – это одновременно благословение и проклятие. Благословение в том, что просветление доступно. Оно не миф. Оно временно достигается каждый раз, когда мы выражаем его или практикуем составляющие его просветлённые качества. Это означает, что чем быстрее мы сделаем просветление сознательной практикой, тем быстрее разовьём просветлённые качества любви, неэгоистичности, терпения, сострадания и т. д. и тем быстрее мы достигнем просветления. Итак, благословение в том, что всё зависит от нас. Это наша ответственность. И это нам под силу.

Проклятие в том, что это зависит от нас. Это наша ответ-

ственность. Большинство из нас лишь наполовину искренни в своём желании сделать это. Просветление звучит как красивая идея, но только если нам не приходится отказываться от множества комфортных плохих привычек и работать, чтобы заменить их хорошими привычками. Никто не даст нам просветление. Никто не стабилизирует наш ум, не открывает наше сердце и не сделает нам инъекцию мудрости. Мы должны это заработать²⁴⁹.

Я часто осознаю, что у меня есть выбор, но в силу привычки я по умолчанию скатываюсь в свою укоренившуюся практику сансары. Я часто предпочитаю спать и практиковать двойственность вместе со своими невнимательностью и эгоизмом. Однако по мере моего продвижения по пути и замещения бессознательных привычек запутанности сознательными привычками мудрости таких моментов становится всё меньше. Постепенно моим режимом по умолчанию

²⁴⁹ Как примирить это утверждение с центральным положением о том, что просветление достигается простым расслаблением в нём? В тибетском буддизме традиция гелуг часто выражает воззрение о том, что просветление должно быть достигнуто, тогда как традиции нyingма и кагью, скорее, придерживаются воззрения расслабления. Это спор «имманентное или трансцендентное». Верно и то и другое. Кажущийся парадокс существует лишь с двойственной точки зрения. Один из подходов к данной проблеме – это задать вопрос: какова роль усилия на пути? С трансцендентной стороны роль усилия проста: чтобы заработать просветление, нужно усилие. С имманентной стороны роль усилия более тонкая: усилие состоит в том, чтобы создать такую среду, в которой может возникнуть расслабление. Ещё один подход к имманентной стороне, отражающий иронию «попыток расслабиться», – это утверждение о том, что для открытия просветления внутри требуется усилие.

становится привычка к отсутствию «я», поскольку я активно практикую её.

Когда мы почитаем будд, мы преклоняемся перед выдающимися дисциплиной, настойчивостью, упорством, отвагой и простым усердием, которые потребовались для стабилизации их просветлённых качеств – тех же самых качеств, которые есть в нас прямо сейчас и которые ожидают развития. Будды – это существа, которые пробудились к тому факту, что для достижения просветления его нужно практиковать. Они упорно трудились, чтобы противостоять своим эгоистическим тенденциям до тех пор, пока неэгоистические тенденции не стали сильнее. Когда они ощущали желание цепляться, они заменяли его практикой отпускания. Когда они ощущали тенденцию поддаваться невнимательности, они замещали её практикой внимательности. Они осознали, что, так же как и в любых духовных практиках, включая внимательность и иллюзорную форму, стадия усилия созревает, становясь стадией безусильности и в итоге стадией спонтанности, когда они «внезапно» понимают, что стали буддами.

Итак, хотя я терплю позорные неудачи на этой стадии йоги сновидений, я продолжаю работать над ней, поскольку осознаю, что в просветлении больше механики, нежели волшебства. В нём больше осознанных решений и выбора действовать просветлённым образом прямо сейчас.

Стадия 7

Создайте особое тело сновидения. Последние три стадии йоги сновидений требуют стабильности, фокуса и ясной осознанности. Как и любая сложная йога, они заставляют нас тянуться. Даже если мы не можем выполнить эти последние стадии, они показывают нам, к чему мы можем стремиться.

На седьмой стадии вы создаёте особое тело сновидения, состоящее из ума-праны, и проецируете его в разные места²⁵⁰. Помните, что, как считается, именно этим занимался во сне Будда, часто путешествуя на небеса Тушита, чтобы учить свою мать. Идея в том, что вы можете проецировать

²⁵⁰ Я не занимаюсь практиками выхода из тела, но некоторые читатели могут увидеть здесь связь с этой практикой. На каком-то уровне все сновидения – это «внетелесные» переживания. Вы покидаете своё физическое тело и остаётесь в ментальном теле. Люди часто приходят на курсы по йоге сновидений после курсов по внетелесной практике в Институте Монро. Более подробно об этой уникальной практике вы можете узнать на сайте monroeinstitute.org. Я не могу рекомендовать её, поскольку недостаточно хорошо с ней знаком. То же самое я могу сказать об астральных проекциях, полёте души и аутокопии (видении собственного тела на расстоянии). Более подробно об этой неоднозначной теме см. в статьях Харвея Дж. Ирвина (Harvey J. Irwin) “Out-of-the-Body Experiences and Dream Lucidity: Empirical Perspectives” и Сю Блэкмор (Sue Blackmore) “A Theory of Lucid Dreams and OBE’s” в сборнике [Gackenbach and LaBerge. *Conscious Mind, Sleeping Brain*]. Особенно интересна статья Блэкмор. См. также проницательный и наполненный здоровым скептицизмом взгляд на внетелесные переживания в [Thompson. *Waking, Dreaming, Being: Self and Consciousness in Neuroscience, Meditation, and Philosophy*. Pp. 203–229].

своё тело сновидения в далёкие места на земле или в другие измерения. Далай-лама говорит: «Есть некое особое состояние сновидения. В этом состоянии из ума и *жизненных энергий* (на санскрите известных как *прана*) тела создаётся особое тело сновидения. Это особое тело сновидения способно отделиться от грубого физического тела и путешествовать в другое место... Это не просто фантазия – тонкое „я“ действительно покидает грубое тело»²⁵¹.

Как выполнять эту практику? Подробности лучше оставить для тех, кто занимается медитациями ваджраяны, описанными в таких источниках, как руководство по Шести йогам Наропы. Главная же идея в том, что в течение дня вы знакомитесь с местом, в которое хотите отправиться, буквально оставляя отпечатки своего ума на этом ландшафте. Затем, опираясь на силу намерения и устремления, вы говорите: «Я распознаю свои сновидения как сновидения. Я перенесу своё тело сновидения в [нужное место] и получу учения, чтобы

²⁵¹ Цит. по [Sleeping, Dreaming, and Dying: An Exploration of Consciousness with the Dalai Lama. Рр. 38–39, 125]. Далай-лама также говорит: «Практика развития особого тела сновидения в конечном счёте направлена на обретение самбхогакаи, тогда как высшей целью обнаружения ясного света [сна] является обретение дхармакаи» [Ibid., 46]. Карма Чагме и предыдущий Дзигар Конгтрул славились своим большим мастерством в зарождении особого тела сновидения. Особое тело сновидения также связано с феноменом *делог*, или добровольным прохождением околосмертных переживаний. Более подробно о делог см. в [Tulku Thondup. *Peaceful Death, Joyful Rebirth*. Boston: Shambhala, 2005] и [Delog Dawa Drolma. *Delog: Journey to Realms Beyond Death*. Junction City, CA: Padma, 1995] (русскоязычное издание: [Дэлог Дава Дролма. Дэлог: путешествие за пределы смерти. М.: Открытый Мир 2008]. – Прим. ред.).

принести пользу другим». Намерение принести пользу другим полезно, поскольку говорит о том, что вы делаете это не ради собственного развлечения. Конгтрул Ринпоче говорит, что преданность, вера и намерение – это ключи к подобным путешествиям. Эти ингредиенты создают условия для пересылки. Затем вы засыпаете, а когда обретаете осознанность – отправляете посылку своего сознания, своё особое тело сновидения практически в любое место, которое можете представить. Вы практически в буквальном смысле осуществляете доставку за ночь²⁵².

Для успеха на этой стадии совершенно необходимо понимание пустотной, а значит, волшебной, природы реальности. В учениях часто говорится, что с пониманием пустотности становится возможным почти всё, что угодно. Без него же невозможно почти ничего.

²⁵² Другой аспект этой практики связывает йогу сновидений с йогой бардо. Йога бардо использует эзотерическую практику под названием *пхова*, или «выталкивание сознания». Пхова не входит в рамки этой книги, однако существует пять форм пховы ваджраяны, а также множество форм пховы сутраяны. Одна из форм пховы ваджраяны называется *небесной пховой* и связана с этой стадией йоги сновидений. Вместо того чтобы направлять своё тело сновидения в физическое место, в небесной пхове вы посылаете его в чистую землю, обычно в Сукхавати. Итак, если вы реализуете эту стадию йоги сновидений, вы реализуете небесную пхову и будете хорошо подготовлены к смерти. В контексте йоги сновидений Цонкапа говорит: «Выполняйте путешествие в видении, проецируя себя в различные земли будд, такие как Сукхавати, Тушита, Акаништха и т. д. Там вы сможете встречаться с буддами и бодхисаттвами, почитать их, слушать их учения и выполнять множество других активностей подобного рода» [Mullin. *Readings on the Six Yogas of Naropa*. P. 127].

Особое тело сновидений может наблюдать за физическими существами, однако большинство существ не могут видеть тело сновидения. Некоторые учителя в шутку говорят, что это могло бы сделать тело сновидения идеальным шпионом²⁵³.

²⁵³ ЦРУ занималось дальновидением, но я никогда не встречал упоминания исследований зарождения особого тела сновидения. Тема правильного намерения, которое является ключевым для данной стадии практики, была бы основной проблемой, если бы эта техника оказалась в руках ЦРУ. См. разоблачение истории сбора разведданных при помощи дальновидения в [Mayer. *Extraordinary Knowing: Science, Skepticism, and the Inexplicable Powers of the Human Mind*. Pp. 97–131].

Стадия 8

Медитируйте в своём осознанном сновидении и достигните самоосвобождения. Эта продвинутая стадия является особенно тонкой. Она показывает, насколько на самом деле устойчив ваш ум. Во время бодрствования вы можете медитировать, используя якоря своего тела или внешнего объекта. Есть нечто устойчивое, к чему вы можете вернуться. Однако в сновидении у вас есть лишь ненадёжное ментальное тело, колышущееся, подобно пламени свечи на ветру, а также «внешние» объекты сновидений, меняющиеся с той скоростью, с которой их наблюдает ум, являясь игрой того же самого ума. Здесь нет внешних и стабильных объектов, к которым мы могли бы вернуться. Здесь негде бросить якорь. Единственная стабильность в сновидении – это стабильность вашего ума. Однако когда стабильность и осознанность, которые развиваются в результате ваших повседневных медитаций и предыдущих стадий йоги сновидений, усиливаются, вы можете начать медитировать в сновидениях.

Общее правило поддержания осознанности в сновидении – это продолжать участвовать в сновидении и находиться в движении, тогда как общее правило медитации – это неподвижность. Таким образом, уменьшение содержимого и активности в сновидении обычно растворяет сновидение. На данной стадии вам действительно придётся идти по тонкой

границ между «слишком напряжённо» и «слишком расслабленно».

Начните свою медитацию с практики свидетельствующего осознания. Наблюдайте, что возникает в вашем сновидении, но не втягивайтесь в это. Это сродни беспристрастному наблюдению содержания вашего ума в повседневной практике. Позвольте происходить всему, что происходит. Вы практикуете своего рода сновидение свидетельствования, но не ради развлечения. Эта практика более объективна. Если вы чувствуете, что сновидение вас засасывает, мягко отстранитесь и беспристрастно наблюдайте возникновение и исчезновение образов сновидения, ни за что не цепляясь.

Почему мы это делаем? Потому что свидетельствование содержания своего ума с равностностью и отсутствием заинтересованности – это секрет освобождения. Отсутствие заинтересованности – это не апатия, а отсутствие привязанности. Таким образом, эта стадия работает с цеплянием и фиксацией, лежащими в основе наших страданий.

Я пробовал удерживать свой ум на образах осознанных сновидений настолько долго, насколько это возможно, выполняя своего рода ночную практику медитации внимательности с объектом («шаматха с опорой»). Хотя образ сновидения на несколько секунд действительно становился более отчётливым и ярким, затем мои сновидения обычно рассыпались и я либо просыпался, либо проваливался в неосознанное сновидение. То, насколько это сложно, можно понять,

если знать, что одной из техник пробуждения от осознанного сновидения является пристальное вглядывание в объект сновидения, останавливающее движение ваших глаз в сновидении. Если вы фиксируете свои глаза в сновидении, это также фиксирует ваши физические глаза, прерывая быстрый сон, определяющий большую часть сновидений, и заставляя вас проснуться.

Удержание взгляда моих глаз сновидения на объекте сновидения сродни тому, что происходит, когда я пытаюсь удержать мысль или образ в течение дня. Они растворяются. С йогой божества в сновидении дела обстоят иначе, поскольку я перемещаю свой ум по образу себя как божества, а также поскольку при этом часто присутствует ощущение того, что я божество (гордость божества), не подразумевающее сильного фокуса на каком бы то ни было аспекте. Тем не менее в некоторых текстах говорится, что следует зародить объект сновидения и сосредоточиться на нём. Если вам удастся это сделать, постарайтесь оставаться свободными от какого бы то ни было ментального содержимого, кроме этого образа. Это похоже на визуализацию яблока в бодрствовании, когда вы поддерживаете визуализацию настолько устойчивой и отчётливой, насколько можете.

Ещё одна начальная практика – это работа с медитацией при ходьбе или другим внимательным движением в вашем сновидении. Участие или движение помогает поддерживать сновидение, а внимательность к движению превращает его в

медитацию. Попробуйте замедлить внимательное движение и посмотрите, что получится. Распадается ли сновидение? Можете ли вы поддерживать осознанность, когда становится меньше движения? Вы снова становитесь собственным инструктором медитации.

Зачем медитировать в сновидении? Намкхай Норбу Ринпоче называет одну из причин:

Многие методы практики Дхармы, которые мы изучаем в бодрствовании, могут при развитии осознанности в сновидении применяться в условиях сна. Вообще-то эти практики бывает проще и быстрее развивать в сновидении, если мы обладаем способностью к осознанности. В некоторых книгах даже говорится, что если человек применяет практику в сновидении, практика становится в девять раз эффективнее по сравнению с часами бодрствования²⁵⁴.

Это возвращает нас к важной центральной теме и ещё одной причине ценности йоги сновидений. Медитация в целом работает с умом *напрямую*. В основном *ум* заставляет работать нас, или, если точнее, жестоко нами помыкает. Нас держит в ежовых рукавицах содержимое нашего ума. Если мы вообще работаем со своим умом в течение жизни, то только косвенно. Иными словами, мы обычно относимся к чему-то *из* ума, но не относимся *к* самому уму. Отношение из

²⁵⁴ [Namkhay Norbu. *Dream Yoga and the Practice of Natural Light* / edited and introduced by Michael Katz. Ithaca, NY: Snow Lion, 1992. P. 41].

ума вообще не является отношением. Возникает мысль или эмоция – и мы просто следуем за ней. Это то, что определяет нашу неосознанность, отсутствие практики медитации и большую часть нашей жизни. Это классический подход «того, кто снаружи».

Медитация, путь «того, кто внутри», показывает нам, как обращаться с умом напрямую. Теперь мы работаем с внутренними программами переживаний, а не с внешними конструктами. Когда мы работаем со своим умом в медитации днём, мы в основном работаем на уровне психики, что является самой прямой работой, доступной большинству из нас. Это начало. Однако психика сама по себе – это проекция субстрата и ума ясного света, являющихся соответственно основой сансары и основой нирваны. Это уровень ума, как минимум на два шага удалённый от ума-источника. Если вы можете *непосредственно* работать с субстратом, не говоря уже об уме ясного света (такие возможности вам дают йога сновидений и йога сна соответственно), вы работаете настолько прямо, насколько это возможно. Теперь вы действительно «тот, кто внутри» и получаете всю инсайдерскую информацию. Вы смотрите на свой ум в упор²⁵⁵.

²⁵⁵ Это не означает, что вы не можете получить доступ к субстрату или уму ясного света в дневной медитации. Вы можете это сделать, но они будут такими же тонкими. Шаматха без форм или без объекта – один из способов доступа к субстрату в течение дня, а дзогчен и махамудра – способы доступа к уму ясного света в течение дня. (Когда вы покоитесь в природе ума [в уме ясного света], этот покой в конце концов «вырождается» и вы проваливаетесь в субстрат, а зна-

Эти практики йоги сновидений обладают выдающейся трансформирующей силой, поскольку вы работаете не с листьями и ветвями дерева сансары (сферой психологии и других методов саморазвития). Вы работаете даже не со стволом (классическая медитация). Вы работаете с самими корнями всего своего опыта. Трансформируйте корни – и вы трансформируете всё, что находится выше. Патрисия Гарфилд говорит: «Сознательно меняя элементы своей жизни сновидения, вы можете научиться работать со многими своими проблемами в месте их происхождения – в вашем собственном уме, вместо того чтобы через много лет идти в кабинет психотерапевта»²⁵⁶. Эван Томпсон пишет: «С научной точки зрения осознанные сновидения предоставляют нам своего рода очищенное сознание, способ исследования сознания

чит, в состояние бесформенной шаматхи.) Согласно системе йогачары, большая часть нашей жизни как «тех, кто снаружи» диктуется пятью сознаниями органов чувств и ориентированным вовне аспектом шестого сознания, то есть умом в нашем обычном понимании (мыслями, эмоциями и т. д.). Медитация отсекает нашу вовлечённость в пять сознаний органов чувств и обращает линзу нашего внимания на шестое сознание, которое во время медитации мы переживаем в обострённой форме (поскольку меньше отвлекаемся на первые пять сознаний). По мере развития медитации мы переходим к ориентированному внутрь аспекту шестого сознания, когда ум непосредственно направляется сам на себя. Этот подход «тех, кто внутри» сохраняется по мере дальнейшего развития нашей медитации, когда мы получаем доступ к бессознательному седьмому сознанию, а также к восьмому сознанию (субстрату) – основе сансары. Как мы уже видели, после этого мы можем продолжить двигаться дальше, прорвавшись через все восемь сознаний, и достичь ума ясного света, безосновной основы как сансары, так и нирваны.

²⁵⁶ [Garfield. *Creative Dreaming*. P. 94].

в виде вещества, не смешанного с текущей информацией от органов чувств»²⁵⁷.

Пьер-Симон Лаплас, французский математик и астроном, произнёс знаменитую фразу: «Вес доказательств должен быть пропорционален странности факта». Заявление о том, что вы можете быстрее эволюционировать благодаря таким практикам, как йога сновидений, действительно является странным и радикальным, поэтому давайте немного увеличим вес доказательств. Тралег Ринпоче говорит, что йога сновидений может высвободить потенциал, который прежде не был доступен, разрабатывая доселе не использованные залежи мудрости. Он упоминает о том, что существует множество историй практикующих йогу сновидений, радикальным образом созревавших *за одну ночь*. Они засыпали запутанными, а просыпались трансформировавшимися²⁵⁸. Литература изобилует историями о быстрой и устойчивой трансформации. В антологии 2014 года «Осознанные сновидения. Новые взгляды на сознание во сне» Мари Зимер говорит: «[Трансформация] которая могла бы занять годы в физической реальности бодрствования, может быть значительно ускорена, когда психика понимает этот процесс из-

²⁵⁷ [Thompson. *Waking, Dreaming, Being: Self and Consciousness in Neuroscience, Meditation, and Philosophy*. P. 163].

²⁵⁸ [Traleg Kyabgon Rinpoche. *Dream Yoga* video learning course. New York: E-Vam Buddhist Institute, 2008. Disc no. 4].

нутри в единственном сновидении»²⁵⁹. В том же самом сборнике Райан Хёрд пишет: «Мощные осознанные сновидения остаются с нами на всю жизнь и даже могут навсегда трансформировать структуру личности»²⁶⁰. Тед Эссер добавляет: «В ту ночь результаты были мгновенными и поменяли всю жизнь... Как такой мощный опыт мог быть таким доступным?.. Большинство людей, которые осознанно сновидят, имеют возможность за короткое время пережить своё глубочайшее „я“, так что эти переживания будут всегда осмысленными, вдохновляющими, прагматически полезными и потенциально меняющими жизнь»²⁶¹.

Внутренние йоги сновидений и сна работают с такими аспектами ума, которые являются кратчайшим расстоянием между вами и пробуждением. Они настолько прямые и настолько близки к корням сансары и нирваны, что могут, по сути, предложить кратчайшую дорогу к просветлению. Как мы уже подчёркивали, одно понимание воззрения не может вас трансформировать. Однако хотя практика медитации в осознанном сновидении довольно непосредственна, она также довольно сложна. Быстро не всегда означает про-

²⁵⁹ [Ziemer. Lucid Surrender and Jung's Alchemical Coniunctio // Hurd and Bulkeley. *Lucid Dreaming: New Perspectives on Consciousness in Sleep*. Vol. 1. P. 154].

²⁶⁰ [Ryan Hurd. Unearthing the Paleolithic Mind in Lucid Dreams // Hurd and Bulkeley. *Lucid Dreaming: New Perspectives on Consciousness in Sleep*. Vol. 1. P. 282].

²⁶¹ [Ted Esser. Kundalini and Non-Duality in the Lucid Dreaming State // Hurd and Bulkeley. *Lucid Dreaming: New Perspectives on Consciousness in Sleep*. Vol. 2. Pp. 237, 255].

сто. И всё же если вы уже зашли настолько далеко на пути йоги сновидений, возможность быстрой и устойчивой трансформации может вдохновить вас выполнять эти медитации и сделать их частью своей практики.



Развивать практики в сновидении проще, чем днём. Днём мы ограничены своим материальным телом, однако во сне работа нашего ума и сознание органов чувств ничем не ограничиваются. У нас может быть больше ясности. Так у нас появляется больше возможностей²⁶². НАМКХАЙ НОРБУ РИНПОЧЕ

Все стадии до восьмой подразумевают определённый уровень трансформации, являющейся центральной темой буддийской школы ваджраяны. Стадии с первой по седьмую связаны с трансформацией вашего сновидения, а значит, содержимого вашего ума. Но какой бы глубинной ни была трансформация (главное в которой – изменение ваших отношений с собственным умом), это ещё не самый высокий уровень. Высочайшие уровни йоги сновидений (стадии 8 и 9) подразумевают самоосвобождение, которое связывают с дзогчен и махамудрой и иногда называют Четвёртой колес-

²⁶² [Namkhai Norbu. *Dream Yoga and the Practice of Natural Light*. P. 61]. Йога сновидений направлена именно на трансформацию бардо становления, также называемого бардо возможности. Подобно тому как пробуждение в бардо становления может предоставить большие возможности после смерти, пробуждение в бардо сновидения может предоставить большие возможности в течение ночи.

ницей (яной) – *сахаджаяной*, «колесницей самоосвобождения»²⁶³.

Вы можете практиковать самоосвобождение в осознанном сновидении, либо совершая прорыв сквозь любые возникающие образы сновидений (кульминация стадии 8) и осво-

²⁶³ Самоосвобождение наряду с йогой сновидений является способом измерения прогресса на пути. Когда мы только начинаем духовный путь, психика работает на полную катушку и цепляется за всё. Мы храним старые обиды, не можем отпустить мысли и удерживаем всевозможные эмоциональные состояния. Психика часто не прощает долгов и может десятилетиями питаться обидой. По мере того как мы продвигаемся по пути и постепенно учимся видеть сквозь психику, мы можем заметить, что нам становится проще отпускать. Вместо того чтобы много дней оставаться в дурном настроении, мы можем оставаться в нём всего несколько часов, затем несколько минут и в конце концов несколько секунд. На самых высоких уровнях духовного свершения, когда липкая психика замещается скользящим умом ясного света, к вам перестаёт прилипать что бы то ни было – даже на секунду. Мысли и эмоции по-прежнему возникают, но мгновенно самоосвобождаются в свете осознания. Вы можете сами убедиться в этом в процессе медитации. Если вы новичок в медитации, вам может понадобиться несколько минут, чтобы осознать, что вы захвачены фантазией, прежде чем вы «проснётесь» от этого отвлечения. Практикующий среднего уровня может осознать отвлечение за несколько секунд, а значит, освободить его. Для опытного практикующего, всегда остающегося осознанным, мысль освобождается в момент своего возникновения. Она мгновенно самоосвобождается. Явления по-прежнему появляются, но не остаются. Самоосвобождение, не оставляющее следа, означает конец кармы. Карму создаёт именно липкий ум, снова и снова виртуально обрисовывающий контуры мысли или эмоции, когда жуёт ментальную жвачку, обдумывает, волнуется и другими способами поддерживает жизнь мысли, которая уже давно должна была умереть. Карма – это привычка, а привычки формируются с повторением. Если вы отпустите мысль в момент её появления, вы спонтанно отпустите карму. По сути, в этом и заключается путь к полному освобождению, или просветлению.

бождая их на месте, либо вообще погрузившись глубже осознанного сновидения (стадия 9). Вас не интересуют какие бы то ни было трансформации. Вас интересует видение совершенной чистоты (пустотности) этого содержимого, которое мгновенно освобождает всё, что возникает. Самоосвобождение во сне позволяет вам проникать в содержимое своим рентгеновским взглядом и наблюдать, как оно испаряется перед глазом вашего ума, подобно снежинкам, падающим на горячий камень. Однако испарение не означает эвтаназию. Вы не пытаетесь ни от чего избавиться. Содержимое сновидения по-прежнему возникает, однако теперь распознаётся как пустые формы ума ясного света – как то, чем оно на самом деле является.

Кхенпо Цултрим Гьяцо Ринпоче замечает:

Если вы можете медитировать на нераздельности видимости и пустоты в сновидении точно так же, как делали бы это в состоянии бодрствования, – вы овладели медитацией. Если вы можете медитировать на нераздельности видимости и пустоты только во время переживаний дня, медитация не даёт вам [полной] независимости. Вы не властны над своим умом... *Медитация становится совершенной лишь тогда, когда вы можете медитировать в сновидениях точно так же, как медитируете днём* [курсив наш. – Э. Х.]²⁶⁴.

²⁶⁴ [Khenpo Tsültrim Gyamtso Rinpoche. The Eight Kinds of Mastery / trans. Jim Scott // *Buddhadharma: The Practitioner's Quarterly*. 13, no. 2 (winter 2014). P. 37]. Это ещё один пример йоги сновидений как меры пути.

Одна из разновидностей медитаций самоосвобождения состоит в том, чтобы не испарять содержимое, а возвращаться к его источнику. Это ночное применение дневной медитации, о которой мы говорили ранее, когда вы следуете за мыслями к их источнику, подобно тому как по лучам возвращались бы к солнцу. Здесь вы делаете то же самое, однако теперь вы следуете за образом сновидения. Это ещё один способ окунуться в ум ясного света, никогда не заходящее солнце в корне вашего существа, и трансформировать йогу сновидений в йогу сна, которая будет следующей остановкой в нашем путешествии. Не следуйте за лучами вперёд (это обычно ведёт к неосознанности), а позвольте им привести вас назад (это обычно ведёт к духовному пробуждению). На этом тончайшем уровне по-прежнему применима центральная тема «того, кто внутри» и «того, кто снаружи». Следуйте за образом сновидений внутрь и наблюдайте, как он растворяется в осознании без образов (без форм), оставляя вас ни с чем – то есть с содержимым ума ясного света.

«Солнце и его лучи» – классический буддийский образ, указывающий на то, что бесконечные лучи исходят из единственного источника, но остаются в непрерывном контакте с ним, даже когда кажутся отделёнными от него. Видимость в очередной раз не соответствует реальности. Мысли и образы сновидений не являются отдельными от ума ясного света. Они навсегда остаются сиянием этого ума, но утрачивают свой блеск и связь, когда мы теряемся в них и направляемся

наружу, прочь от их светоносного источника.



Одно из преимуществ медитации в сновидении в том, что вы в буквальном смысле можете практиковать 24 часа в сутки. Вам больше не оправдаться тем, что у вас нет времени медитировать, хотя эта тонкая практика вполне может показать, что вы *хотите* найти оправдание!

Стадия 9

Покойтесь в уме ясного света. Последняя стадия йоги сновидений состоит в том, чтобы провалиться глубже психики (то есть любого уровня сновидения), глубже субстрата (относительно источника сновидения) и наконец покоиться в изначально чистом осознании ума ясного света. Вы отпускаете все образы сновидений и покоитесь в осознании осознания. Дзигар Конгтрул Ринпоче говорит, что кульминация йоги сновидений – это растворение всех проявлений сновидения и покой в природе ума. (Для тех, кто выполняет такие бесформенные медитации, как практики махамудры и дзогчен: здесь вы можете практиковать эти продвинутые медитации «стадии завершения» внутри сновидения.) Эта последняя стадия йоги сновидений создаёт мост, ведущий в сферу йоги сна, о которой мы подробно поговорим в главах 17 и 18. Она также соединяется с йогой бардо, где такое растворение форм в бесформенности (в бесформенном осознании) происходит спонтанно, когда мы умираем (об этом мы поговорим в главе 20).

Что делать, когда вы достигаете ума ясного света? Просто расслабьтесь, или «умрите», в абсолютной природе вашего ума. Покойтесь в абсолютном спокойствии, в состоянии безуильной немедитации без отвлечений. Затем вы можете снова вынырнуть (принять «новое рождение») в сновидении

и делать всё что угодно, формируя из этого бесформенного осознания бесчисленные формы сновидений. Если вы берёте с собой ум ясного света, сновидения мгновенно становятся осознанными. Затем вы снова можете провалиться в глубину и покоиться в пышной постели ума ясного света²⁶⁵.

Если эти высшие эзотерические стадии кажутся чем-то большим, нежели вам хотелось, когда вы взяли в руки книгу по йоге сновидений, не беспокойтесь о них. Не беспокойтесь о любых стадиях, которые не откликаются в вас. Если вы можете взять какую-то стадию и сделать её своей практикой, порауйтесь этому. Это просто обзор того, что возможно. Теперь вы можете понять, почему Его Святейшество Первый Кармапа достиг просветления через йогу сновидений. Это полноценный путь.

²⁶⁵ Цонкапа говорит: «[Медитируй] на таковости сновидений. Эту стадию практики можно выполнять только тогда, когда в тренировке поддержания сознательного присутствия во время сновидений достигнута стабильность. Здесь медитируй на себе как на проявленной сияющей форме божества мандалы. Слог мантры ХУМ сияет в твоём сердце великим светом. Этот свет расплавляет одушевлённые и неодушевлённые объекты сновидения, превращая их в свет, который поглощается тобой. Затем твоё тело также растворяется в свете, от головы вниз и от стоп вверх, и поглощается слогом ХУМ в твоём сердце. Затем ХУМ растворяется в непостижимом ясном свете. Позволь уму покоиться без колебаний в этом свете» [Mullin. *Readings on the Six Yogas of Naropa*. P. 128] (русскоязычное издание: [Муллин Г. Хрестоматия по Шести йогам Наропы. М.: Открытый Мир, 2009]. – Прим. ред.).

16

Близкие враги и другие препятствия

Мы не говорим, что переживаемое вами в состоянии бодрствования обладает большей реальностью, чем ваши сновидения. Оба переживания реальны в равной степени.

Лама Еше

«Жизнь, смерть и то, что дальше»²⁶⁶

Все практикующие йогу сновидений сталкиваются с общими вызовами. Один из широко распространённых и коварных вызовов состоит в том, что наша культура не поддерживает практику сновидений. Комментарий «Это просто сон» обычно имеет пренебрежительный смысл. Как говорит психолог Рубин Нейман, у нас имеется «бодрствование-центричная культурная предвзятость». Что могло бы произойти, если бы мы перешли к принятию «сно-центрического» отношения как в равной степени истинного и полностью интегрировали этот значительный аспект своей жизни в путь?

Многие знакомые мне учёные, сделавшие сновидения фокусом своей работы, сталкивались с сильным неодобрением

²⁶⁶ [Lama Yeshe. *Life, Death and After Death*. Lama Yeshe Wisdom Archive, 2011].

со стороны своих учителей и коллег, поскольку научное сообщество также отмахивается от важности сновидений. Сновидения считаются неважными в силу своей нереальности. До сих пор наше путешествие заключалось в том, чтобы перевернуть эту позицию с ног на голову. В попытке сделать это мы бросаем вызов статусу реальности бодрствования, лишаем реальность её грандиозности и одновременно повышаем важность наших сновидений. С определённой осторожностью мы почти что можем сказать, что овеществляем наши сновидения, чтобы перестать овеществлять реальность бодрствования.

На Западе сновидения в основном воспринимаются как нечто забавное, разрушительное или в средней степени информативное, но по сути своей несущественное. Мы никогда не учимся сновидеть или питать этот богатый внутренний мир. Нас никогда не учат тому, что сновидения можно использовать для самореализации, не говоря уже о самотрансценденции. Большинство западных людей понятия не имеют, что могут использовать свою ночь, чтобы радикально трансформировать свой день.

Это плачевное отношение к сновидениям постепенно меняется по мере того, как наука продолжает обосновывать силу осознанных сновидений. Оно продолжит улучшаться благодаря распространению йоги сновидений и тому, что терапевты продолжают помогать людям в толковании их сновидения. Однако культура Запада долго спала и просыпается к

трансформирующей силе сновидений очень медленно.



В аборигенной малазийской культуре сенои сновидения играют центральную роль. Детей учат уважать сновидения, и каждое утро за завтраком обсуждается вопрос: «Что ты видел во сне сегодня ночью?». Мальчик сенои не считается мужчиной до тех пор, пока персонажи его сновидений не начинают сотрудничать с ним и в конце концов служить ему. Поскольку мир сновидений так открыт для обсуждения, этот более глубокий аспект ума занимает почётное место в жизни бодрствования и влияет на неё. В то же время среди сенои почти не бывает случаев насилия. Они необычайно мирные, готовые к сотрудничеству и творческие люди. Сложно сказать, насколько это обусловлено тонкими взаимоотношениями между их сознанием сновидений и сознанием бодрствования, однако корреляция поражает. В большинстве культур жизнь сновидений лишена витальности и безжизненна, тогда как по мере взросления детей сенои она с каждым годом становится всё более позитивной и влиятельной²⁶⁷.

²⁶⁷ См. [Patricia Garfield. Learn from Senoi Dreams // *Creative Dreaming*. Pp. 80–118].

Близкие враги

Путь йоги сновидений – и духовности вообще – усеян минами, которые называются «близкие враги». Эти западни так коварны потому, что лежат совсем близко к добродетельным качествам, которые скрывают. Каждое благородное качество имеет такую подлую сторону. Везде, где есть свет, есть и тени. Например, близкий враг сострадания – это жалость, близкий враг уверенности – это высокомерие, интеллекта – чрезмерная критичность, равенственности – апатия, простора открытости – беспамятство. Обретя чувствительность к этим близким врагам, вы научитесь замечать их повсюду.

Нигилизм

Один из главных близких врагов йоги сновидений и иллюзорной формы – это нигилизм²⁶⁸. Когда мы говорим: «Всё есть сновидение» или «Это всё иллюзия», мы легко можем прийти к выводу «Какая тогда разница?» или «То, что я делаю, не важно». Это называется «потеря поведения в воз-

²⁶⁸ Словарь Random House определяет нигилизм как: 1) полное отрицание существующих законов и институтов; 2) крайнюю форму скептицизма – отрицание любого существования или возможности объективного основания для истины; 3) ничто или несуществование; 4) уничтожение «я»; и в крайних проявлениях – 5) анархию, терроризм и другую революционную деятельность.

зрения». Нам нужно интегрировать воззрение и поведение. Гуру Ринпоче сказал: «Твоё воззрение должно быть обширным, как небо, а поведение – тщательным и скрупулёзным, словно ячменная мука мельчайшего помола».

Нигилизм – это препятствие для духовной практики, поскольку он не признаёт непреложных законов кармы или относительной истины. Явления действительно проявляются, и эти относительные проявления следуют строгим физическим и кармическим законам. Хотя с абсолютной точки зрения всё иллюзорно, это воззрение должно быть сбалансировано относительной истиной и жизнью, проживаемой в сфере проявлений. Путая нигилизм с пониманием иллюзорности всего, наивный онейронавт может начать уклоняться от своих мирских обязанностей, делать всё, что захочется, накопить огромную негативную карму, радостно дрейфуя вниз по течению, и в конце концов слиться в трубу кармической канализации.

Йога сновидений может пробудить вас к миру, где ничто не является реальным, однако, как уже говорилось, пустотность – это не ничто. Подобная сновидению природа реальности текуча и подвижна, но не сумбурна. Когда вы наконец просыпаетесь духовно, острый как бритва ум, которые отсек видимости и привёл вас к пробуждению, называется *мудростью различающего осознания*. Это крайне точное и пронищательное качество ума.

На практическом уровне без мудрости различающего осо-

знавания человек со склонностью к духовному нигилизму может сказать другому человеку, испытывающему страдания, что его боль – это иллюзия. Это выражение неведения, а не сострадания. Используйте иллюзорное видение мира, полученное через йогу сновидений, чтобы знать об абсолютной природе явлений, но соединяйте это видение с подробностями относительной жизни. Истинная мудрость (абсолютное) всегда пребывает в союзе с состраданием и искусными средствами (относительным). Вы стремитесь превзойти и включить относительное, а не превзойти и исключить его.

Духовное избегание

Духовное избегание – термин, введённый психологом Джоном Уэлвудом, – это ещё один близкий враг и препятствие в практиках йоги сновидений и иллюзорной формы. Духовное избегание – это использование духовных идей или практик, чтобы избежать или преждевременно превзойти относительные человеческие потребности, чувства, личные проблемы и задачи развития. Недвойственность должна уважать двойственность – без этого она становится стерильной и оторванной от жизни. Она становится, как выражается Уэлвуд, «односторонним трансцендентализмом, использующим недвойственные термины и идеи для избегания сложной работы личной трансформации. Она использует абсолютную истину для принижения относительной истины, пустоту для

обесценивания формы и единство для умаления индивидуальности»²⁶⁹. Она ставит себе на службу подобную сновидению природу реальности, чтобы отмахнуться от сложных относительных соображений. Духовное используется для приращения материального. Духовное избегание порождает духовное высокомерие и ещё более опасный эскапизм.

Духовный психолог А. Х. Алмаас говорит: «Вступая на духовный путь, мы бессознательно верим, что отправляемся на небеса»²⁷⁰. Иными словами, большинство из нас хочет найти выход из горьких переживаний жизни, и подобная сновидению природа реальности звучит очень заманчиво. Мы вступаем на духовный путь, чтобы избавиться от страданий, но в своём желании избавиться от них часто приходим к избеганию. Мы теряем контакт с относительным миром, устремляясь к своей версии небес. Поскольку духовные практикующие часто связывают страдание с материализмом, всё антиматериальное кажется хорошей идеей. Йога сновидений и иллюзорная форма действительно превосходят материю и, следовательно, страдания, поэтому становятся лёгкой добычей этого расстройства.

²⁶⁹ [John Welwood. *Intimate Relationship as a Spiritual Crucible* // *Shambhala Sun*. 17, no. 2 (2008). P. 63].

²⁷⁰ [A. H. Almaas. *Facets of Unity: The Enneagram of Holy Ideas*. Shambhala Publications: Boston, 2002. P. 54].

Дифференциация против диссоциации

Диссоциация – это близкий враг дифференциации. Такие духовные практики, как йога сновидений, позволяют нам дифференцировать себя от мира форм и связанных с ним страданий, не прибегая к диссоциации. Мы также дифференцируем себя от поверхностной психики, а затем от субстрата, погружаясь в свою абсолютную идентичность ума ясного света. В этом внутренний смысл слова «ретрит», которое в английском языке означает «отступить назад». Мы отступаем назад, дифференцируем себя от этих ложных уровней идентификации. Однако мы не хотим скатиться в диссоциацию и практически синонимичное ей отвержение. Мы не хотим диссоциировать, а значит, отвергать, проецировать или подавлять психику и субстрат. Мы рассекаем психику и субстрат, а не отрезаем и выбрасываем их.

Как превратить близких врагов в близких друзей

На высочайших уровнях духовных свершений, когда мы постигаем свою абсолютную идентичность ума ясного света и становимся буддами, мы используем этот свет (и его пронизательные прозрения), чтобы освещать психику. Мы трансформируем препятствие уму ясного света в возможность, которая может привести к нему других. Иными словами, мы продолжаем задействовать психику как способ коммуникации с другими людьми, по-прежнему отождествляющимися исключительно с ней.

Если, пытаясь общаться с другими людьми, которые по-прежнему спят (застыли на уровне психики), вы действуете, исходя из видения пробуждённого ума ясного света, они могут вас не услышать²⁷¹. Тогда вы взаимодействуете с психикой других, встречая их там, где они находятся, через соб-

²⁷¹ Это считается классической причиной, по которой Будда проявлялся в каях форм: в самбхогакае и нирманакае. Существо дхармакаи может видеть существ уровней самбхогакаи и нирманакаи, но обратное невозможно. Иными словами, существо на уровне нирманакаи (на нашем уровне) не может видеть или слышать тех, кто пребывает в более высоких каях (для стабильного восприятия самбхогакаи необходимо достичь первой бхуми, или земли реализации, а для поддержания восприятия дхармакаи – десятой бхуми). Таким образом, будды дхармакаи из сострадания проявляются в формах самбхогакаи и нирманакаи, чтобы иметь возможность коммуникации с такими людьми, как мы.

ственную пробуждённую психику. То, что вы увидели её насквозь, не означает, что вы должны её отвергнуть или что вы не можете её использовать. На самом деле вы используете полные возможности психики как средство дотянуться до других. Вы используете её, но больше не позволяете ей использовать вас. Это искусное средство²⁷².

Идея здесь в том, что каждому близкому врагу соответствует близкий друг. Это ещё одна прекрасная улица с двусторонним движением. Развив чувствительность к идее близких врагов, вы начнёте обнаруживать близких друзей. Рядом с каждым тeneвым элементом всегда есть свет. Зрение ума ясного света позволяет вам обнаружить его. Ищите свет в темноте. Он там есть²⁷³.

²⁷² Трансформировать психику, а не отвергать её – сущность практики ваджраяны. Ваджраяна – это алхимическая традиция, преобразующая «олово» психики и субстрата в «золото». Заблуждение трансформируется в мудрость. В частности, субстрат трансформируется в зеркалоподобную мудрость, а психика трансформируется в мудрость различающего осознания.

²⁷³ Синоним ума ясного света – это фундаментальная добродетель. Фундаментальная добродетель – это не просто наша абсолютная фундаментальная природа, но и относительная практика. Иными словами, относительное (практика) ведёт к абсолютному (природе) следующим образом. Мы практикуем фундаментальную добродетель, тем самым ускоряя её актуализацию, каждый раз, когда ищем благие, просветлённые качества в себе и других (позже мы поговорим об этом с точки зрения практики чистого восприятия, или священного мира). Смотрите *сквозь* тeneвую сторону человека – и вы обнаружите свет внутри него (подобно тому как родитель смотрит сквозь истерику ребёнка и не вовлекается в его эмоциональный всплеск). Практикуйте поиск «ближайшего друга» в любой неблагоприятной (напоминающей врага) ситуации. Этот друг есть всегда. Это ещё один пример того, как мы берём на себя ответственность за своё просветле-

Например, если кто-то разгневан, ищите за его критическими высказываниями острый ум. Это острое и колкое качество является здоровым. Если кто-то кажется высокомерным – ищите уверенность. В апатии сквозит потенциал равенности, а за жалостью скрыто обещание сострадания. Это не означает, что вы слепы к заблуждениям, – это указывает на то, что вы на них не покупаетесь.

Как же работать с нигилизмом, духовным избеганием и другими близкими врагами? Для начала осознайте их. Если вы отождествились с ними в своей жизни, пожмите им руку. Уже это может превратить врагов в друзей. Например, когда вы замечаете, что начинаете отмахиваться от мира в своей практике иллюзорной формы, улыбнитесь этой тенденции и осознайте, что это распространённая ошибка. Затем работайте над тем, чтобы отмахиваться от *плотности* мира, но не от самого мира.

Во-вторых, осознайте, что последняя стадия пути – это не какие-то далёкие небеса, но обретение рая на земле. Иными словами, возвращение на эту материальную землю – к вашим мыслям, отношениям, работе и повседневной жизни – пропитано вашей духовной реализацией. Знайте, что для завершения пути вам придётся сделать полный разворот и двинуться туда, откуда вы изначально бежали. Возможно, вы начали путь, неосознанно направляясь к далёким небесам,

ние и действительно практикуем его. Это также ещё один пример утверждения «реальность – это то, на что вы направляете внимание».

однако с искренним пробуждением вы осознаёте, что небеса – внутри вас, прямо здесь, на земле. Так можно объединить небеса и землю, абсолютное и относительное. Привнесите нирвану в сансару и осознайте их абсолютную нераздельность.

РЕАЛЬНОСТЬ – ЭТО НЕ СНОВИДЕНИЕ

Даже самая совершенная аналогия нереальна. Таким образом, заявление о том, что «реальность – это сновидение», содержит тонкую опасность. Мы почти неизбежно берём свои тенденции к овеществлению – те самые тенденции, которые мы пытаемся превзойти посредством этой практики, – и используем их для уплотнения представления о том, что реальность – это сновидение. Реальность – это не сновидение. Она совершенно неопишима. Что бы мы о ней ни говорили, она не будет этим.

Пустотность – это противоядие от видения явлений как реально существующих, однако сама пустотность тоже пуста. Это называется пустотностью пустотности. Вам не на что повесить свою шляпу – вы не повесите её даже на пустотность. Не сжимайте реальность до какой бы то ни было концепции, аналогии, метафоры, учения или философии. Кхенпо Ринпоче пишет: Не знать равенства проявления-пустотности И привязываться к одним проявлениям – это заблуждение, Однако привязываться к одной пустотности – тоже заблуждение. Если вы

знаете равенство проявления-пустотности, Нет нужды попадаться в ловушку явлений или отказываться от них – От этих проявлений и пустотности. Что вы должны делать – это покоиться в просторе Равенства проявления-пустотности²⁷⁴.

Переживания, особенно переживания абсолютной реальности, невыразимы. Даже на относительном уровне переживание фундаментально неопишимо. Например, вы можете описывать вкус шоколадки «Сникерс» до потери пульса, но пока другой человек не попробует её сам, он не узнает, о чём вы говорите. Писатели, а также поэты, музыканты, танцоры и художники очень стараются. Однако реальность невозможно уловить в чём-то настолько крошечном, как рассказ или повесть, стихотворение, симфония, танец или картина. Попробуйте описать оргазм или снег тому, кто никогда не испытывал блаженства или не знал холода. Описать природу ума и реальности тому, кто никогда её не испытывал, ещё сложнее.

Реальность *подобна* сновидению. Она – не сновидение. Реальность – не иллюзия. Она иллюзорна. Как предупреждали мастера, «самоосвободи даже противоядие». Утверждение, что реальность подобна иллюзии, – это противоядие утверждению, что она плотная, устойчивая и независимая. Теперь отпустите это противоядие. Мастер дзогчен Кхенпо Тенпа Юнгдрунг говорит: «Всегда помни, что сама иллюзия – это тоже иллюзия». Мы пытаемся расплавить своё

²⁷⁴ Перевод и компоновка Джима Скотта, Тегчолинг, Боуда, Непал, 2010 г.

плотное видение реальности, видение, причиняющее нам так много ненужных страданий. Его замена видением того, что реальность подобна сновидению, не является окончательным воззрением. Окончательного воззрения нет, так как любое воззрение всегда остаётся концептуальным, а значит, условным²⁷⁵. Видение реальности как подобной сновидению – это большой шаг среди последовательных стадий медитации на реальности, однако если мы что-то овеществляем, мы по-прежнему бьём мимо цели. Мы можем попасть в цель лишь прямым переживанием, а не учением. Учение указывает в правильном направлении, подобно пальцу, указывающему на луну. Однако не нужно путать палец с луной. Лучшее, что может сделать любое учение, – это вдохновить вас медитировать. Лишь когда вы полностью превосходите концепции, разворачивается переживание реальности. Это ещё одно определение пустотности: явления пусты, или свободны, от наших идей о них, реальность пуста, или свободна, от наших концептуальных инсинуаций. Тогда вы действительно видите. Когда же вы попытаетесь описать то, что видите, возможно, вы скажете: «Ну...

²⁷⁵ Это разрушительное послание прасангика-мадхьямаки, уничтожающее всё, что вы пытаетесь сказать о реальности. Если вы можете описать что-то словами, последователи прасангики уничтожат эти слова и оставят вас ни с чем. Итак, отсутствие чего бы то ни было – самое ближайшее описание истины. Это называется неутверждающим отрицанием. Вы отрицаете, но не утверждаете, оставаясь с пустыми руками, в которых оказывается истина. Утверждение, что реальность – это сновидение, является неутверждающим отрицанием. Сновидение отрицает плотность, но ничего не утверждает на её месте.

Это похоже на сновидение».

Преодоление некоторых практических препятствий

Давайте перейдём от этих общих препятствий к более практическим. В йоге сновидений мы имеем дело с тонкими состояниями ума и пытаемся обратить вспять значительную инерцию видения этого мира как плотного, устойчивого и независимого. Нам сложно пробудиться к силе этих плохих привычек. Товарный поезд не слетит с рельсов из-за лежащей на них монетки. Йога сновидений требует терпения, упорства и готовности быть разоблачёнными.

Воззрение, медитация, отношение и мотивация

Если вы ощущаете нетерпение и разочарование в своей практике, немедленное лечение – это укрепление воззрения. Даже если изначально это воззрение концептуально, оно является движением в правильном направлении. Карта – это не территория, однако она может привести к территории. Читайте книги об осознанных сновидениях и йоге сновидений. Внимательно поразмыслите о том, что ваше старое воззрение оказалось беспочвенным и лишённым какого-либо веса. Развивайте отречение. Участвуйте в семинарах и встречайтесь с единомышленниками. Хотя йога сновидений – это

уединённая практика, вы не единственный человек, который её выполняет. Другие могут направить вас. Есть интернет-форумы и другие «ночные клубы» по осознанным сновидениям, к которым вы можете присоединиться. Если ваше воззрение станет достаточно сильным, оно отсечёт любые препятствия.

Чтобы поддерживать вдохновение, радуйтесь небольшим успехам. Если вы стали чаще запоминать сновидения, отпразднуйте это. Если ваши сновидения стали яснее и длятся дольше – замечательно. Если вы первый раз осознанно сновидели, порадитесь этому. Размышляйте о совете Далай-ламы, который говорит о любых ценных начинаниях: «Никогда не сдавайтесь!». Даже простые безрезультатные попытки выполнять эти практики приносят пользу. Ночные медитации связаны с усилением осознания, которое улучшается, даже если вы ни разу не видели осознанного сновидения.

Гуру Ринпоче говорит, что лекарство от множества препятствий – больше тренироваться в иллюзорной форме:

Сновидение вызывается латентными
предрасположенностями, так что рассматривай все
проявления дня как подобные сновидению и подобные
иллюзии... В частности, крайне важно практиковать
наставления о дневных проявлениях и иллюзорном
теле. В это время явственно представь, что твоё
окружение, город, дом, спутники, разговоры и все
дела – это сновидение... тренируйся в иллюзорной
форме в течение дня и привыкни представлять

состояние сновидения. Когда ты почти засыпаешь, зароди сильное желание: «Пусть я узнаю состояние сновидения как состояние сновидения и не впаду в заблуждение». Также развивай внимательность, размышляя: «Разгадав состояние сновидения, пусть я не впаду в заблуждение»²⁷⁶.

Мастер дзогчен Намкхай Норбу соглашается с этим, говоря: «Если вы ещё не освоили осознанность – осознание того, что вы сновидите, когда это происходит, то в течение дня вам следует постоянно напоминать себе: всё, что вы видите, и всё, что делают другие, – не что иное, как сновидение. Благодаря видению всего на протяжении дня так, словно это сновидение, сновидение и осознание полностью перемешиваются»²⁷⁷.

Практика осознанности кумулятивна, а значит, каждая ночь практики, вне зависимости от того, вызвала она осознанное сновидение или нет, усиливает импульс. Даже само намерение проснуться в сновидении имеет вес. Вы используете непреложные законы кармы ради своей выгоды. Подталкивайте свой ум к осознанности каждую ночь, и в конце концов он распахнёт дверь в мир осознанных сновидений. Однако, как и в случае с любым начинанием, если вы перестанете наращивать импульс, он рассеется, и дверь может за-

²⁷⁶ [Wallace. *Natural Liberation: Padmasambhava's Teachings on the Six Bardos*. Pp. 151, 157].

²⁷⁷ [Namkhay Norbu. *Dream Yoga and the Practice of Natural Light*. P. 56].

крыться.

Если я не практикую формальные техники индукции, осознанных сновидений становится меньше. Однако, поскольку я давно медитирую, я вижу постепенное возрастание осознанности с годами в результате моей медитации и практики иллюзорной формы. Я не каждую ночь практикую йогу сновидений, но я каждый день медитирую и подсвечиваю явления как иллюзорные настолько часто, насколько могу. Эти практики естественным образом дают плод ночью, и это усиливает кумулятивный эффект.

Итак, ещё одно лекарство – это больше практиковать медитацию внимательности. Опять же, если вы осознанны к содержанию своего ума в течение дня, вы становитесь более осознанными ночью. Одновременно рассмотрите возможность расширения своей практики медитации. Усердствуйте в йоге сновидений с пониманием того, что это не только для вас, – по сути, вы выполняете эту практику ради блага других. Видение общей картины помогает вам поместить любые проблемы йоги сновидений в контекст, так что они внезапно уменьшаются в размере и легче поддаются коррекции.

Другие хитрости и советы

Распространённая проблема практик сновидений, особенно поначалу, – в том, что вы настолько радуетесь осознанности, что просыпаетесь. Чтобы избежать этого, умерьте

свои эмоции, посмотрите на землю или на пол в своём сновидении, когда впервые обретёте осознанность, а затем участвуйте в сновидении. Сенсорное взаимодействие со сновидением не поощряет мозг к изменению состояния на сознание бодрствования. Смотрите, слушайте и чувствуйте сновидение. Классический совет – это потереть друг о друга свои ладони сновидения. Подобно тому как взаимодействие с миром бодрствования утром вытягивает вас из сновидения в мир бодрствования, взаимодействие с миром сновидения затягивает вас в сновидение из реальности бодрствования. Начало осознанности также является хорошим временем, чтобы вспомнить свои цели в сновидении – например то, какую стадию йоги сновидений вы хотите практиковать.

Ещё один навык – это увеличение продолжительности сновидения, когда оно начинает рассеиваться. С практикой вы сможете сказать, когда сновидение начинает рассыпаться. Часто при этом меняются визуальные аспекты, становясь менее чёткими, выцветая и превращаясь в подобие мультфильма. Согласно Скотту Спэрроу, краеугольный камень поддержания осознанности таков:

Продолжительность осознанного сновидения... начинается зависеть от способности сновидца поддерживать баланс между сознанием бодрствования и сознанием сновидения. Если этот баланс достигается с определённой регулярностью, сновидец должен научиться распознавать и временно приостанавливать

силы, покушающиеся на него как из состояния бодрствования, так и из состояния сновидения и обычно нарушающие тонкий баланс осознанности²⁷⁸.

Мы снова вернулись к теме срединного пути, напоминающего ходьбу по канату. Если вы упадёте с каната в одну сторону, то вы снова провалитесь в неосознанное сновидение. Если вы соскользнёте в другую сторону, то проснётесь. Подобно тому как вас может засосать фантазия в течение дня, сновидение может втянуть вас в своё содержание, и тогда вы потеряете осознанность. Вы слишком увлеклись содержанием своего ума, которое теперь проявляется в форме образов сновидения. Так же, как и в жизни, обычно вас засасывает *движение*²⁷⁹. Чтобы увеличить продолжительность осознанного сновидения, всасывающего вас в неосознанность, для начала направьте своё внимание на неизменные аспекты сновидения, например на землю сновидения, как предложено выше. Заземлитесь в сновидении, а затем поднимите взгляд и участвуйте в сновидении.

Однонаправленность – это одновременно практика внимательности и её результат. Заземлив и «заострив» своё осознание, вы можете смотреть вверх, в пространство сновидения, не теряя себя. Ваша однонаправленность (вниматель-

²⁷⁸ [G. Scott Sparrow. *Lucid Dreaming: Dawning of the Clear Light*. P. 41].

²⁷⁹ Опять же, это то, как мы отвлекаемся на свои мысли и, следовательно, теряем осознанность. Помните, что в буддизме мыслью часто называется движение ума. Сознание – это датчик движения, оно питается движением.

ность) ослабевает от отвлекающего влияния движения. Стабильность готовит вас к тому, чтобы взаимодействовать со сновидением и начать работать с ним. Если вы начинаете теряться, узко сосредоточьте свой взгляд на одной точке в сновидении или заземлите себя в осознании иным образом и начните снова²⁸⁰.

Стандартное наставление по медитации гласит: если вы отвлеклись на подушке, направьте взгляд вниз. Вместо того чтобы смотреть *наружу* и отвлекаться, направьте своё внимание *внутри* и соберитесь. В целом сбалансированное внимание, развитое посредством медитаций внимательности и прозрения, способствует успеху в йоге сновидений. «В образцовом осознанном сновидении мы обнаруживаем развитие способности к отстранённому наблюдению, или саморефлексии, одновременно с продолжением участия во сне, — объясняют исследователи сновидений Хэрри Хант и Роберт Огилви. — Это развитие способности к устойчивой и самоценной саморефлексии и сложность её интеграции с многообразными текущими взаимодействиями также характеризуют цель и сложности медитативных традиций „внимательности“ и „прозрения“»²⁸¹.

²⁸⁰ Однако сообщения о некоторых снах указывают на то, что фиксация взгляда на неподвижной точке в сновидении часто прекращает сновидение, поскольку может остановить быстрое движение глаз во сне. Как всегда, вам самим придётся стать собственным учителем медитации.

²⁸¹ [Harry T. Hunt, Robert D. Ogilvie. Lucid Dreams in their Natural Series: Phenomenological and Psychophysiological Findings in Relation to Meditative

В качестве альтернативы заземлению осознания и практике однонаправленности Лаберж предлагает другой трюк для поддержания осознанности, когда сновидение начинает распадаться: покрутитесь, как крутящийся дервиш, или поворачивайте руками, как мельница. Вы нагрузите свою систему восприятия, и она не переключит состояние со сновидения на бодрствование. Также для поддержания осознанности бывает полезно добавить напоминание о том, что следующая сцена снова будет сценой осознанного сновидения.

Эти техники выражают разные подходы к поддержанию осознанности. Первый подход делает акцент на заземлении осознанности через однонаправленность, второй же делает акцент на движении тела. Экспериментируйте и посмотрите, что работает для вас.

Если сновидение растворяется и вы обнаруживаете, что проснулись, не крутитесь, не ворочайтесь в постели и вообще не двигайтесь. Движение задействует состояние бодрствования и втянет вас в него. Вместо этого ясно представьте, как крутитесь или трёте друг о друга ладони в теле сновидения, которое вы только что покинули. Также важно решительно напомнить себе о том, что вы скоро будете сновидеть и что ваше сновидение будет осознанным. Без этого вы можете восстановить сновидение, но не распознать его как сновидение. Эти советы делают возможным снова начать осознанное сновидение, то есть индуцировать осознанное сно-

видение в бодрствовании.

Вращение в сновидении также можно использовать для смены сцены. Пока ваше зрение сновидения затуманено от вращения, вы можете представить сцену, в которой хотите оказаться, когда перестанете крутиться. Например, если вы задумали целительное сновидение, но оказались в слишком хаотичной сцене, вы можете придумать окружение, которое кажется вам более подходящим.

Вовлечение в сновидение в попытке поддержать осознанность должно быть сбалансировано ощущением широты видения или объективности, иначе вы снова соскользнёте в неосознанное сновидение. Вовлекайтесь, но не слишком. Чем большую эмоциональную интенсивность имеет сновидение, тем сложнее людям поддерживать осознанность, поскольку так они обычно втягиваются в сновидение. Итак, напоминайте себе: «Это сновидение. Я в осознанном сновидении. Я знаю, что вижу сон». В мире осознанных сновидений рациональность и объективность весомее эмоциональности.

Продолжайте убеждать себя, что вы видите сон, делая то, чего не можете в жизни бодрствования. Здесь пригодятся практики йоги сновидений. Эти практики не только трансформируют осознанное сновидение в йогу сновидений, но и помогут вам поддерживать осознанность в сновидении, поскольку вы активно работаете с ним и делаете то, что невозможно в реальности бодрствования, напоминая себе: это просто сновидение.

Далай-лама даёт общий совет: «Если ваш сон слишком глубокий, ваши сновидения будут не очень ясными. Чтобы вызвать более ясные сновидения и более лёгкий сон, следует меньше есть. С другой стороны, если ваш сон слишком поверхностный... вам следует употреблять более сытную, жирную пищу». Я обнаружил, что для более ясных сновидений и более лёгкого сна мне лучше всего помогает спать сидя. Намкхай Норбу делится следующими советами о том, как избежать такого сна, который кажется не содержащим сновидений из-за своей большой глубины:

В таком случае возьмите более высокие подушки и используйте более тонкие одеяла или меньше одеял, впустите в место, где спите, больше воздуха и света или переместитесь в более открытое место. Если сновидения возникают нерегулярно, вы можете попробовать спать дольше – так, как вам удобно, на левом или на правом боку. Если сновидений всё равно нет, сосредоточьтесь на горловой чакре и визуализируйте красный слог А, а если это сложно, подойдёт и красный шарик. Если вы всё равно не запоминаете сновидения, с каждой ночью визуализируйте красный слог или бусину всё более сияющей. Если сложности не отступают, представляйте белую бусину в своём лбу, в месте третьего глаза. Если у вас по-прежнему ничего не получается, каждую ночь визуализируйте белую бусину всё более блестящей²⁸².

²⁸² [Namkhay Norbu. *Dream Yoga and the Practice of Natural Light*. P. 56].

Когда вы поверите в свои сновидения и начнёте диалог с ними, вы вполне можете найти заинтересованного собеседника в своём более глубоком «я». Экспериментируйте с советами и техниками из этой главы и посмотрите, что работает для вас. Уважайте свои сновидения – и вы оживите их. Если вы укрепляете своё воззрение, практикуете такие медитации, как внимательность и иллюзорная форма, и усиливаете свою мотивацию, то вы достигнете успеха. Перед этими противоядиями не устоит ни одно препятствие.



Введение в йогу сна

Это самое божественное знание Бога, возникающее из неведения, в союзе, превосходящем интеллект, когда интеллект отбрасывает все сущие вещи, а затем покидает и себя, соединяясь со сверхъязкими лучами, исходящими там и здесь из недостижимой глубины мудрости.

Дионисий Ареопагит *Цит. по книге «Главные Упанишад»*²⁸³

Подобно тому как йога сновидений идёт на шаг дальше осознанных сновидений, йога сна идёт на шаг дальше йоги сновидений. Она называется йогой сна потому, что привносит осознанность, или осознание, в глубокий сон *без сновидений*. Если осознанные сновидения содержат частичную осознанность, то осознанный сон содержит полную осознанность. Если сновидения иногда называются «вратами» в бесконечность, то тонкая практика йоги сна полностью помещает вас в бесконечность. В вашем ночном образовании успех в йоге сна подобен получению докторской степени. Далай-лама сказал: «Прохождение этого переходного состояния без потери осознанности является одним из высочайших свер-

²⁸³ [S. Radhakrishnan. *The Principal Upanishads*. Humanities Press, 1992].

шений йогина»²⁸⁴⁸⁴.

УМ БЕЗ ОТВЛЕЧЕНИЙ

Практикующие, которые не отвлекаются (не теряются во «сне») в течение дня, также не отвлекаются (не теряются в невнимательном сне) ночью. До нас дошло описание, сделанное мастером XVII века Самтенем Гьяцо:

На самом деле у меня нет великих качеств, ничего чудесного, чем я мог бы похвастаться, за исключением того, что мои отвлечения исчезли... Однако у меня по-прежнему есть одна проблема – поддерживать осознание в короткие периоды между засыпанием и самим сном. Есть несколько моментов, когда я по-прежнему теряю присутствие ума и пробуждённое состояние ненадолго утрачивается. Однако когда начинается сон, пробуждённое состояние распознаётся и остаётся стабильным на протяжении всей ночи. Единственная оставшаяся теперь сложность – это короткий разрыв, когда я только засыпаю²⁸⁵.

А вот что сказал мастер Карсей Конгтрул примерно четыре века спустя:

Я достиг того уровня, где вся долина Цурпху проявляется как мандала Чакрасамвары, и с каждым следующим днём концептуальных мыслей становится

²⁸⁴ [Varela. *Sleeping, Dreaming, and Dying: An Exploration of Consciousness with the Dalai Lama*. P. 41].

²⁸⁵ [Tulku Urgyen Rinpoche. *Blazing Splendor: The Memoirs of Tulku Urgyen Rinpoche*, as told to Erik Pema Kunsang and Marcia Binder Schmidt. Pp. 232–233].

всё меньше, они всё реже. Теперь осталась лишь одна проблема: я по-прежнему теряю присутствие ума в момент засыпания. Это продолжается не дольше пары секунд, но я с сожалением признаю, что действительно теряю осознание. За исключением этого, ум больше никогда не отвлекается ни днём ни ночью²⁸⁶.

²⁸⁶ [Ibid., 265].

Ум ясного света, ум осознания

В учениях дзогчен говорится, что йога сновидений – второстепенная практика по сравнению с йогой сна. Основная практика – это практика естественного света, или, иначе говоря, практика ума ясного света. Йога сновидений считается второстепенной, поскольку, если вы достигнете свершения йоги сна, йога сновидений будет происходить естественно. В ваших сновидениях автоматически будет присутствовать осознанность. Может наступить момент, когда йога сна начнёт развиваться у вас спонтанно, однако не волнуйтесь, если она никогда не войдёт в вашу программу медитации. Она не для всех.

Если осознанные сновидения и йога сновидений работают в основном с уровнями бессознательного ума, лежащими глубже психики, йога сна работает в основном с глубочайшими уровнями субстрата и с умом ясного света²⁸⁷. Вот почему

²⁸⁷ Верхние слои йоги сна – это погружение в субстрат, тогда как её глубочайшие слои – это погружение в абсолютную реальность или, в наших терминах, в ум ясного света. С точки зрения йогоматры это погружение в алая-виджняну и алая-джняну соответственно. Индуистские и буддийские тексты дают разные интерпретации сна без сновидений. Здесь мы имеем дело с самыми тонкими и очищенными состояниями ума, и подробное исследование этих тонкостей не входит в задачи данной книги. Более подробное описание этих различий см. в [B. Alan Wallace. *Stilling the Mind: Shamatha Teachings from Dridjom Lingpa's Vajra Essence*. Somerville, MA: Wisdom Publications, 2011. Pp. 160–180] (русскоязычное издание: [Уоллес А. Безмолвие ума. Учение о созерцательном покое, из со-

в тибетской традиции йогу сна называют йогой светоносности: она имеет дело со светоносной природой пробуждённого ума. В буддизме повсюду встречаются такие термины, как «ум ясного света», «светоносность» и «просветление», что указывает на близкие отношения между пробуждением, светом и умом²⁸⁸. В буддизме слово «свет» почти синонимично слову «осознавание»²⁸⁹.

Не будет лишним повторить, что, когда мы говорим об уме ясного света, мы *не* имеем в виду физический свет. Мы говорим о свете ума, который сложно описать. Это не тот свет, который можно увидеть в обычном смысле (и который был бы двойственным), но такой свет, который видит сам себя, освещение, которое освещает себя, осознавание, которое осознаёт себя (и которое недвойственно). В данном случае свет – это недвойственное осознавание, или рефлексивно сознающая мудрость, описанная в «Кена-упанишаде»:

То, чего не может описать никакая речь, но что

кровища ума Дуджоме Лингпы «Суть ваджры». М.: Ганга, 2015]. – *Прим. ред.*).
²⁸⁸ Прекрасное описание света и ума см. в [Arthur Zajonc. *Catching the Light*. New York: Oxford University Press, 1993] (русскоязычное издание: [Зайонц А. *Неуловимый свет*. М.: Дементра, 2010]. – *Прим. ред.*).

²⁸⁹ Во многих традициях ум тесно связан с Богом. Существует более ста солнечных божеств, связанных с солнцем, от Ахура Мазды («Свет мудрости») в зороастризме до Шива Окара («Мирный Белый Свет») в буддизме Шамбалы. Солярная теология существует уже несколько тысячелетий. Йога светоносности – это своего рода солярная нетеистическая традиция, указывающая на бога внутри, на солнечное божество, пребывающее в самом сердце вашего существа – как сердце вашего существа.

выражает речь... То, чего никто не может постичь умом, но чем, как говорят мудрецы, постигается ум... то, чего не видят глазами, но посредством чего видят... то, чего не слышат ушами, но посредством чего воспринимается слушание...²⁹⁰

В течение дня мы видим объекты мира, освещаемые солнцем. Но что освещает объекты наших сновидений в темноте сна? И, раз уж на то пошло, что позволяет нам «видеть» наши мысли и эмоции? Объекты ума освещаются светоносностью самого ума. В отличие от внешнего солнца, проливающего двойственный свет на свои объекты, внутреннее солнце не сияет откуда-то внутри, освещая ментальные объекты. Внутреннее солнце, ум ясного света, недвойственно принимает форму ментальных объектов, и, таким образом, содержимое ума освещает себя само.

Хотя эго (психика) может переживать состояния сознания, связанные с йогой сновидений, оно не может переживать ум ясного света. Ложь не может переживать истину, заблуждение не может видеть реальность. Для эго «переживание» ума ясного света – это отсутствие переживаний. Это полная чернота, полностью бессознательное состояние. По сути, это переживание смерти эго, а как сказал Трунгпа Ринпоче, «вы не можете быть гостем на собственных похоро-

²⁹⁰ [Swami Sharvananda. *Kena Upanishad: With Sanskrit Text: Paraphrase with Word-for-Word Literal Translation, English Rendering, and Comments*. Madras: Ramakrishna Math, 1920. Pp. 11–14].

нах».

Ум ясного света, а значит, и йога сна, – это постижение недвойственности или мудрость. Эго, или психика, буквально синонимичны двойственности, или сознанию. Двойственность не может переживать недвойственность, сознание не может переживать мудрость. Мы не можем увидеть ум ясного света как объект. Помните, что термин «сознание» в буддизме имеет уничижительный оттенок, поскольку сознание всегда двойственно. Мы всегда сознаём что-то, а это означает, что сознание всегда опирается на субъект и объект. Когда сознание растворяется в мудрости, пока мы погружаемся в сон без сновидений, мы (эго) погружаемся в темноту и теряем сознание. Дзогчен Понлоп Ринпоче говорит: «На самом деле сущность глубокого сна – это великая светоносность, истинная природа ума. Она абсолютно яркая и абсолютно ясная. Это плотная ясность, а поскольку она такая плотная, она оказывает на заблуждающийся ум ослепляющий эффект»²⁹¹.

Мы (эго) всегда отождествляемся с формами, возникающими в осознании, с мыслями и объектами мира. Именно этим полным отождествлением с формой и является эго. Мы не отождествляемся с самим бесформенным осознанием, или, иначе говоря, с умом ясного света. Бесформенное осознание – это ни-что, которое с точки зрения эго переживается как отсутствие чего бы то ни было. Как может

²⁹¹ [Dzogchen Ponlop. *Mind Beyond Death*. Pp. 86].

нечто (это), в действительности являющееся матерью всех объектов, взаимодействовать с ничем? Оно не способно на это. Поэтому, когда возникает ни-что (бесформенное осознание, отсутствие «я»), мы отключаемся и не можем распознать сон без сновидений.

Это горькая ирония, ведь бесформенное осознание – это то, кто мы есть на самом деле. Лишь потому, что кража личности психикой повторяется так долго, а преступление такое идеальное, когда наша истинная личность наконец обнаруживается, мы не узнаём себя. «Это не я! – бессознательно выкрикиваем мы, когда проваливаемся в сон без сновидений. – Я не никто! Я кто-то!» Подобно тому как мысли и эмоции (ментальные формы) крадут наше осознание в течение дня, так что мы ошибочно отождествляемся с ними, ночью это делают образы сновидений. То, что обнаруживается тогда, обнаруживается сейчас. Или, если быть точнее, то, что *не* обнаруживается тогда, не обнаруживается и сейчас. Кража происходит снова.

Поскольку во сне без сновидений нет мыслей (форм), нет и ощущения «себя»²⁹². Если осознание располагается в форме, а форма утрачивается, когда мы погружаемся в сон, осознание также утрачивается. С материалистической точки зрения, засыпая, мы теряем (сознание, свою ложную идентичность). Однако с духовной точки зрения сон даёт

²⁹² Вместо того чтобы говорить «мысли», когда в медитации мысли пытаются украсть наше осознание, мы также могли бы сказать «это не я».

нам возможность обрести (мудрость, нашу истинную идентичность). Духовный путь и ночные практики помогают нам заново найти себя. Мы теряем сознание, но получаем возможность обрести мудрость. Это великая игра в прятки, идущая в ночной темноте.

Мы также заново обретаем свою идентичность с точки зрения перемещения (переноса) своего центра тяжести, или места идентичности, из психики в ум ясного света. После этого сейсмического сдвига мы живём не из ложного размещения в психике, а из заново найденного ума ясного света. Людям часто кажется, что им нужно обнаружить, кто они есть, или «найти себя». Поиску своего настоящего «я» посвящены бесчисленные книги и фильмы, что отражает искренний зуд, который так и хочется унять почёсыванием. Однако любое временное перемещение идентичности в конвенциональном мире – лишь подмена этого фундаментального сдвига в нерушимое Я. Вы никогда не найдёте своё подлинное Я на уровне форм, каким бы тонкими они ни были, поскольку ваше подлинное Я запредельно «я» или бесформенно.

Если вернуться к нашему сравнению онейронавта с астронавтом, мы можем кое-что узнать о глубоком внутреннем пространстве, заглянув далеко во внешнее пространство космоса. Представьте, что парите в космическом пространстве, где постоянно льётся свет солнца. Если в этот свет и пространство не поместить никаких объектов, на самом де-

ле ничего не будет видно. Единственное, что вы увидите, — это чернота космоса. Вы не видите свет. Однако как только вы помещаете в потоки света объект, и свет, и объект вдруг становятся видимыми.

Направьте луч фонарика в ночное небо. В отсутствие частичек пыли, дыма или тумана, которые могли бы отразить свет, свет невидим. Физик Артур Зайонц говорит: «Как выглядит свет, если оставить его в *полном* одиночестве?... Абсолютная темнота!.. Без объекта, на который мог бы упасть свет, мы видим лишь темноту. Сам свет всегда невидим. Мы видим лишь предметы, лишь объекты, но не свет»²⁹³.

То же самое относится к темноте глубокого внутреннего пространства вашего собственного ума. Свет осознания, ум ясного света, льётся постоянно. Однако если в этом свете и пространстве ума не возникнет объект (в данном случае мыслеформа, образ сновидения или эмоция), то ничего не видно. Это воспринимается как полное отключение, полная бессознательность, что мы и видим во сне без сновидений. Давайте заменим несколько слов в высказывании Зайонца, чтобы пролить свет на это утверждение. Как выглядит осознание, если оставить его в *полном* одиночестве?... Это абсолютная темнота! Без ментального объекта, на который могло бы упасть осознание, мы видим лишь темноту. Само осознание всегда невидимо. Мы видим лишь мыслеформы, но не само осознание.

²⁹³ [Zajonc. *Catching the Light*. P. 2].

Соблазнительность мысли

Мы так отчаянно цепляемся за формы своего ума, поскольку для эго ничего другого не существует. Оно цепляется за мысли как за саму жизнь. Взгляд эго неизменно устремлён наружу (на внутреннем уровне это означает фиксацию на содержимом нашего ума), так, что оно никогда не пытается глубже заглянуть внутрь. Оно вечно гонится за лучами света, исходящими от ума ясного света, за лучами, отлитыми в форму умом-субстратом. Если бы мы заглянули глубже, мы бы обнаружили то, чего действительно ищем, чего действительно хотим. Ничего.

Йога сна как член семейства бесформенных медитаций (включающего медитации махамудры и дзогчен) может помочь нам понять несократимую механику счастья и, следовательно, то, чего мы хотим в несократимом остатке, – тему, которая раз за разом возникает в этой книге. Эти непрacticные ночные медитации в очередной раз ведут к очень практичным открытиям. Эзотерическое оживляет экзотерическое.

Мы можем достичь максимальной глубины несократимого счастья, если посмотрим на то, чего хотят будды. Духовно пробуждённые существа не хотят ничего. Они абсолютно удовлетворены покоем в чистом осознании²⁹⁴. Как мы уже

²⁹⁴ Они не хотят ничего для себя лично, так как не имеют «я». Они отсекли

говорили, просветлённые существа наконец видят во внешних объектах то, чем они являются на самом деле: просто тени ума ясного света; а кому нужна тень, если можно погреться на солнышке?

Открытие ни-что – это окончательное открытие. Это абсолютная удовлетворённость. С этой точки зрения все внешние устремления – просто попытки найти замену. Какая ирония, не правда ли! Вам кажется, что вы чего-то хотите, а это всегда означает нечто внешнее (на уровне йоги сна даже мысли и эмоции являются внешними). Однако если приглядеться, то становится видно, что на самом деле вы хотите ни-что. Вы на самом деле ищете растворения в бесформенном (безобъектном / пустотном) уме ясного света. Таким образом, наше искреннее желание – это своего рода духовное «желание смерти», желание превзойти полностью оформившееся эго (умереть с точки зрения эго). Как мы уже видели, до тех пор, пока вы не найдёте этот изначальный ум, болезненная игра в прятки, сансара, спорт заключения себя в форме и последующих попыток спрятаться от себя, развлечение потерей сущности в видимости, продолжается вечно.

иллюзию «я». Это мудрость. Однако мудрость автоматически выражается как сострадание, и поэтому, не желая ничего для себя, они всё же желают счастья для других. Так страдание, или страстное желание, трансформируется в сострадание.

Бесформенный ум, бессмертный ум

Поскольку ум ясного света бесформенный, он также бессмертный²⁹⁵. Это ваша глубочайшая часть, которая не стареет и не умирает. Она не входит в мир пространства и времени, не болеет раком, СПИДом, болезнями Альцгеймера и Паркинсона. Она не рождается, а значит, не умирает. Такие Вы действительно бессмертны.

Всё «над» бесформенным осознанием, всё рождающееся в мире форм (в субстрате и психике), а значит, живущее в пространстве и времени, умирает. Если вы отождествляетесь с этими аспектами форм своего *относительного* «я», вы будете страдать прямо пропорционально силе такого отождествления, когда эти аспекты в конце концов придут в упадок и исчезнут. Однако если вы осознаёте бесформенную природу своего бытия, то вы выйдете за пределы смерти. В «Кена-упанишаде» сказано: «Это ухо уха, ум ума, речь речи... глаз глаза. Зная это, мудрые отбросили всё ложное

²⁹⁵ Если говорить о свете, видимости и смерти, интересно рассмотреть тибетское слово *нангва* (*snang ba*). Нангва имеет множество значений. Как глагол оно может означать «проявляться, быть видимым или проявленным» или «существовать или возникать». Как существительное оно может означать «лучи света, внешнее проявление или обстоятельство, внутренний способ видеть или осмысливать нечто». Оно также обозначает определённую стадию смерти, когда всё растворяется и мы остаёмся лишь с «ясным небом, залитым лунным светом, пустым и блистательно белым». Благодарю Джулса Левинсона за этот перевод.

отождествление [с психикой и субстратом]... [и] обрели бессмертие, когда покинули этот мир»²⁹⁶. Йога сна даёт такую возможность каждую ночь. Здесь йога сна также переходит в йогу бардо – последнюю из ночных йог. Работая с йогой сна, вы напрямую готовитесь к смерти.

Бесформенность буквально синонимична смерти, а для полностью сформированного эго нет ничего более пугающего. Йога сна (и йога бардо) – это практика, где «бесстрашие в темноте» достигает своего апогея. Именно здесь вы можете обнаружить, что бояться абсолютно нечего. Ждать тоже нечего. Вы «умираете» в бесформенности каждую ночь – лишь для того, чтобы «заново родиться» в сознании на следующий день. Вы уже каждую ночь переживаете минисмерть – вы просто этого не знаете. Встречаясь со своей бесформенной природой и постепенно знакомясь с ней (а это определение медитации), вы можете начать трансформировать темноту сна без сновидений в ту бессмертную светоносность, которой она является на самом деле. Даосский мастер Лао-цзы писал:

Видение в темноте есть ясность.

Знание, как сдаться, – это сила.

Используй собственный свет и вернись к источнику света.

²⁹⁶ [Swami Sharvananda. *Kena Upanishad*. P. 7].

Это называется практикой вечности²⁹⁷.

Вот почему даже воззрение йоги сновидений так глубоко. Это воззрение проливает свет на вашу бессмертную природу и подлинную идентичность. Свет этого воззрения может осветить все аспекты ночных практик и каждый шаг, который вы делаете в течение дня.

²⁹⁷ [Lao-tzu. *Tao Te Ching* / translated by Stephen Mitchell. New York: Harper & Row, 1988. P. 52]. (Существует множество переводов «Дао де цзин» на русский язык. – Прим. ред.)

Переживание осознанного сна

Каково переживание осознанного сна? Поскольку оно недвойственное и, следовательно, ничем не представленное, невообразимое, его сложно описать. Здесь приведены некоторые описания, дающие намёк на то, что это за переживание. Тензин Вангьял Ринпоче пишет: «Что мы имеем в виду, когда говорим о переживании ясного света? На самом деле это вовсе не переживание, а скорее, [распознавание] пространства, в котором имеют место переживания субъектности, сна, сновидений и бодрствования»²⁹⁸.

В статье под названием «Осознанность гиперпространства и творческое сознание» Фариба Богзаран говорит о трансперсональных сновидениях и других не выразимых словами ночных переживаниях: «Сновидец не имеет визуальных, кинестетических или звуковых ссылок на жизнь бодрствования». Скорее, сновидения «являются конструктором неизвестных и никогда прежде не обнаруживавшихся переживаний... феноменов света, вакуума и пустоты, сознания единства и других неопишуемых трансперсональных переживаний»²⁹⁹. Если это так, то переживания сна без сновидений и какого бы то ни было содержания ещё более невы-

²⁹⁸ [Wangyal. *The Tibetan Yogas of Dream and Sleep*. 198].

²⁹⁹ [Fariba Bogzaran. *Hyperspace Lucidity and Creative Consciousness* // Hurd and Bulkeley. *Lucid Dreaming: New Perspectives on Consciousness in Sleep*. Vol. 2. P. 213].

разимы.

В книге «Осознанные сновидения. Врата к внутреннему „я“» Роберт Ваггонер описывает своё переживание: «Осознавание без эго существует подобно парящей точке света в пространстве сознающего, живого света. Здесь связывается всё осознание. Здесь пересекается всё осознание. Всё знание существует в блистательном, ясном, насыщенном свете осознания. Осознание – это всё; одна точка содержит осознание всех точек; ничто не существует отдельно. Чистое осознание, знание, свет»³⁰⁰. Вас может удивить, что Ваггонер не буддист и пишет без ссылки на йогу сна. Он продолжает:

В сознающем свете не было идеи «я», «меня» или «моего». Не было мыслей, воспоминаний или анализа. Никакого Роберта – лишь наполненное светом знание. Хотя у меня не было более широкого контекста для его рассмотрения, казалось, что моё осознание наконец достигло своего источника – чистого осознания, реальности по ту сторону проявленных видимостей и символов. Это было абсолютное возвращение домой. В этом сознающем свете Есть Всё – казалось, что сущность всего содержится в вечно присутствующем Сейчас. Всё осознание связано в этом чистом осознании. В этом великом ничто Есть Всё³⁰¹.

³⁰⁰ [Waggoner. *Lucid Dreaming: Gateway to the Inner Self*. P. 81].

³⁰¹ [Ibid., 81–82].

В своей статье «Осознанное смирение и алхимическая конъюнкция Юнга» Мэри Зимер делится таким переживанием:

Когда кажется, что тело сновидения растворяется в прохладном чёрном свете и ветрах, это ощущается как то, что описывают алхимики: душа освобождается от тела, одухотворённой материи. Я обнаружила, что в зависимости от моего состояния ума этот процесс растворения может казаться как экстатической смертью, управляемой Эросом, так и ощущением аннигиляции, управляемым чувством умерщвления³⁰².

Сложно сказать, что именно переживает Зимер, но ощущение аннигиляции может возникать лишь при условии того, что психика по-прежнему участвует в процессе, а значит, боится собственной трансценденции (смерти). Когда спуск в ум ясного света происходит без какой бы то ни было точки опоры, – это блаженное растворение. Однако если психика пытается цепляться, то может возникать ощущение падения в тёмную бездну и связанный с этим страх аннигиляции.

Помните об относительных защитах, которые возводит психика, когда вы движетесь к истине. Будучи склизким созданием, живущим и процветающим в темноте, эго воспринимает свет и то, что он обнаруживает (отсутствие истинного существования эго), как нечто ужасающее. Однако с

³⁰² [Ziemer. *Lucid Surrender and Jung's Alchemical Coniunctio* // Hurd and Bulkeley. *Lucid Dreaming: New Perspectives on Consciousness in Sleep*. Vol. 1. P. 157].

правильным видением того, куда вы направляетесь, тревога превращается в трепет радостного предвкушения, темнота трансформируется в свет, а страх – в бесстрашие.

Практика йоги сна

*Душа, вошедшая в безграничное уединение
Божественного, радостно теряет себя и, озарённая
яркостью самой прозрачной тьмы, через знание
становится словно без знания и пребывает в своего
рода мудром неведении.*

Людовик де Блуа

(цит. по книге «Главные Упанишады»)

Тихая ночь, святая ночь.

Всё спокойно, всё сияет.

Йозеф Мор

Попросту говоря, йога сна – это практика поддержания осознания, когда мы переходим от сознания бодрствования в сон без сновидений. Я рекомендую погружаться в практику йоги сна, используя трёхступенчатый процесс дневной медитации внимательности. Эти стадии помогут вам развить стабильность и поддерживать осознание, когда вы погружаетесь в сон.

Дневные медитации для осознанного сна

Первая стадия – это *внимательность к формам*, подразумевающая направление вашего ума на любую внешнюю форму, такую как объект, ваше тело или дыхание. Это простой первый шаг. Вторая стадия – это *внимательность к уму*, когда вы начинаете переходить от грубых внешних объектов к более тонким внутренним мыслям. Практика здесь заключается в свидетельствовании всех ментальных событий – мыслей, эмоций, образов – без вовлечения в них. Как мы видели, содержимое нашего ума обычно засасывает нас, подобно объектам внешнего мира, и мы теряем осознанность к происходящему в нашем уме. Внимательность к формам и внимательность к уму помогают нам пробудиться к внешним и внутренним формам (а значит, и *от* них). Когда мы переходим от первого ко второму, мы соскальзываем с грубого уровня на тонкий, от форм к бесформенному.

Третья стадия – это *бесформенная внимательность*. Это основная предварительная дневная практика йоги сна, также известная как шаматха без опоры, безобъектная шаматха, шаматха без знака или осознание осознания. В этой практике вместо того, чтобы помещать своё осознание на какую бы то ни было внешнюю или внутреннюю форму, мы помещаем внимание на само осознание. Осознание про-

сто покоится в себе. Чокьи Ньима Ринпоче говорит, что в шаматхе без объекта внимание должно покоиться «свободно от фокуса, в полной открытости, свободной от точки опоры» и оставаться «совершенно не потревоженным эмоциями, мыслями или концепциями»³⁰³. Один из способов это сделать – найти разрыв между мыслями, а затем покоиться в нём. Найдите разрыв сейчас, в ходе дневной медитации внимательности, и вам будет легче найти его в бесформенном сне без сновидений.

Ещё один способ покоиться свободно от точки опоры – это «скатиться с вершины», осуществляя спуск вниз через три стадии. Для начала направьте внимание на 21 цикл дыхания – или столько циклов, сколько вам потребуется, чтобы успокоить ум. Затем переместите внимание на содержимое своего ума, не вовлекаясь в него. Наблюдайте мысли и образы, проплывающие мимо, словно облака в подобной небу природе вашего ума. Через несколько минут стабилизируйте своё осознание в состоянии осознания. Отпустите облака и растворитесь в небе. В этот момент ваше осознание никуда не направлено, а просто покоится в самом себе.

Если возникает мысль или вас отвлекает что-то внешнее, отпустите это и вернитесь к самому осознанию. Отпустите всё, что прерывает ясность вашего открытого осознания. Это называется шаматхой без опоры, поскольку вы не воз-

³⁰³ [Chökyi Nyima Rinpoche. Meditation // Binder Schmidt. *The Dzogchen Primer: Embracing the Spiritual Path According to the Great Perfection*. P. 53].

вращаетесь к какой бы то ни было опоре, объекту или предмету. Вы возвращаетесь к самому бесформенному (беспредметному) осознанию.

В каком-то смысле в этот момент нет такого явления, как отвлечение, поскольку отвлечение *становится* вашей медитацией. Иными словами, когда что-то захватывает ваше осознание, вы некоторое время покоемся с этим. Это становится отвлечением лишь в том случае, если вы не отпускаете это при возникновении следующего «отвлечения» (всего, что захватывает ваше внимание) и позволяете себе заиклиться. Например, вы сидите в шаматхе без опоры и вдруг слышите шум самолёта. Распознайте звук без комментария. Заметьте свою тенденцию давать комментарии относительно самолёта, того, насколько он громкий, куда он может лететь, что это может быть за самолёт и т. д., а затем отпустите. Поймайте и отпустите. Позже раздаётся лай собаки. Теперь позвольте уму покоиться на нём. В следующий момент вы ощущаете запах готовящегося внизу завтрака («завтрак готовится внизу» – это уже комментарий; наставление заключается в том, чтобы просто ощущать запах). Итак, пусть ум покоится на этом.

С таким открытым подходом ко всему, что возникает, ничто не может прервать вашу практику. Это ведёт к вершине одного из моих любимых определений медитации – «привыкание к открытости». Ключ в том, чтобы позволить своему уму естественным образом распознавать любые возника-

ющие ощущения, не позволяя себе скатываться в ментальные истории об этих ощущениях. Позволяйте им приходить и уходить. С таким бесформенным прибежищем вы несокрушимы; ваш ум становится невозмутимым. Вас ничто не может отвлечь, поскольку вам не от чего отвлекаться. Вы примете всё, что возникает, не погружаясь в это, и примете в этом мимолётное прибежище.

Этот открытый подход к переживаниям имеет практическое применение, когда речь заходит о таких вещах, как безусловное счастье. Ближе к концу своей долгой жизни Джидду Кришнамурти спросили о его неизменной безмятежности. Его ответ действительно раскрывает секрет счастья: «Я не против того, что происходит».

С практикой вы придёте к покою в сознании-субстрате, классическими знаками которого являются блаженство, ясность и отсутствие мыслей. Хотя вы ещё не в уме ясного света, вы приближаетесь к нему. Вы уже улавливаете его запах. Это важнейшее переживание. Покой в этом базовом состоянии сознания такой приятный, полный и удовлетворяющий, что рядом с ним меркнет любой уровень отвлечений или развлечений. *Осознание начинает предпочитать себя любым внешним формам.* Этот поворотный момент превращает вас из «того, кто снаружи» в «того, кто внутри». Всё внешнее видится просто как тень того, что есть на самом деле, и единственное место, где нам хочется быть, – это в свете ума, в самом осознании.

Поскольку практика шаматхи без опоры очень тонка, как понять, что вы действительно её выполняете? Алан Б. Уоллес предлагает такой совет:

В любой практике полезно знать, каковы крайности, чтобы проложить свой срединный путь между ними. В этой практике, если вы слишком усердствуете, это порождает беспокойность, а если вы недостаточно стараетесь, то проваливаетесь в притуплённость. Если вы распознали эти две крайности, лучше быть где-то посередине, то есть всё легче и легче отскакивать от обеих этих крайностей. Если вы сосредоточиваетесь на объекте, мысли или образе, это первая крайность – крайность беспокойности. Вторая крайность, которую сложнее уловить, – это сидеть с пустым умом, ничего не осознавая. Вы не внимательны ни к какому объекту – вы просто сидите, как овощ. Между этими крайностями есть качество свежести, поскольку вы находитесь в настоящем мгновении и отчётливо осознаёте. Вы не направляете внимание на какой бы то ни было объект, но осознаёте, что имеет место осознание. Это удивительно просто и в то же время тонко. Вы словно надеваете старые добрые туфли. Когда ваши ноги внутри, вы точно это знаете. Вам нужно развить уверенность в том, что вы знаете, когда делаете это правильно. Вот как это делается ³⁰⁴.

³⁰⁴ [B. Alan Wallace. *Dreaming Yourself Awake: Lucid Dreaming and Tibetan Dream Yoga for Insight and Transformation*. Boston: Shambhala, 2012. Pp. 60–61] (русскаяязычное издание: [Уоллес А. *Пробуждённые сновидения. Тибетская йога*

Покоиться в осознании осознания естественно, это расслабляет и стабилизирует. Это похоже на возвращение домой.



Для более продвинутых учеников вершиной дневных медитации для йоги сна являются бесформенные медитации махамудры и дзогчен. Это практики, знакомящие вас с самым умом ясного света, а затем показывающие вам, как стабилизировать это распознавание. Основная практика дзогчен – это *трегчо*, или «прорыв», где речь идёт о прорыве сквозь психику и субстрат и достижении слоя ума ясного света. Эти медитации должны изучаться и практиковаться под руководством подлинного мастера. Они крайне тонкие и попадают в категорию «линии, передающейся шёпотом на ухо», то есть их должен прошептать вам на ухо сам мастер. Я намерен поддерживать целостность этой линии и предлагаю вам исследовать эти тончайшие уровни бесформенного осознания под руководством квалифицированного мастера медитации³⁰⁵.

сна и практика осознанных сновидений на пути внутренней трансформации и постижения истины. М.: Ганга, 2018]. – Прим. ред.).

³⁰⁵ Махамудре и дзогчен посвящено множество книг. К моим любимым относятся работы Трангу Ринпоче (Thrangu Rinpoche) по махамудре [*The Ninth Karmapa's Ocean of Definitive Meaning*. Ithaca, NY: Snow Lion, 2003; *Crystal Clear: Practical Advice for Mahamudra Meditators*. Hong Kong: Rangjung Yeshe, 2003; *An Ocean of the Ultimate Meaning: Teachings on Mahamudra*. Boston: Shambhala, 2004; *Pointing Out the Dharmakaya*. Ithaca, NY: Snow Lion, 2003; *Essentials of*

Намкхай Норбу доходчиво объясняет важность и сложность работы по достижению дневной стабильности на описанных выше уровнях шаматхи: «Осознавать продолжение нашего осознания во время сновидений значит поддерживать то же осознание, которое с нами на протяжении дня. Если у нас нет способности быть в состоянии ригпа [ума ясного света], в состоянии подлинного знания, днём... её не будет и ночью»³⁰⁶. Даже если мы не сразу распознаем ум ясного света, доступ к сознанию-субстрату посредством шаматхи без опоры является отчётливым указанием на то, что мы движемся в правильном направлении.

Mahamudra: Looking Directly at the Mind. Boston: Wisdom, 2004], работы Тулку Ургьена Ринпоче (Tulku Urgyen Rinpoche) по дзогчен [*Rainbow Painting*. Hong Kong: Rangjung Yeshe, 1995; *As It Is*, vols. 1 and 2. Hong Kong: Rangjung Yeshe, 1999, 2000] (русскоязычные издания: [Тулку Ургьен Ринпоче. *Нарисованное радугой*. М.: Открытый Мир, 2009; Тулку Ургьен Ринпоче. *Так, как есть*. Том 1. М.: Открытый Мир, 2010; Тулку Ургьен Ринпоче. *Так, как есть*. Том 2. М.: Ганга, 2011]. – Прим. ред.) и книги Цокньи Ринпоче (Tsoknyi Rinpoche) о дзогчен [Tsoknyi Rinpoche. *Carefree Dignity: Discourses on Training in the Nature of Mind*. Hong Kong: Rangjung Yeshe, 1998; *Fearless Simplicity: The Dzogchen Way of Living Fearlessly in a Complex World*. Hong Kong: Rangjung Yeshe, 2003] (русскоязычные издания: [Цокньи Ринпоче. *Беззаботное достоинство. Учения о природе ума*. М.: Ганга, 2012; Цокньи Ринпоче. *Бесстрашие простоты*. М.: Ганга, 2012]. – Прим. ред.).

³⁰⁶ [Namkhay Norbu. *Dream Yoga and the Practice of Natural Light*. P. 101].

Ночные медитации для осознанного сна

Возможно, самый простой способ сознательно войти в сон без сновидений – это закрыть свои глаза в сновидении, когда вы осознанно сновидите³⁰⁷. Таким образом ум перестаёт тянуться наружу, к образам сновидений. Когда я закрываю свои глаза в сновидении, иногда я вижу просто черноту – так же, как если бы я закрыл свои глаза днём. В другие моменты (которые я опишу ниже) закрытие глаз действительно направляет меня к состоянию без сновидений. Образы сновидений – это образы ума, а значит, часть внимательности к уму или внимательности к ментальным объектам. Когда вы закрываете свои глаза в сновидении, ум (осознавание) направляется сам на себя, что сродни шаматхе без опоры. Попробуйте и посмотрите, что вы увидите.

Метод, который рекомендует для вхождения в сон без сновидений Далай-лама, заключается в том, чтобы, оказавшись в осознанном сновидении, «сосредоточить своё внимание на сердечном центре своего тела сновидения и попытаться стянуть жизненную энергию в этот центр. Это ведёт к пе-

³⁰⁷ Некоторые осознанно сновидящие люди сообщают, что когда они закрывают глаза в сновидении, это заставляет их вернуться в сознание бодрствования, а не погружает в осознавание без сновидений. Проверьте сами, что будет происходить в вашем случае.

реживанию ясного, лёгкого сна, возникающему, когда прекращается состояние сновидения»³⁰⁸.

Мы можем воспользоваться подходом внутренней йоги (см. «Горловая визуализация» в главе 5) и практиковать технику, схожую с горловой визуализацией для йоги сновидений и расширяющую метод Далай-ламы. Помните, что, когда мы засыпаем, бинду (сознание) спускается из головы в сердце, так же как это происходит в глубокой бесформенной медитации и во время смерти. Практика сердечной визуализации задействует этот процесс и помогает нам поддерживать осознание, а также заснуть. Это также позволяет нам установить связь со своим тончайшим телом, действующим в йоге сна и пребывающем на уровне сердца.



Мы говорили о тонком теле – о мосте между умом (бесформенным) и телом (полностью проявленной формой) в главе 5. Тончайшее тело, будучи бесформенным, с трудом поддаётся описанию. Оно находится в сердечном центре и состоит из тончайшего ветра, неотделимого от «поддерживаемого» им тончайшего ума. Его называют *нерушимым бинду* и иногда визуализируют как бусину света размером с кунжутное зерно. Тончайшее тело вечно и неизменно. Оно переходит из

³⁰⁸ [Varela. *Sleeping, Dreaming, and Dying: An Exploration of Consciousness with the Dalai Lama*. P. 129].

жизни в жизнь без начала и конца. Это тот свет ума, который никогда не выключается.

Сердечная чакра – синего цвета, а её частота, или «звук», – ХУМ, который часто называют звуком пробуждённого ума. Закройте глаза, несколько минут медленно повторяйте ХУМ и почувствуйте, что при этом происходит с вашим сердцем. Мне ХУМ напоминает тонкие и глубокие электрические разряды, возникающие на уровне сердца³⁰⁹. Синяя сердечная чакра находится примерно на 12 пальцев

³⁰⁹ ХУМ – это «сонорный звук тишины» и одна из самых мощных мантр. Это семенной слог Акшобхьи, аспекта ума всех будд, считающийся семенным слогом семейства ваджра, который может вызывать шок, ведущий к пробуждению. В ХУМ также представлены пять будд, поэтому он призывает энергию пяти будд и придаёт нам сил не забывать (кто мы есть). ХУМ относится к классу полугневных мантр, направленных на проникновение сквозь психику и субстрат, и поэтому является одной из великих мантр «прорыва». Это способ пройти сквозь себя. Мантра как «защита ума» в данном случае означает, что повторение слога ХУМ не только даёт доступ к уму ясного света, но и защищает его от отвлечений / забывчивости. ХУМ защищает от кражи личности. С точки зрения относительных *сиддхи* ХУМ используется для рассеечения камней и т. п., а с точки зрения абсолютных сиддхи он рассекает даже самые плотные слои окаменелостей психики и субстрата. ХУМ использовался Падмасамбхавой в его гневном аспекте для укрощения негативных сил на земле Тибета. Именно силой ХУМ была стёрта в пыль крепость *рудры*, архетип эго. ХУМ – это звуковой аналог *пхурбы*, или *килайи*, – трёхгранного ритуального кинжала, используемого для отсеечения трёх ядов: страстного желания, агрессии и неведения (как воплощений психики и субстрата). Я повторяю его три раза: «ХУМ ХУМ ХУМ» (заменяя им свою сансарическую мантру «я я я»), что символизирует отсеечение этих трёх ядов. Тругпа Ринпоче сказал, что пхурба, а значит, ХУМ, «пронзает сердце темноты заблуждений» и обнаруживает свет. «Действие ХУМ – это быстрое переживание отсеечения всех мыслей».

ниже красной горловой чакры (такое же расстояние между всеми остальными чакрами, расположенными вдоль центрального канала) или за грудиной на уровне линии, соединяющей ваши соски. (Не волнуйтесь о том, чтобы найти точное место её расположения. Сердечный центр важнее *почувствовать*.)

Я спонтанно обнаружил свою сердечную чакру много лет назад, когда переживал мучительное расставание. Однажды вечером я лёг спать и почувствовал зуд в центре груди. Протянув руку, чтобы почесаться, я был поражён ощущением, возникшим, когда я коснулся этого места. Оно было чрезвычайно чувствительным, так что касаться его было почти больно. Это было моё первое переживание «открытия чакры», как это часто называют в духовных кругах. В моём случае ей пришлось разбиться, чтобы раскрыться.

Среди нескольких вариаций непосредственной визуализации моей любимой является визуализация в сердце четырёхлепесткового синего лотоса (см. рис. 7 на с. 383). На его верхнем лепестке – жёлтое бинду, или жемчужина ума, представляющая землю; на правом лепестке – синее бинду, представляющее воду; на нижнем лепестке – красное бинду, представляющее огонь; на левом лепестке – зелёное бинду, представляющее воздух. В центре – бело-голубое бинду, представляющее пространство. Визуализируйте эти бинду как мерцающие жемчужины света. Как и в горловой визуализации, в йоге сна бинду используются для того, что-

бы поддержать сознание, когда мы теряем контакт с миром форм. Уму нужно за что-то держаться, когда он погружается в сон. Если у него не будет жемчужин света, он ухватится за что-нибудь ещё, например за залётную мысль.

Засыпая, направляйте свой ум по кругу по лепесткам лотоса точно так же, как вы делали в визуализации спуска (в горле) в главе 8. Однако при сердечной визуализации у вас появится дополнительное ощущение растворения элементов: от полностью принявшей форму земли до бесформенного пространства. Если вы успешно осуществите обход лепестков, добравшись до центра, вы уже не будете визуализировать бинду. Вы *станете* бело-голубым бинду, самым ярким светом³¹⁰. Вы всё равно провалитесь сквозь эти стадии сна, даже если не будете этого знать. Визуализация может позволить привнести этот бессознательный процесс в сознательное осознание. В этом случае, когда тело соскальзывает

³¹⁰ Исследовательница сновидений Клэр Джонсон пишет: «В недвойственных переживаниях осознанных сновидений наше ощущение тела обычно минимально, и мы можем переживать себя как „точку сознания“. Сенсорные восприятия минимизируются до впечатления света или тьмы, а наш процесс мышления уменьшается до состояния немышления, в котором мы можем описать себя после события как покинувших „чистое осознание“. Ощущение пространства кажется присутствующим как впечатление выхода из безграничного пространства; это недвойственное переживание можно описать как „слияние с бесконечным светом“ или просто как отсутствие дальнейшего ощущения отдельного опыта. В каком-то смысле мы уже не в пространстве между сновидениями – мы им становимся» [Clare R. Johnson. Magic, Meditation, and the Void: Creative Dimensions of Lucid Dreaming // Hurd and Bulkeley. *Lucid Dreaming: New Perspectives on Consciousness in Sleep*. Vol. 2. P. 63].

ет в сон, вы соскальзываете в ясный свет³¹¹.

ЯСНОСТЬ И ПУСТОТНОСТЬ

Гуру Ринпоче говорит:

Сначала, когда ты засыпаешь... земля растворяется в воде. В это время тренируйся в отчётливом ощущении ясности и пустотности и сосредоточь свой интерес в сердце. Затем, когда сознание опускается, вода растворяется в огне, и в это время не теряй отчётливого ощущения ясности и пустотности. Когда ум становится беспокойным, огонь растворяется в ветре, и в это время тоже тренируйся в отчётливом ощущении ясности и пустотности. Погружение в сон соответствует растворению ветра в сознании, и в это время так же ясно и отчётливо сосредоточивайся на своём сердце, не теряя прежнее ощущение ясности и пустотности. Далее состояние осознанности без сновидений соответствует сознанию, растворяющемуся

³¹¹ Эта последовательность отражает внешний процесс растворения элементов, происходящий во время смерти, идущий от грубой земли к тонкому пространству. Таким образом, с этой визуализацией вы также создаёте симуляцию смерти. Когда реальность после смерти начинает принимать форму светящегося бардо дхарматы, этот процесс обращается вспять. Из чистого белого света пространства возникает зелёный свет ветра, красный свет огня, синий свет воды и жёлтый свет земли. Если эти виды света не распознаются как то, чем они являются, ум ясного света преломляется на «цвета» пяти семейств будд, а затем этот свет постепенно застывает, или овеществляется, в элементах, создающих ментальное тело в бардо становления, и продолжает овеществляться во всех элементах мира природы. Таким образом, этот мир – не что иное, как застывший свет, свет, который может обнаружиться на высоких стадиях практики иллюзорной формы.

в ясном свете, и в это время твой сон осознанно остаётся в ясности и пустотности, нерождённой и лишённой воспоминаний. Если ты распознаешь ясность и пустотность этого времени, свободную от интеллекта, это называется распознаванием ясного света. Это схоже с растворением сознания в ясном свете во время смерти, так что это тренировка для промежуточного состояния между смертью и рождением. Настоящее распознавание состояния сновидения есть подлинная тренировка для промежуточного состояния [бардо]³¹².

³¹² [Wallace. *Natural Liberation: Padmasambhava's Teachings on the Six Bardos*. Pp. 165–166].

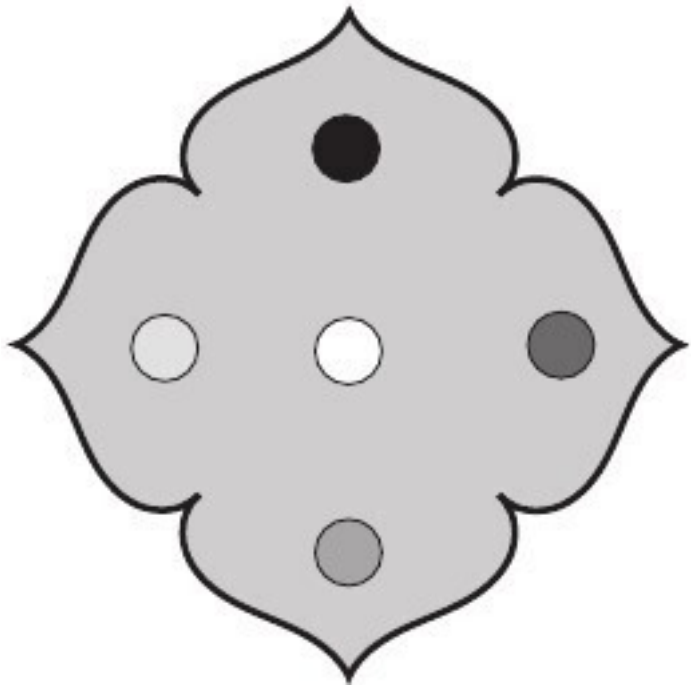


Рис. 7. Синий лотос с бинду. Визуализируйте этот лотос с тёмно-синими лепестками, на каждом из которых располагается бинду, или жемчужина. Представляйте, что бинду на верхнем лепестке – жёлтое (земля), бинду справа – синее (вода), бинду снизу – красное (огонь), а бинду слева – зелёное (ветер). В центре расположено бело-голубое бинду (пространство)

Здесь «ясностью и пустотностью» называются два аспекта

ума ясного (пустотность) света (ясность). Это не две разные вещи, а два аспекта одного и того же. Ясность – это пустотность, а пустотность – это ясность. Переживание пустотности подобно переживанию пространства. Распознавание этого пространства, само распознавание – это ясность, или светоносность.

Ещё одна техника, которая оказалась для меня ценной, – это провалиться сквозь пол или землю своего осознанного сновидения с явным намерением достичь сердечной чакры и войти в сон без сновидений или бесформенное осознание. В этот момент бинду (сознание), собранные в горле, буквально проваливаются в сердце. Мне сложно сознательно спуститься в сон без сновидений, перемещаясь по лепесткам лотоса. Я обычно теряю его (не могу стать гостем на собственных похоронах). Однако спуск «с полпути», из осознанного сновидения, срабатывает. Для меня осознанные сновидения – это своего рода постоянный двор на пути к моему настоящему дому в сердце. Они также находятся на полпути в том смысле, что частично (наполовину) осознанны, тогда как осознанный сон осознан полностью.

Когда я закрываю глаза в осознанном сновидении, наступает настоящая темнота. Однако я могу сказать, что не нахожусь в бесформенном состоянии осознанного сна, если по-прежнему сохраняется смутная точка отсчёта. Кажется, что у меня по-прежнему есть точка зрения, хотя смотреть уже не

на что. Я вижу черноту. Там ничего нет, однако по-прежнему присутствует смутное ощущение, будто *здесь* что-то есть. Это похоже на ощущение, когда закрываешь глаза в камере сенсорной депривации или когда уходишь в тёмный ретрит. Вы можете найти себя через своего рода смутную «духовную проприоцепцию»³¹³. Хотя я не вижу своего тела, когда закрываю глаза в осознанном сновидении, я по-прежнему чувствую, что оно у меня есть. По-прежнему есть тонкое ощущение двойственности.

Когда я закрываю свои глаза в сновидении и проваливаюсь сквозь землю сновидения (при этом в сновидении я иногда зажимаю свой нос или задерживаю дыхание – часто это похоже на прыжок в глубокую воду), я обнаруживаю, что теряю себя. По-прежнему темно, но присутствует светоносный энергетический оттенок. Есть осознание, но нет точки зрения. Это нереферентное осознание. Есть «видение»,

³¹³ *Проприоцепция* означает «собственное», или «личное» (*proprius*), восприятие. Это ощущение относительного положения расположенных рядом частей тела или всего тела, вызываемое чувствительными рецепторами в мышцах и суставах. Проприоцепция отличается от интероцепции, посредством которой мы воспринимаем голод, боль и другие внутренние ощущения, а также экстероцепции, посредством которой мы воспринимаем внешний мир. Проприоцепция позволяет нам осознавать положение нашего тела. «Духовная проприоцепция» – это то, что даёт нам (ошибочное) осознание положения нашего ощущения «я» вообще. В основном это функция седьмого сознания, которое оглядывается на восьмое и ошибочно принимает его за невыразимое ощущение «я». Оно действительно невыразимо, поскольку, когда мы пытаемся присмотреться к нему, что является целью медитации прозрения, мы не находим «я». Таким образом, эта форма проприоцепции, несмотря на свою силу, является иллюзией.

но видеть нечего, и нет того, кто видит. Чёрный свет просто знает и видит себя.

«Я» не вижу, не чувствую и не могу обнаружить другие ощущения моего тела. И всё же «я» сознаю. Я не могу сравнить это с парением в вакууме космоса (я этого не пробовал), но здесь нет того, что могло бы парить. Я *могу* сказать, что это не похоже на свободное падение (которое я пробовал, когда прыгал с парашютом), так как нет того, что могло бы падать. Двойственное сознание отвалилось. Есть лишь бесформенное пространство. Аморфное осознание. Нет ни центра, ни краёв, ни-чего. Разумеется, это ничто и есть ни-что пустотности.

Иногда, когда я проваливаюсь из осознанного сновидения в сон без сновидений, из ментального тела в отсутствие тела, я чувствую, как моё тело сновидения распадается в процессе спуска. Иногда я вижу, как мои руки сновидения отрываются и улетают от меня прочь, или обнаруживаю конечность там, где её не было. Обычно моё осознание одновременно погружается в бесформенность и выходит из неё. Я «теряю себя» (ощущение положения в пространстве, проприоцепции или тела), но тут же вновь возвращаюсь к смутному ощущению тела осознанного сновидения, и именно в такие моменты там и тут появляются новые части тела. В зависимости от того, как я отношусь к этому распаду, я либо беспристрастно свидетельствую разложение, посмеиваясь над этим странным переживанием, либо начинаю паниковать и бужу себя.

Итак, техника, которая лучше всего работает для меня самого, – это закрыть мои глаза осознанного сновидения, задержать моё дыхание осознанного сновидения и нырнуть сквозь землю с ясным намерением достать до центра своего сердца с полным осознаванием³¹⁴.

Наконец, вспомните технику видения сквозь или, в наших терминах, прорыва сквозь состояние сновидения, когда вы в осознанном сновидении. Обретая осознанность в сновиде-

³¹⁴ Я пришёл к задержке дыхания в сновидении путём экспериментов, однако она имеет смысл. Согласно внутренним йогам, когда ветры перемещаются в двух боковых каналах, это ведёт к переживанию двойственности. Когда ветры входят в центральный канал, это ведёт к переживанию недвойственности. От этого переживания в буквальном и переносном смысле захватывает дух. Когда это происходит в жизни, вы можете сидеть в медитации без различимого дыхания. Психика умерла и растворилась либо в глубочайших слоях субстрата (при бесформенной шаматхе), либо даже в уме ясного света (при медитации махамудры и дзогчен), и одним из внешних знаков этого является то, что вы живы, но не дышите. Некоторые практики внутренней йоги работают с задержкой дыхания как способом «загнать» его в центральный канал, а значит – в недвойственность. (Понаблюдайте за своим умом, когда вы встречаетесь с чем-то, от чего у вас захватывает дух, – и вы, вероятно, заметите, что при этом ваши мысли исчезают, давая вам возможность увидеть проблеск ума ясного света в течение дня. Проведите быстрый эксперимент: выпрямитесь, посмотрите прямо перед собой и мягко задержите дыхание. Что происходит с вашим умом?) Исследования показали, что «целенаправленный контроль над ментальным образом дыхания во время осознанных сновидений отражается в соответствующих изменениях реального дыхания», то есть задержка дыхания в сновидении действительно ведёт к тому, что вы задерживаете своё реальное дыхание [LaBerge. *Lucid Dreaming: The Power of Being Awake and Aware in Your Dreams*. P. 85]. Поскольку тело сновидений связано с тонким телом, возможно, тонкое дыхание (ветры) действительно входит в центральный канал, что ведёт к переживанию ума ясного света. Опять же – попробуйте и посмотрите, работает ли это для вас.

нии, попробуйте посмотреть сквозь сновидение, растворив его. Вы можете практиковаться в этом, отпуская образы сновидения, а затем покоясь в чистом (бесформенном) осознании простого осознания без объекта.

Несколько практических советов

Если оставить включённым небольшой светильник на время сна, это может помочь создать ощущение бдительности в практике йоги сна. Вы используете внешний свет, чтобы установить связь с внутренним светом. В йоге сна осознание должно быть стабильным, не полагаясь на какие бы то ни было формы, однако пока этого не произойдёт, свет может быть полезной поддержкой. Он выступает как своего рода переходный объект между формой и бесформенностью. Свет в целом бесформен – и всё же обладает очень тонкой формой. Тензин Вангьял говорит, что внешний свет даёт конвенциональному уму «направление и опору, когда он движется к растворению в чистом осознании. Внешний свет может быть мостом между концептуальным миром форм и неконцептуальным прямым переживанием бесформенного»³¹⁵.

Поза спящего льва (см. главу 5) также подходит для йоги сна, но я обнаружил, что мне самому лучше помогает спать сидя (как в самолёте). Положение сидя помогает расположить каналы и ветры так, что это способствует более лёгкому сну, а также придаёт ощущение повышенного осознания. Умеренная еда, воздержание от употребления алкоголя и прохлады в комнате также помогают поддерживать более

³¹⁵ [Wangyal. *The Tibetan Yogas of Dream and Sleep*. P. 157].

лёгкий (и светлый) сон.

Достижение буквального состояния истощения, например, если не поспать пару ночей, также способствует истощению конвенционального ума (психики) и является ещё одной распространённой тактикой указания на природу ясного света ума. (Йогу сна хорошо выполнять после утомительных дальних перелётов, когда вы наконец можете рухнуть в постель.) Истощённый ум склонен проваливаться в сон подобно камню, а значит, в этом процессе уменьшается вероятность отвлечений.

Если вам удастся это устроить, когда вы засыпаете, рядом с вами может находиться хороший друг по Дхарме или учитель, который либо будет шептать вам на ухо «Ты спишь, распознай ясный свет», либо время от времени будить вас и спрашивать: «Ты был в осознании? Ты распознал ясный свет? Ты был осознан?». Вы можете делать то же самое для других. Если вы наблюдали, как человек засыпает, то замечали, что по его дыханию и движению глаз легко понять, когда он спал или начинал видеть сны. Чтобы лучше почувствовать, где может находиться ваш партнёр по йоге сновидений, вернитесь к стадиям сна и физическим изменениям, происходящим на каждой стадии (в главе 3).

Теперь вы, возможно, начинаете догадываться, почему йога сна – это более продвинутая практика! Большинство людей, скорее всего, остановится на йоге сновидений с относительно небольшими неудобствами, которые она может

доставлять. Йога сна может доставлять большие неудобства, но при этом ведёт к большой реализации.

Как и в йоге сновидений, один из основных триггеров осознанного сна – это сильная мотивация. Вы должны действительно захотеть проснуться в сне без сновидений. Если у вас есть связь с божествами или высшими силами, можете от всего сердца помолиться им и попросить помощи в том, чтобы поддерживать осознание во сне. Йога сна – это практика традиции ваджраяны, где преданность служит важным ключом к успеху. Даже если вы не являетесь практикующим в этой традиции, вы всё же можете использовать силу преданности, чтобы помочь себе пробудиться во сне без сновидений. Вы можете с искренним желанием воззвать с мольбой о помощи в том, чтобы пробудиться к вашему уму ясного света. Соедините преданность с устремлением преуспеть в йоге сновидений ради блага других. Молитесь о том, чтобы познакомиться со своим умом ясного света с целью помочь другим пробудиться к их собственной просветлённой природе. В йоге сновидений небольшое волшебство может дать большой результат.

Что делать в осознанном сне

Хотя вызвать осознанный сон бывает сложнее, хорошие новости в том, что сама практика после обретения осознанности во сне без сновидений крайне проста. Здесь нет последовательных стадий, как в йоге сновидений, и единственное, что вам нужно сделать, – это расслабиться. Вы сознательно «умерли». Теперь покойтесь с миром. Покойтесь в природе своего ума ясного света. Прогресс заключается в лёгкости и частоте, с которой вы осознанно спускаетесь в сон без сновидений, а также в продолжительности времени, которое вы можете там оставаться. Однако сама практика максимально проста. Как это ни парадоксально, это одновременно делает её очень сложной.

Значительная часть путешествия йоги сна – это в действительности йога после сна, или то, что вы делаете после сознательного покоя в бесформенном осознании глубокого сна. Вы не можете покоиться с миром вечно. Рано или поздно вам придётся выйти из сна без сновидений и снова воплотиться в форме. С йогой сна вы *сознательно* придаёте форму своему бесформенному осознанию, выходя из сна без сновидений.

Практика йоги после сна состоит из двух частей. Первая часть практики – это поддерживать ум ясного света, когда вы возникаете в состоянии сновидения, что мгновенно ведёт

к устойчивому осознанному сновидению. (Как я уже упоминал, в дзогчен йога сна считается основной ночной практикой, поскольку если вы достигнете успеха в йоге сна, то автоматически достигнете успеха в йоге сновидений.)

Обычно, когда мы проявляемся после сна без сновидений в состоянии сновидения, мы несём с собой неведение (нераспознавание ума ясного света), которое естественным образом ведёт к неосознанным сновидениям – к сновидениям неведения. «Свет» выключается, или, точнее, он так и не включился, поэтому сновидения будут «тёмными» (неосознанными). Иными словами, мы продолжаем спать (не распознавать) в состоянии сновидения. Темнота расширяется «вверх».

Итак, первая часть практики после сна – это вернуться из сна без сновидений в состояние сновидения с по-прежнему включённым ясным светом. Затем этот свет проникает, пронизывает и освещает всё, что возникает, и ведёт к сновидениям ясного света, которые были описаны ранее. Как сказано в «Брихадараньяка-упанишаде»: «Когда некто засыпает, [он] видит сны собственной яркости, собственного света». Сновидения по-прежнему возникают, но мгновенно самоосвобождаются в сиянии ума ясного света. Вы распространяете или растягиваете ум ясного света на свои сновидения, как и должна делать хорошая йога.

Вторая часть практики после сна и окончательная цель йоги сна – продолжить это растяжение, когда вы входите в

следующее состояние сознания, то есть просыпаетесь утром. Обычно, когда мы выходим из сновидений в повседневное сознание, мы несём с собой неведение (нераспознавание ума ясного света), что естественным образом ведёт к неосознанной реальности бодрствования, или тому сну неведения, от которого пробудился Будда. Ясный свет снова выключается или, точнее, даже не включается, что ведёт к «тёмным» (неосознанным) дневным переживаниям. Иными словами, мы распространяем эту тьму на весь свой мир, ошибочно считая явления плотными, устойчивыми и независимыми (наши классические знаки сновидений) и поддаваясь тому, что в тексте одного ритуала названо «тьмой испуганного существования»³¹⁶. Мы продолжаем спать (не распознавать) в состоянии бодрствования и проживаем свою жизнь в темноте, двигаясь подобно сомнамбулам. Противоположность ясного света – это мутная темнота, что хорошо описывает сансарический дневной ум. Разумеется, мы также несём с собой отвлечения от ума ясного света, что ведёт к нашим отвлечениям от мгновения к мгновению на протяжении дня. То, что обнаруживается тогда, обнаруживается сейчас.

ВОЛШЕБСТВО И РАДОСТЬ МЕДИТАЦИИ

³¹⁶ В «Садхане Манджушри» Тругпы Ринпоче сказано: «Во тьме пугающего существования все существа одержимы [врагом-]неведением». Когда мы принимаем явления за реально существующие (плотные, устойчивые и независимые), это скрывает пустотность. Это ещё один пример того, как видимость (явления кажутся истинно существующими) не согласуется с реальностью (явления пусты от неотъемлемо присущего им существования).

Исследовательница сновидений Клэр Джонсон делится своим опытом того, что напоминает ясный свет, и радостью от того, когда он остаётся включённым после вхождения в день. Её сообщение также указывает на усиление медитации, которое может иметь место во сне и сновидениях:

Я закрываю свои глаза [сновидения]. Все образы исчезают, и наступает чернота. Я тут же глубоко расслабляюсь – намного быстрее, чем в медитации в состоянии бодрствования, и восторгаюсь тем, как глубоко могу погрузиться в считанные секунды... Я совсем не чувствую своего тела сновидения; я словно парю... Теперь я в глубоком, напоминающем транс состоянии, мои мысли замедляются... Пока я наблюдаю, темнота превращается в свет; меня окружает золотой свет, в котором я парю. Это так чудесно, словно я превратилась в сияние... Оно перестаёт казаться отдельным от меня; я – это свет, а он – это я... Наконец я просыпаюсь с ощущением того, что он всё ещё омывает меня; я чувствую свежесть, спокойствие и умиротворение³¹⁷.

Итак, вторая часть йоги после сна – это полностью подняться с включённым светом. Тогда этот свет проникает во всё, что возникает, пронизывая и освещая это, что ведёт

³¹⁷ [Johnson. Magic, Meditation, and the Void: Creative Dimensions of Lucid Dreaming // Hurd and Bulkeley. *Lucid Dreaming: New Perspectives on Consciousness in Sleep*. Vol. 2. P. 60].

к переживанию иллюзорной формы, описанному ранее³¹⁸. Мысли и явления по-прежнему возникают, но мгновенно самоосвобождаются в сиянии ума ясного света. Точнее, они возникают и мгновенно распознаются *как* сияние ума ясного света. Нигде нет ни тьмы, ни теней, ни вообще ни-чего. Нет ничего, кроме света. В «темноту напуганного существования» пролился свет, и она исчезла. Посредством йоги сна мы дотянулись своим умом ясного света до повседневной жизни. Результат этого описан суфийским мастером XIII века по имени Наджм ад-Дин Дайа ар-Рази:

Если на Небе сердца воссияет свет... и в совершенно чистом внутреннем человеке он достигнет яркости солнца или многих солнц... то его сердце – не что иное, как свет, его тонкое тело – свет, его материальная оболочка – свет, его слух, зрение, рука, внешнее и внутреннее – не что иное, как свет³¹⁹.

Центральная практика йоги сна и, как мы уже говорили, духовной практики в целом состоит в том, чтобы исцелить наше изначальное расчленение, откол нашей психики от ума

³¹⁸ В техническом смысле это ведёт к «ультрачистой» иллюзорной форме, что означает спонтанное возникновение восприятия иллюзорной формы. Вы притворяетесь (что видите иллюзорную форму) или зарождать её (как в случае чистой иллюзорной формы) – у вас на самом деле начинает получаться. У вас получилось: вы пришли к конечному пункту дневной практики – к самадхи, подобному иллюзии, – и спонтанно видите всё как сновидение. Теперь вы видите явления глазами ясного ума будды.

³¹⁹ [Zajonc. *Catching the Light*. P. xiv].

ясного света, посредством памятования, смешивая медитацию и постмедитацию в недвойственности. Лишь высочайшие практикующие могут действительно переходить из одного состояния сознания в другое, не теряя ума ясного света, так что не отчаивайтесь. Большинство из нас теряют его и оставляют его позади. Однако, говоря тайным языком внутренних йог, вы постепенно найдёте своё сердце у себя в горле (осознанные сновидения) и в конце концов – в голове (осознанная жизнь). Как сказал Дуджом Ринпоче: «Хотя практикующий медитацию может оставить медитацию, медитация никогда не оставит практикующего медитацию». (Это ещё одно описание перехода от медитации с усилием к спонтанной медитации, о котором говорилось в главе 6. К этому моменту вам не нужно возвращаться на подушку, поскольку вы никогда не покидаете её. Она всегда лежит в вашем заднем кармане.)

Йога сна, путешествие в ум ясного света и последующий выход из него – это йога поддержания осознания, когда мы входим в бесформенный сон и покидаем его. Это практика. Мы заводим своё двойственное сознание настолько далеко, насколько оно может завести нас, то есть до самой кромки бесформенного сна без сновидений. Однако двойственное сознание не может воспринимать недвойственный сон без сновидений, так что мы должны оставить его за дверью и «умереть» в недвойственности осознанного сна.

Если нам это удаётся и мы можем поддерживать осозна-

вание во сне без сновидений, следующая часть практики – взять это недвойственное осознание с собой, когда мы возвращаемся. Иными словами, она заключается в том, чтобы «переродиться» в недвойственном состоянии, когда мы возвращаемся к жизни (форме) с (недвойственным) осознанием вместо (двойственного) сознания. Итак, мы практикуемся в том, чтобы брать (загрязнённое) сознание с собой, когда мы опускаемся, так как сейчас это всё, что у нас есть (это всё, с чем мы знакомы). Затем, оказавшись внизу, мы заменяем (трансформируем) его (чистым) осознанием, что достигается через всё большее знакомство с осознанием, когда мы полностью осознанно покоимся в нём. Наконец, мы работаем над поддержанием этого (недвойственного чистого) осознания при возвращении наверх. Опускается сознание – поднимается мудрость. Опускается двойственность – поднимается недвойственность. Именно поэтому, если мы достигаем в ней успеха, йога сна может очень быстро нас трансформировать. Мы можем уснуть запутавшимся живым существом, а проснуться буддой.



Самое большое препятствие для йоги сна – это, конечно же, разочарование. Тензин Вангьял предлагает такие слова поддержки: «Великие мастера писали, что им потребовалось много лет устойчивой практики для достижения успеха в йоге сна, так что не отчаивайтесь, если на первый или на сотый

раз у вас всё ещё нет её переживания. Сами попытки выполнять эту практику уже приносят пользу. Полезно всё, что привносит в вашу жизнь больше осознания. Для достижения этой цели требуются долгосрочные и устойчивые намерение и практика. Не позволяйте себе отчаиваться. Привнесите в практику всё своё существо с сильным намерением и радостным усердием – и вы обязательно обнаружите, что ваша жизнь меняется позитивным образом, и непременно достигнете свершения в практике»³²⁰.

Погружение в ум ясного света и его распознавание похоже на перезарядку нашего рентгеновского зрения. В йоге после сна вы немедленно видите насквозь всё, что возникает, так что всё мгновенно самоосвобождается. Однако это рентгеновское зрение не похоже на луч смерти. Вам не нужно выжигать каждую мысль и каждое явление, чтобы быть свободными от них. Вам достаточно посмотреть сквозь них.

Для большинства из нас самым важным аспектом йоги сна будет воззрение, понимание этой возможности, или просветления. Мы можем удерживать это устремление достичь такого уровня пробуждения, можем тянуться к осознанию, постоянно ища светоносности ума ясного света, и можем стараться не отключаться от этого источника, используя практику иллюзорной формы. Так вспышки освещения могут трансформироваться в свет, который не выключается нико-

³²⁰ [Wangyal. *The Tibetan Yogas of Dream and Sleep*. P. 208].

гда.

Плод йоги сновидений и йоги сна

Осознавание питает ум так, что он питает весь живой организм. Осознавание проливает свет на прежде невидимые стороны ума и освещает нам дорогу для исследования новых и новых измерений реальности.

Тартанг Тулку

«Ум открытости»³²¹

Как мы увидели, практики йоги сновидений и йоги сна нужны не только для сна. Они готовят вас к жизни и особенно к смерти, как мы узнаем из последней главы. Буддийский путь – взять эти прозрения и распространить их на «внешнее видение». Иными словами, практика и плод йоги сновидений и йоги сна в том, чтобы видеть всё с точки зрения ума ясного света. После того как вы распознали ум ясного света, медитация заключается в том, чтобы интегрировать свет во всё. Когда это исполнено, это называется просветлением.

³²¹ [Tarthang Tulku. *Openness Mind: Self-Knowledge and Inner Peace through Meditation*. Dharma Publishing, 1990].

Практическая польза

Однако по дороге к этому высокому устремлению встречаются и другие ценные плоды осознанных сновидений и йоги сновидений, и вы точно найдёте свои собственные. Пауль Толей предлагает следующий список прагматических полезных следствий осознанных сновидений:

«Обычные» сновидения переживаются как более приятные и осмысленные. Кроме того, 66 % клиентов смогли решить различные проблемы и конфликты посредством своих осознанных сновидений. В жизни бодрствования они ощущали меньше тревоги (62 %), больший эмоциональный баланс (45 %) и творческий подъём (30 %)... Те, кто часто переживал осознанные сновидения, чувствовали себя менее напряжёнными, тревожными и невротичными и были склонны к возрастанию силы эго, эмоционального и психического баланса, творческих способностей и способности идти на риск ³²².

Одна из первых исследовательниц сновидений Патрисия Гарфилд описала следующие преимущества (большинство из которых я пережил в собственном путешествии и которые подтверждаются моими коллегами по осознанным сновиде-

³²² [Tholey. A Model for Lucidity Training as a Means of Self-Healing and Psychological Growth // Gackenbach and LaBerge. *Conscious Mind, Sleeping Brain*. P. 276–277].

ниям). Она утверждает, что осознанные сновидения способны:

- развитию большего самосознания;
- избавлению от ночных кошмаров;
- проверке альтернативного поведения в безопасной среде и практике целенаправленных действий после рефлексии, таких как действия, направленные на самоутверждение;
- ускорению работы иммунной системы для физического исцеления;
- усилению способности менять жизнь бодрствования;
- развитию новых элементов личности и углублению понимания себя;
- интеграции конфликтующих аспектов «я» и синтезу личности;
- исследованию творческого потенциала ума³²³.

Я бы добавил, что осознанные сновидения усиливают способность к выбору, лежащую в основе свободы. У заключённых, будь то узники настоящих тюрем или те, кого удерживает в плену содержание собственного ума, нет выбора. Когда вы застреваете в неосознанном сновидении, вы оказываетесь заложниками собственного бессознательного ума, разыгрывающегося в среде вашего сновидения. Однако как только вы пробуждаетесь к сновидению, у вас появляется выбор: наслаждаться им, вернуться назад (и потерять осознанность),

³²³ [Patricia Garfield. Clinical Applications of Lucid Dreaming, Introductory Comments // Gackenbach and LaBerge. *Conscious Mind, Sleeping Brain*. P. 291].

сделать шаг назад и свидетельствовать сновидение – или работать, чтобы научиться его контролировать.

Та же способность к выбору применима в жизни и может помочь вам избежать неприятностей, когда мысли и эмоции начинают захватывать вас в плен. Например, сегодня утром я чуть не втянулся в ссору со своей женой. Энергия усиливалась, и я уже был готов сорваться и вспылить. Однако я сделал шаг назад, обрёл осознанность к тому, что происходит, и принял решение не потакать своему гневу. Я мог бы вернуться назад и ускорить развитие ссоры, однако моя осознанность (новый взгляд) позволила мне принять лучшее решение ³²⁴.

³²⁴ В этом нам в жизни бодрствования может помочь тренировка в распознавании повторяющихся знаков сновидения. Обычно мы повторяем реакции на похожие события, даже когда эти реакции немудрые, неэффективные или вредные. Пока мы не начнём видеть паттерн того, как это обычно разыгрывается, мы не увидим событие как возможность прийти к новым, творческим и конструктивным ответам.

Духовная польза

Практики йоги сновидений и йоги сна также богаты преимуществами в трансцендентальных сферах, и намёки на многие из них уже звучали в нашем путешествии.

Ночные йоги полностью привносят сон и сновидения на путь.

Даже если вы просто практикуете внимательность, лёжа в постели, вы расширяете свою практику. Мы проводим треть своей жизни в почти полном забытьи. Мы можем изменить это и провести свою драгоценную жизнь с большей пользой.

За 25 лет работы инструктором по медитации я обнаружил, что многие люди ограничивают свою медитацию, а значит, и свой медитативный ум формальными сессиями сидячей медитации. Однако, практикуя только сидя, легко оставить свою медитацию позади, когда встаёшь с подушки для медитации. На каком-то уровне сидячая медитация – это просто коррекционная работа. Не ограничивайте себя подушкой. Возьмите медитацию с собой в кровать, а затем – в повседневную жизнь.

Йога сновидений – это часть буддизма ваджраяны, который называют быстрым путём. Также ваджраяну называют путём искусных средств. Этот путь определяется огромным разнообразием различных медитаций. В учениях ваджраяны есть медитации для всех возможных состояний сознания

– бодрствования, сновидений, сна без сновидений, секса и умирания – и даже посмертные медитации. Эти медитации – искусные средства, позволяющие нам привнести на путь всё что угодно. Итак, одно из объяснений того, почему ваджраяна является быстрым путём, заключается в том, что путём становится всё. Если вы можете практиковать (или путешествовать) непрерывно, вы быстрее доберётесь до пункта назначения.

Прозрения можно перенести из ночи в день.

Возьмите то, что вы узнали, и привнесите это в жизнь. Даже если вы не выполняете йогу сновидений как таковую, практика иллюзорной формы непосредственно применима к жизни. Например, Тартанг Тулку Ринпоче говорит:

Мы можем научиться превращать пугающие образы своих сновидений в мирные формы. Используя подобный процесс, мы можем преобразовывать негативные эмоции, которые испытываем в течение дня, в повышенное осознание. Таким образом, мы можем использовать переживания сновидений, чтобы сделать свою жизнь более гибкой. Продолжая практику, мы видим всё меньше различий между состоянием бодрствования и состоянием сна. Наши переживания жизни бодрствования становятся более яркими и разнообразными, что является результатом более лёгкого и тонкого осознания... Такое осознание, опирающееся на практику сновидений, может помочь

нам установить внутреннее равновесие³²⁵.

В вашем бессознательном уме скрыта золотая жила. Вы можете найти это богатство и поднять его на поверхность своей жизни.

Обретая власть над сновидениями и сном, вы обретёте власть над собственным умом.

Смысл йоги сновидений не в том, чтобы контролировать сновидения. Он в том, чтобы контролировать свой ум. До тех пор пока вы не трансформируете бессознательные элементы своего ума, они будут продолжать контролировать вашу сознательную жизнь. Обретая власть над своим умом, вы перестаёте бояться темноты и в конце концов устраняете её. Мы всегда боимся того, чего не знаем. Привнося свет осознания в эту тьму, мы можем победить страх, первичную эмоцию сансары. Если же мы победим страх, мы победим сансару³²⁶.

³²⁵ [Tarthang Tulku. *Openness Mind*. Berkeley: Dharma Press, 1978. P. 77].

³²⁶ Моя подруга-онейронавтка Патрисия Килин поделилась со мной такой историей: «Во время моего первого семинара со Стивеном Лабержем он выдвинул идею, что пугающие образы в сновидениях обладают ровно той силой, которой мы их наделяем. Осознав глубокую истину его слов, я пообещала себе помнить это и изменить свою реакцию на повторяющийся ночной кошмар. Примерно через неделю у меня появился шанс сделать это, и я пережила сильную эмоциональную трансформацию. Моё намерение вызвало осознанность, и я буквально разорвала этот образ, увидев за ним лишь пустоту! Я десятилетиями пугала себя без всякой необходимости. Когда позже пришло время столкнуться с реальностью того, что вносило вклад в мой страх (реальный человек за маской сновидения), я смогла сделать это со значительной ясностью и даже некоторым состра-

Победив страх, вы можете победить токсичные надежды эго.

Надежда и страх – родители восьми мирских дхарм, так что мы можем превзойти их. Если нет надежды на удовольствие, обретение, славу и похвалу, мы перестаём бояться боли, потери, стыда и критики. С созреванием равностности мы в итоге перестаём предпочитать сансару или нирвану, поскольку видим иллюзорность обеих.

Это означает, что проявления теряют свою власть над вами, подобно тому как её теряет неосознанное сновидение. Вы по-прежнему воспринимаете видимости, как и все остальные люди, но, поскольку вы видите их иллюзорную природу, вы иначе относитесь к ним. Мысли и внешние видимости по-прежнему возникают, однако они больше не способны управлять вами. Вы видите сквозь них.

Обретая власть над своим умом, вы в конце концов обретаете власть над миром.

Йога сновидений – это классический способ развития сверхъестественных сил, которые в буддизме называют *сиддхи*. Мастера, достигшие свершения в йоге сновидений и действительно видящие мир как сновидение, могут управлять физическим миром так, словно он больше не является физическим³²⁷. Такая власть над внешним миром называется

данием».

³²⁷ См. элегантное описание относительных сиддхи (санскр. *садхаранасиддхи*) в [Mayer. *Extraordinary Knowing: Science, Skepticism, and the Inexplicable Powers of the Human Mind*]. Рамана Махарши и многие другие мастера много раз преду-

ся относительными сиддхи.

Чудеса происходят тогда, когда вы настроены на чудесную и иллюзорную природу реальности. Это делал Христос, это делал Будда, а также бесчисленные другие мастера всех традиций. Кхенпо Цултрим Гьяцо Ринпоче говорит: «В подобные рассказы можно поверить, если понять, что природа сансары – это нераздельность проявления и пустотности, подобная сновидению или волшебной иллюзии. Без такого понимания в них сложно поверить»³²⁸.

Относительные сиддхи можно использовать, чтобы помогать другим, однако в общем плане вещей они не так уж важны. Если мы не будем осторожны, сверхъестественная власть над физическим миром может стать ловушкой волшебника. Многие люди застревают на уровне относительных сиддхи, думая, что смысл в них. Настоящий же смысл – в абсолют-

преждали людей не привязываться к этим относительным сиддхи. В буддизме ваджраяны упоминаются восемь обычных сиддхи: 1) меч, делающий непобедимым, 2) эликсир для глаз, позволяющий видеть богов, 3) скороходство, 4) невидимость, 5) жизненная сущность, сохраняющая молодость, 6) способность летать, 7) способность изготавливать определённые пилюли, 8) власть над миром духов и демонов [Ingrid Fischer-Schreiber et al., eds. *The Encyclopedia of Eastern Philosophy and Religion*. Boston: Shambhala, 1989. P. 334]. В литературе также содержится множество неформальных упоминаний других сил, таких как ясновидение, яснослышание и способность читать мысли.

³²⁸ [Khenpo Tsültrim Gyamtso Rinpoche. *The Practice of Spontaneous Presence: Stages of the Path of the Essence of Wisdom*, seminar at Kagyu Thubten Choling, July 1996 / translated by Lama Yeshe Gyamtso, edited by the Vajravairochana Translation Committee. Halifax, Nova Scotia: Vajravairochana Translation Committee, 1999. P. 54].

ных сиддхи, когда мир больше не имеет власти над вами.

Когда мы думаем о переживании как о «просто сновидении», оно становится для нас менее реальным и теряет свою силу. Мир обладает лишь той властью над нами, которую мы даём ему сами. Мы бессознательно наделяем его этой властью, когда принимаем его за реальный. Если мы замораживаем свой мир, превращая его в бетон и сталь, это овеществление может причинить нам вред. Если мы растопим его, превратив в иллюзию, он не сможет причинить нам вреда. Пустота не может ранить пустоту. Мы по-прежнему можем быть физически помяты или эгоистически ранены, но если мы перестаём отождествляться исключительно с этими внешними аспектами своего бытия, в фундаментальном смысле это не причинит нам вреда. Наша глубочайшая природа остаётся нетронутой. Мы по-прежнему чувствуем. Вообще-то мы чувствуем даже больше, поскольку мы так пробуждены. Однако то, что мы чувствуем, причиняет нам меньше боли.

Просветлённые существа, которые устанавливают связь с реальностью, обладают подлинной силой, поскольку это сила истины. На конвенциональном уровне это та причина, по которой мы уважаем учёных. Учёные работают с основаниями относительной реальности, которые в буквальном смысле могут обладать термоядерной силой. В современном мире учёные часто занимают место религиозной власти, словно высшие жрецы нашего времени, наделённые властью, да-

рованной им истиной относительной реальности. Подобным образом, однако на ещё более глубоком уровне, мастера, устанавливающие связь с абсолютной реальностью, обладают ещё большей властью. Силы пробуждённого ума, силы будды, невообразимы.

Став ребёнком иллюзии, вы становитесь подобны ребёнку (но не ребячливы).

Когда вы видите явления насквозь, они перестают обременять вас. Вы становитесь легче и игривее. Кхенпо Цултрим Гьяцо Ринпоче говорит: «Хотя меняющиеся проявления возникают непрестанно, просто будьте без привязанности, подобно играющему ребёнку».

Когда ваш ум становится более податливым и напоминающим сновидение, то же самое происходит с вашим опытом. Вы можете обнаружить, что способны понимать такие вещи, которые прежде были для вас непостижимы. На эмоциональном уровне происходящее по-прежнему касается вас, но не достаёт вас. Ваш ум становится эластичным, адаптивным и устойчивым. Как гласит популярная поговорка: «Блаженны гибкие, ибо они никогда не теряют формы».

Таким образом, йога сновидений ведёт вас к жизни. Безжизненные люди, духовные сомнамбулы, – это «брёвна». Бревно – это ум, который не может согласиться со своим переживанием, вместить его и приспособиться к нему. Бревно – это ум, сопротивляющийся переживаниям. Страдание – это следствие негибкости ума, поскольку оно возникает из

неспособности ума дать место своим переживаниям. Благодаря йоге сновидений мы растягиваем свой конвенциональный и сжатый ум до тех пор, пока он не выйдет из себя. Тогда узкий ум расширяется до Большого Ума. Такой открытый ум, подобный самому пространству, может удерживать всё что угодно, но остаётся незатронутым.

Что является самой открытой, мягкой и гибкой «вещью» во вселенной? Пространство. Ничто не может быть мягче пространства. Однако ничто не может быть более нерушимым. Вы не можете его ударить, не можете его сжечь, не можете его разрезать. Таков открывшийся в результате растяжения ум. Таков ум практикующего йогу сновидений.

Вы развиваете качество спонтанного юмора.

С гибкостью и адаптивностью, возникающими в результате йоги сновидений, связано открытие того, что всё это – большая шутка. Материализм – просто мистификация. Шутки работают за счёт того, что развивают нарратив, который направляет вас в одну сторону, а потом вдруг меняют курс своевременной концовкой. Начало шутки позволяет концовке произвести юмористическое впечатление.

Нарратив космической шутки, придуманной эго, – в том, что явления плотные, устойчивые и независимые. Веру в этот нарратив нам прививали наши родители, общество и почти весь мир. Концовка шутки, которую рассказывают ночные практики, – это внезапное осознание, или переключение, направляющее вас совсем в другую сторону: видимости,

на которые вы покупались, не имеют фундаментальной реальности.

Слово *humor* («юмор») происходит от корня, означающего «жидкий», как в словосочетании *humors of the body* («жидкости тела»). Жидкости никогда не теряют своей формы. Подобно воде, растопленный ум может адаптироваться к любому контейнеру или среде. Он расслабленный и толерантный, поскольку движется с потоком реальности, а не за диктатом простых видимостей. Такая текучесть становится результатом растапливания несвятой троицы – плотности, устойчивости и независимости.

Когда мы разражаемся смехом или хохочем, услышав хорошую шутку, это ощущение лёгкости возникает из разрыва, или трещины, в нашем плотном и серьёзном подходе к явлениям. Вот почему смех будд сотрясает вселенную. Великий мастер Лонгченпа сказал:

Поскольку всё – просто видимость,
Совершенная в том, чтобы просто быть тем, чем она
является,
Не имеющая никакого отношения к хорошему или
плохому,
К принятию или отвержению, —
Вы можете просто рассмеяться!³²⁹

³²⁹ [Sogyal Rinpoche. *Glimpse After Glimpse: Daily Reflections on Living and Dying*. March 31 entry].

На протяжении предыдущих 20 лет я проводил бесчисленные часы рядом с самыми пробуждёнными людьми на планете. Их общая характеристика – бесконечный юмор и способность играть. Эти мастера не полезут в карман за каламбуром, розыгрышем или небылицей и постоянно подтрунивают над своими учениками. Они способны потешаться над чем угодно, потому что видят сквозь всё что угодно и наслаждаются несерьёзностью видения явлений такими, какие они есть.

Вы обретёте сострадание и желание помочь другим пробудиться.

Представьте, что находитесь в комнате, где спят сотни людей. Вы единственный, кто бодрствует и ходит по комнате. Некоторые люди спят глубоко, тогда как другие ворочаются и стонут, очевидно, видя кошмары. Ваша естественная реакция, особенно если все эти люди – ваши близкие, – разбудить их ото сна и сказать: «Проснись! Это лишь дурной сон. Тебе не обязательно страдать». Будды занимаются этим всю жизнь.

Пробуждённые существа полны эмпатии и доброты. Они установили связь с богатством внутри себя и хотят, чтобы другие также воспользовались этими бесконечными естественными ресурсами. Это похоже на путешествие в место с захватывающими видами, которыми вам очень хочется поделиться с семьёй и друзьями. Писатель Тизиано Терзани сказал: «Важно не то, насколько дальним было ваше путе-

шествование, а то, с чем вы из него вернулись». Путешественники йоги сновидений могут совершать далёкие странствия по экзотическим внутренним территориям, однако всегда возвращаются с чудесными прозрениями, которыми готовы поделиться.

Йога сновидений и практика иллюзорной формы упростят вашу жизнь и позволят вам сэкономить кучу денег.

Какой смысл тратить свою жизнь на погоню за призраками? Зачем заикливаться на поиске дома своей мечты, покупке машины своей мечты или привлечении партнёра своей мечты? Погоня за радугами – пустое и фрустрирующее занятие. Это не означает, что мы не должны идти к своим благородным мечтам и устремлениям, однако нам также следует понимать мимолётную природу погони за *вещами*. Это означает, что нам не нужно возлагать на эту погоню слишком большие надежды.

Если мы больше не захвачены видимостями, мы перестаем цепляться за них. Когда цепляние прекращается, прекращается и сансара. Конец материализма означает конец консюмеризма. Материя просто теряет свою ценность. Это оказало значительное практическое воздействие на меня самого. Я перестал интересоваться деньгами и иллюзорными объектами, которые можно купить за деньги. Рентгеновский взгляд, возникший в результате йоги сновидений и созерцания иллюзорной формы, позволили мне увидеть всё это насквозь. Мы рождаемся без какой бы то ни было собственно-

сти и после смерти не можем ничего взять с собой. Как пел Джордж Стрэйт: «Я никогда не видел катафалка с полкой для багажа»³³⁰. Открытие, что внешние видимости – это просто гора пустоты, является потрясающим следствием ночных йог. Моя жизнь стала свободнее и уж точно легче.

Сон и сновидения схожи с переживаниями смерти, так что йогии сновидений и сна готовят вас к смерти.

Будды не только не спят, но и не умирают в обычном смысле. Их внешняя форма растворяется, как и всё, состоящее из формы, однако, поскольку они больше не отождествляются с формой, смерть теряет смысл. Несколько лет назад, когда я собирался провести программу выходного дня, посвящённую смерти и умиранию, я встретился с Кхенпо Ринпоче. Я рассказал Ринпоче о программе и спросил его, есть ли у него совет о том, что мне следует донести до участников. Он ответил: «Скажи им, что смерть – это иллюзия».

Бесформенное означает бессмертное. Иными словами, если мы отсекаем ложные уровни идентичности, психику, а затем субстрат, и полностью отождествляемся с умом ясного света, нет никакой смерти. Помните, что ум ясного света не входит в мир пространства и времени. Он нерождённый, а значит, неумирающий. Это означает, что *вы* нерождённые и неумирающие.

³³⁰ Песня *You'll Be There* написана Кори Мэйо и исполнена американским певцом кантри Джорджем Стрэйтом.

От прозрения к зрению, направленному вовне

Один из самых прекрасных аспектов йоги сновидений заключается в том, что она ведёт к открытию священного мира. Вот как происходит это волшебное открытие. Когда вы в сновидении, кажется, что есть субъект (вы), воспринимающий объект (сновидение). Есть неоспоримое ощущение того, что сновидение неким образом возникает на экране вашего ума, а вы сидите где-то в кинотеатре ума и смотрите его. Экран и образы сновидения кажутся находящимися «снаружи», а вы – где-то глубже «внутри». Но присмотритесь. Исследуйте своё переживание сновидения с точки зрения сознания бодрствования. Посмотрите на двойное заблуждение под углом изначального заблуждения – и вы обнаружите, что ощущение двойственности иллюзорно.

Это исследование не требует выполнения йоги сновидений. Его может провести любой. Присмотритесь к сновидению прошлой ночи – и вы обнаружите, что нет ни субъекта, ни объекта, ни акта восприятия. Это называется *тройной чистотой* – ещё один термин, обозначающий недвойственность. Иными словами, недвойственность возникает тогда, когда мы очищаем иллюзию субъекта, объекта и загрязнённое восприятие, которое как бы разделяет их.

Что здесь происходит? Как возникает ваше ночное вос-

приятие сновидения? Откуда вы знаете, что видите сны? Ответ на этот вопрос тонкий и имеет глубинные последствия. *Объекты ваших сновидений знают сами себя.* Они рефлексивно сознающие. Они освещают сами себя. Всё, что возникает в сновидении, является недвойственным, сияющим выражением недвойственного ума ясного света. В сновидении нет сновидца.

Мы касались этого мудрёного вывода в своём коротком обсуждении чистого восприятия и рефлексивно сознающей мудрости ума ясного света. Теперь возьмите это прозрение и распространите его на свой повседневный опыт бодрствования. Для начала посмотрите на свой ум. Например, когда вы сидите в медитации, кто видит ваши мысли? Как и в сновидении, кажется, что есть кто-то (вы настоящие), кто наблюдает содержимое вашего ума. Кажется, что мысли возникают на экране вашего ума, а вы являетесь их свидетелем. Однако это тоже иллюзия. Мысли никто не думает. Мастер дзен Тхить Нят Хань помогает в этом разобраться:

Когда мы рассматриваем действие, то верим, что за ним должен стоять отдельный деятель. Ветер дует, но нет того, кто его дует. Есть только ветер, и если он не дует, то это вообще не ветер. Когда у нас появляется мысль, мы можем верить, что есть некто думающий, существующий отдельно от мысли. Подобно тому как мы не можем найти дующего вне ветра или проливающего дождь вне дождя, так же нет и думающего вне мысли. Когда мы думаем, мы и есть эти

мысли. Мы и наши мысли нераздельны. Когда мы что-то говорим, эти слова и есть мы; вне слов нет говорящего. Когда мы что-то делаем, наши действия и есть мы. Вне действия нет деятеля³³¹.

Вот почему Судзуки-роси сказал: «Строго говоря, просветлённых людей нет. Есть только просветлённая активность»³³².

Теперь ещё раз возьмите это прозрение и наложите его на окончательное «зрение, направленное вовне» или на кажущийся внешним мир. Разве ваше восприятие мира фундаментально чем-то отличается? Когда ваше видение мира чистое, когда вы смотрите на него с точки зрения ума ясно-го света, вы видите двойственность насквозь и проявления узнают себя. Как и в сновидении, нет ни субъекта, ни объекта, ни акта двойственного (загрязнённого) восприятия. Всё является рефлексивно сознающим, а значит, совершенно чистым³³³.

³³¹ [The Doors of Liberation // *Shambhala Sun*. May 2014. P. 58].

³³² Цит. по [Jack Kornfield. *After the Ecstasy, the Laundry: How the Heart Grows Wise on the Spiritual Path*. New York: Bantam Books, 2000. P. 122].

³³³ Буддолог Кристофер Хэтчелл пишет: «Согласно Великому совершенству, окружающие нас кажущиеся плотными внешние объекты – на самом деле своего рода уплотнённое знание, высокоэнергетический гнозис, запутавшийся и замедлившийся до такой степени, что вошёл в состояние застывшего сна». Великое совершенство – это дзогчен, который также называют Великой чистотой, ведущей к видению мира, очищенного от трёх загрязнений [*Naked Seeing: The Great Perfection, the Wheel of Time, and Visionary Buddhism in Renaissance Tibet*. P. 56]. Хэтчелл называет эту форму знания тантрической эпистемологией, «пытающей-

Йога сновидений сажает семя этого видения и позволяет вам проникнуть в абсолютную недвойственную природу ума и реальности. Посадите семя этого чистого восприятия в своих сновидениях и наблюдайте за тем, как оно расцветает в повседневных переживаниях. Так вы наконец избавитесь от страха и его корней, поскольку там, где нет *другого*, нет и страха. Видя сквозь двойственность, вы видите сквозь страх.

Это ведёт к открытию священного мира, ведь когда вы видите явления с этой точки зрения, они перестают казаться отдельными вещами. Вы не видите горы. Горы видят себя. Они освещают себя. Когда вы пробуждаетесь к видению явлений такими, какие они есть, вы не видите явлений. Они знают себя сами. Они освещают себя. Так вы полностью освещаете свою жизнь посредством осознанных сновидений и тибетской йоги сна. Вы освещаете свою жизнь, фундаментально трансформируя то, как её видите, и сам способ знать её. Эти ночные йоги позволяют вам увидеть всё в новом свете – *как свет, свет вашего собственного ума*.

Где же вы во всём этом? Нигде и везде. Когда вы наконец просыпаетесь, вы становитесь ничем. Психика и субстрат, то, что вы знаете как «вы», уходят. Однако, становясь ничем,

ся установить возможность моделей восприятия, не придерживающихся двойственного субъектно-объектного формата... [так что] объекты, воспринимаемые умом, – не что иное, как ум, воплощающий вовне сам себя... Подобно тому как многочисленные лучи солнца неотделимы от самого единственного солнца, ум неведения и кажущиеся плотными объекты мира – это тусклая кульминация осознания, отделившаяся от своего источника» [Ibid., 363].

вы становитесь всем. Вы растворяетесь в уме ясного света, освещающем всю эту вселенную. Вы *становитесь* горами, реками и всеми возможными вещами. Вы становитесь всей вселенной, которая теперь удерживается в недвойственных объятиях.

Когда обнаруживается, что явления пусты от самих себя, тут же становится очевидно, что они наполнены другими. Это секрет пустотности и основа сострадания. Это также причина, по которой нам не нужно бояться пустоты, ведь на самом деле она является полнотой. Пока ваше личное ощущение «я» иссыхает и в конце концов испаряется, ваше космическое ощущение идентичности расширяется. Калу Ринпоче сказал: «Вы живёте в заблуждении и иллюзии вещей. Есть и реальность. Эта реальность – вы. Когда вы узнаете это, вы узнаете, что вы являетесь ничем, и, являясь ничем, вы являетесь всем. Вот и всё»³³⁴.

Рано или поздно йога сновидений замещает убогое и загрязнённое воззрение материализма возвышенным и чистым воззрением. Это священное воззрение, которое позволяет вам видеть священный мир. Так что в следующий раз, когда вы проснётесь утром, оглянитесь на своё сновидение, на двойное заблуждение, от которого вы только что пробудились. Затем посмотрите наружу, на мир, и спросите себя: а *это* чем отличается?

³³⁴ Цит. по [Ken McLeod. *Wake Up to Your Life: Discovering the Buddhist Path of Attention*. New York: HarperCollins, 2001. P. 382].

Когда-нибудь после духовного пробуждения вы оглянетесь на сновидение иллюзии бодрствования, на основное заблуждение, и придёте к точно такому же прозрению. Тогда вы, возможно, скажете себе: «Как я мог быть таким дураком? Как я мог так долго спать?».



Йога бардо

Смерть не значит, что света больше нет; это значит, что светильник потушен, потому что настал рассвет.

Рабиндранат Тагор(цит. по книге «Величайшее путешествие. Сознание и тайна смерти») ³³⁵

Мы добрались до конечного пункта назначения ночных практик и высшей точки нашей эволюции в этих ночных медитациях. Йога бардо – это созерцательная практика, превосходящая и включающая своих предшественников и показывающая вам, что ночные практики могут подвести вас к темноте смерти и провести сквозь неё. Эта последняя йога включает не только йогу сновидений и йогу сна, однако ночные медитации являются её неотъемлемой частью. Учения о бардо обширны и подробно описаны в других источниках³³⁶³⁶. Мы вкратце рассмотрим их в свете наших ночных

³³⁵ Русскоязычное издание: [Гроф С. *Величайшее путешествие. Сознание и тайна смерти*. М.: АСТ, 2007]. – Прим. ред.

³³⁶ Более подробно о йоге бардо см. в моей книге [Andrew Holecek. *Preparing to Die: Practical Advice and Spiritual Wisdom from the Tibetan Buddhist Tradition*. Boston: Snow Lion, 2013] (русскоязычное издание: [Холечек Э. *Навстречу смерти. Практические советы и духовная мудрость тибетского буддизма*. М.: Ганга, 2016]. – Прим. ред.), а также в [Dzogchen Ponlop. *Mind Beyond Death*;

практик.

С этим материалом мы погружаемся в самое сердце буддизма ваджраяны и растягивающие аспекты ментальных йог. Йога бардо расширяет осознание от бодрствования до сновидения, затем до сна и наконец до умирания. Тибетское слово «бардо», означающее промежуток, зазор или переходное промежуточное состояние, также используется как название промежутка между жизнями. Уже сам материал этих учений заставляет нас растягиваться. Однако самые реализованные существа на этой планете много веков учили йоге бардо исключительно ради блага других. Поначалу она может казаться недостижимой, но протянуть к ней руку всё же стоит.

Осознанные сновидения сами по себе являются бардо, или промежуточным состоянием, осознанием, когда сновидец использует как аспекты состояния сновидений, так и аспекты состояния бодрствования. Вы поддерживаете осознание состояния бодрствования, одновременно поддерживая среду состояния сновидения. Вы не совсем здесь (не пробуждены) и не совсем там (не спите), но одной ногой стоите в каждом из миров. Этот аспект бардо является частью

Sogyal Rinpoche. *The Tibetan Book of Living and Dying*. New York: HarperCollins, 1992) (русскаяязычное издание: [Согьял Ринпоче. *Тибетская книга жизни и смерти*. М.: Ганга, 2015. – Прим. ред.); [Tulku Thondup. *Peaceful Death, Joyful Rebirth: A Tibetan Buddhist Guidebook*. Boston: Shambhala, 2006]; [Francesca Fremantle. *Luminous Emptiness: Understanding the Tibetan Book of the Dead*. Boston: Shambhala, 2001] (русскаяязычное издание: [Франческа Фримантл. *Сияющая пустота. Интерпретация «Тибетской книги мёртвых»*. М.: София, 2003]. – Прим. ред.).

всех трёх ночных практик (йоги сновидений, йоги сна и йоги бардо), подобно мосту соединяющих сознательный ум со всеми уровнями бессознательного. Итак, хотя «бардо» означает «промежуток» и подразумевает, что что-то разделено, йога бардо является тем, что соединяет.

Йога бардо наводит мосты между жизнью и смертью, соединяя их в бесшовное целое. Для пробуждённого существа, прошедшего по этому мосту, жизнь и смерть теряют смысл. Одна сторона точно такая же, как другая³³⁷. Подобно всему остальному, эти два несопоставимых феномена сливаются в недвойственности. Пробуждённые существа не только не

³³⁷ Это утверждение расширяет догадку Лабержа, применимую к посмертным переживаниям: «Сознание бодрствования – это сознание сновидения [бардо] с ограничениями органов чувств; сознание сновидения [бардо] – это сознание бодрствования без ограничений органов чувств». В тибетской традиции шесть бардо, или состояний сознания, составляют всю полноту возможных переживаний: бардо этой жизни, бардо медитации, бардо сновидения, бардо умирания, бардо дхарматы и бардо становления. В данном контексте любое состояние сознания – это бардо, состояние между двумя другими состояниями. В самом широком смысле йога бардо – это любая практика, сплетающая все эти состояния сознания в бесшовное непрерывное сознание. Бесшовность означает отсутствие разрывов, промежутков или, в наших терминах, *дрёмы*, когда мы ненадолго отключаемся и теряем осознание в различных формах отвлечений, которые могли бы разделить (а значит, создать) эти бардо. Именно поэтому для просветлённого существа, будды, нет бардо. Бардо существуют лишь для запутанных живых существ. Для будды непрерывное сознание соединяет все шесть состояний. Будды никогда не отвлекаются и, следовательно, никогда не спят, не видят сновидений и не умирают в общепринятом смысле. Они никогда не «теряются». Они никогда не теряют свой ум ясного света, проявляющийся в этих шести состояниях. Свет осознания горит всегда.

спят и не видят сновидений, но и не умирают в общепринятом смысле³³⁸. Вот почему они абсолютно не боятся смерти, ведь, как сказал Его Святейшество Шестнадцатый Кармапа незадолго до смерти своего физического тела: «Ничего не происходит». Он уже прошёл по этому мосту и «умер, прежде чем умер».

Хотя видимость умирает (обманывает), реальность (истина) не умирает. Если вы можете отождествиться с истиной своего ума ясного света до того, как умрёте, во время смерти «ничего не произойдёт». Тибетский мастер Согьял Ринпоче, сделавший больше, чем кто-либо другой, чтобы принести мудрость этих учений на Запад, говорит:

Страх, который вызывает в нас непостоянство [смерть], страх того, что ничто не реально и не вечно, – это... наш самый большой друг, поскольку он заставляет нас спрашивать: если всё умирает и меняется, что на самом деле истинно? Есть ли что-то *за* видимостью? Есть ли в действительности что-то, от чего мы *можем* зависеть и что продолжает жить после смерти? Позволяя этим вопросам стать для нас насущными... мы постепенно замечаем, как в нашем видении всего происходит глубинный

³³⁸ Очевидно, что всё, возникающее из формы, включая тело и психику, умирает. Однако ум ясного света будды, бесформенное осознание, не рождается, а значит, не умирает. Отождествитесь с ним – и вы обретёте бессмертие. Разумеется, для этого вы должны умереть на всех уровнях отождествления с какой бы то ни было формой или отпустить это отождествление. Умереть, прежде чем вы умрёте, – это сущность духовного пути.

сдвиг. Мы открываем в себе «нечто» такое, что, как мы начинаем осознавать, лежит за пределами всех изменений и смертей мира... «нечто» такое, что невозможно уничтожить, невозможно изменить, что не может умереть³³⁹.

Если говорить о темноте, нет ничего темнее смерти. Однако, как и в других «тёмных» практиках, мы можем трансформировать эту темноту в свет и осветить свой путь, который без этого мог бы оказаться мучительным. Этот свет позволяет трансформировать величайшие препятствия в величайшие возможности. Многие мастера утверждают, что после смерти есть *больше* возможностей для пробуждения, чем при жизни, если вы можете зажечь свет и увидеть, куда направляетесь.

На общем уровне Будда учил: «Среди всех следов след слона самый глубокий и великий. Среди всех созерцательных практик созерцание смерти и непостоянства самое глубокое и великое». Осознанные сновидения способны привести нас к этой величайшей созерцательной практике и поместить нашу жизнь в более широкий контекст. Исследователи сновидений Гэрри Хант и Роберт Огилви утверждают: «Мы обычно захвачены событиями своей жизни, теряя себя в них и буквально забывая, что мы живы и когда-нибудь умрём, или никогда не замечая этого». Они продолжают:

³³⁹ [Sogyal Rinpoche. *Glimpse After Glimpse: Daily Reflections on Living and Dying*. October 14 entry]. Разумеется, это «нечто» – ни-что ума ясного света.

Это контекст полной человечности, к которому мы в редких случаях спонтанно «пробуждаемся»... С точки зрения общего основополагающего процесса, на который указывает общая феноменология осознанности в сновидениях, и такого медитативного постижения формальный аналог непосредственного ощущения «это сновидение» в быстром сне – это полностью прочувствованное ощущение «это жизнь, и однажды она закончится» в повседневной жизни... Тонкое нестабильное качество этого открытия в нашей повседневной жизни формально идентично обычной нестабильности нашей осознанности в сновидениях³⁴⁰.

Эта глава, как и буддизм в целом, предполагает, что после смерти что-то продолжается, точно так же, как что-то продолжается ночью. Исследование таких тем, как реинкарнация, не входит в задачи этой книги. Мы ограничим свой обзор кратким рассмотрением того, как сон и сновидения связаны со смертью и как они могут подготовить нас к ней.

³⁴⁰ [Hunt and Ogilvie. *Lucid Dreams in Their Natural Series: Phenomenological and Psychophysiological Findings in Relation to Meditative States* // Gackenbach and LaBerge. *Conscious Mind, Sleeping Brain*. Pp. 398–399].

Универсальный процесс

Эвфемизмы и фразеологизмы, используемые для обозначения смерти, указывают на близкую связь между процессами сна, сновидений и пробуждения и процессом умирания, посмертным состоянием и новым рождением. Об эвтаназии домашнего животного обычно говорят: «Мне пришлось его усыпить». Умершим часто желают «покоиться с миром». При естественной смерти люди обычно умирают лёжа, в такой же позе, которую мы принимаем, когда спим. Испанский писатель Сервантес сказал: «Нет почти никакой разницы между человеком в его первом сне и человеком в его последнем сне». В Талмуде сказано, что сон – это одна шестидесятая часть смерти. Таких связей бесчисленное множество³⁴¹.



В греческой мифологии сон и смерть – близнецы. У Нюкты, богини ночи, и Эреба, бога темноты, рождаются мальчики-близнецы: Гипнос (бог

³⁴¹ Учёный Томас Макалпин пишет, что в Ветхом завете «существует значительная лексическая связь между сном и смертью. Среди различных областей человеческой реальности, связанных терминологически с областью сна, область смерти имеет как наибольшее количество общих слов... так и самое частое повторение этих слов... О смерти можно говорить как о сне – о сне, от которого человек уже не проснётся» [Thomas McAlpine. *Sleep, Divine and Human, in the Old Testament*. Sheffield, UK: Sheffield Academic Press, 1987. Pp. 144, 149].

сна) и Танатос (бог смерти). Гипнос становится отцом Морфея – бога сновидений.

Процесс смерти и нового рождения эхом отзывается в возникновении, пребывании и прекращении каждой мысли. Согласно некоторым мистическим воззрениям, этот процесс также повторяется как возникновение, пребывание и прекращение космоса. Согьял Ринпоче называет повторяющуюся природу этого феномена Универсальным процессом³⁴². Он имеет интуитивную элегантность и обширные практические следствия. Поскольку эти различные процессы обладают схожими характеристиками, вы можете использовать один из них для понимания других. Например, вы можете использовать своё понимание возникновения, пребывания и

³⁴² На более философском языке это иногда называется теорией рекапитуляции. Например, микрогенез (актуальный генез) повторяет онтогенез (генез существа), который повторяют филогенез (генез вида), который повторяет космогенез (генез космоса). Эхо этой темы слышится в афоризме герметической философии, или алхимии: «Как наверху – так и внизу», а также в афоризме Калачакры: «Как внутри – так и снаружи». Антрополог Грегори Бэйтсон говорит о метапаттернах, или паттернах паттернов, теория хаоса и сложности говорит об универсальности, самоподобии и, разумеется, о фракталах. Дуглас Хофштадтер в своей книге «Гёдель, Эшер, Бах. Эта бесконечная гирлянда», получившей Пулитцеровскую премию, упоминает об этой теме («гирлянда») в связи с работами мастеров логики / математики, искусства и музыки. Неудивительно, что Универсальный процесс многократно обнаруживается в различных дисциплинах. Идея универсальности сулит как надежды, так и трудности. Надежда заключается в унификации и взаимодополняющем понимании (использование одного процесса для понимания другого). Трудность (или ближайший враг) – это поверхностность и ошибочные выводы: «Они все говорят одно и то же».

прекращения дня для понимания возникновения, пребывания и прекращения жизни, мысли или сновидения. Возьмите свои прозрения об одном из уровней Универсального процесса и используйте их, чтобы понять другие уровни. Таким образом, вы можете перемещаться туда-сюда между этими уровнями и укреплять своё понимание их.

Как утверждают Кхенпо Картхар Ринпоче и другие мастера, йога сновидений возникла в основном как способ подготовки к смерти. Универсальный процесс иллюстрирует эту связь. Далай-лама говорит: «Хорошо тренированный человек может распознать строгий порядок четырёх стадий засыпания и достаточно подготовлен к тому, чтобы обнаружить аналогичный порядок в процессе умирания»³⁴³. Это утверждение расширяет Бокар Ринпоче: «Энергия, управляющая элементом, перестаёт функционировать и поглощается энергией следующего элемента. Процесс поглощения четырёх элементов друг другом происходит не только во время смерти, но и очень тонким образом имеет место, когда мы засыпаем или когда из нашего ума исчезает мысль»³⁴⁴.

³⁴³ [Varela. *Sleeping, Dreaming, and Dying: An Exploration of Consciousness with The Dalai Lama*. P. 40].

³⁴⁴ [Bokar Rinpoche, Jennifer Pessereau, ed., and Christiane Buchet, trans.. *Death and the Art of Dying in Tibetan Buddhism*. San Francisco: ClearPoint Press, 1993. P. 20].

Три бардо

Тибетское понятие о смерти включает переход через три состояния бардо. Первое – это болезненное бардо умирания, начинающееся с наступлением состояния, которое приведёт к смерти³⁴⁵. Оно называется болезненным потому, что нам больно отпускать. Этот процесс аналогичен засыпанию, которое обычно безболезненно, поскольку в конце дня отпустить просто. Для того, кто хорошо знаком с йогой бардо, эта лёгкость также характерна и в конце каждой жизни. Он легко встречает добрую «ночь», поскольку его воззрение позволяет ему видеть, что он проснётся на следующий добрый «день»³⁴⁶.

В конце процесса умирания обнажается ум ясного света. Это аналогично моменту погружения в глубокий сон без сновидений и знаменует окончание бардо умирания и нача-

³⁴⁵ Для создания симметрии в трёх бардо смерти я иногда называю первое бардо болезненным бардо разложения. Это связывает его с третьим бардо – кармическим бардо становления. Именно в третьем бардо мы становимся каким-то существом в силу своей кармы (привычных паттернов). В первом бардо тело «разлагается», или умирает. Можно также сказать, что смерть ведёт к разложению эго и поэтому неприятна ему.

³⁴⁶ Это аллюзия на Дилана Томаса и его эпическую поэму, в первой строфе которой говорится: В добрую ночь тихой поступью не уходи, Старому предстоит отгореть и померкнуть с закатом дня; Ненависть, ярость, когда умирает свет. При правильном воззрении нам не нужна ярость, поскольку ночь хороша, а свет не умирает.

ло состояния, известного как светоносное бардо *дхарматы*. «Дхармата» означает «таковость», «есть-ность» и буквально синонимична уму ясного света (на что указывает «светоносность» этого бардо)³⁴⁷. Большинство людей отключаются в момент смерти и не распознают свой ум ясного света (так же, как и во сне без сновидений). Таким образом, это бардо занимает «столько времени, сколько требуется, чтобы щёлкнуть пальцами».

Затем осознание умершего приходит в движение, обретает ментальное тело и уходит от ума ясного света (дхармата) в кармическое бардо становления, что аналогично возникновению сновидений после глубокого сна без сновидений. Это третье бардо продолжается около 49 дней, и в нём ментальное тело (подобное телу сновидения) швыряют из стороны в сторону ветры кармы (привычные паттерны), так же как это происходит в неосознанных сновидениях³⁴⁸. В конце этого бардо сознание умершего человека наконец цепляется

³⁴⁷ Первый этап бардо дхарматы – это этап *пустотности*, где обнаруживается чистое ни-что, бесформенное осознание. Второй и более известный этап – это этап *светоносности*, состоящий из четырёх подэтапов, второй из которых – это появление сотни мирных и гневных божеств. Поскольку сон согласуется с переживанием смерти, но не является настоящей смертью, законченное выражение этих двух этапов бардо дхарматы не проявляется полностью, когда мы проваливаемся в сон без сновидений. Иными словами, четыре подэтапа второго этапа светоносности не возникают, когда мы спим.

³⁴⁸ 49 дней – это не фиксированный срок: он может быть намного короче или длиннее. Его продолжительность определяется кармой, а также работой четырёх сил переходной кармы – тяжёлой, ближайшей, привычной и случайной.

за форму и принимает рождение в этой форме. Это означает окончание бардо становления (вы наконец стали кем-то и обрели тело) и начало бардо этой жизни. Это аналогично пробуждению утром и началу дня. Изучение и практика этих трёх бардо составляет сущность йоги бардо. Практики бардо помогают вам распознать эти ментальные состояния бардо сейчас – так же как это делают наши ночные йоги.

Мера пути

Йога сновидений готовит вас к бардо умирания и бардо становления. Йога сна готовит вас к бардо дхарматы. В учениях о бардо сказано, что каждая ночь – это контрольная работа, оценивающая вашу готовность, а также позволяющая вам подготовиться к итоговому экзамену. Подобно тому как большинство из нас не распознают свой сон без сновидений и сновидения (мы не осознанны в обоих состояниях), большинство из нас не распознают ни одно из бардо смерти. После смерти мы проснёмся в следующей жизни точно так же, как просыпаемся каждый день: не осознавая того, что происходило прошлой ночью. Это ещё один пример йоги сновидений как меры пути.

Если мы распознаем сновидения как сновидения, мы распознаем бардо становления как бардо становления. Тогда, вместо того чтобы безвольно колыхаться на ветру после смерти, мы обретём осознанность и власть над своими посмертными переживаниями. Как и в обычном сновидении, наша власть над содержимым бардо может быть ограничена, однако наша власть над вариантами отношения к этому содержимому – бесконечна. Иными словами, у нас есть возможность выбирать, а это может в конце концов привести к выбору следующей формы, следующей «сцены», в которой нам захочется жить.

На ещё более высоком уровне те, кто распознаёт сон без сновидений, распознают бардо дхарматы. Для такого человека нет бардо становления – больше нет никаких «сновидений». Если этот некто (тема идентичности здесь очень сложна, и на этот момент «некто» – это ум ясного света или бесформенное осознание) и видит сновидение или принимает форму, то делает это осознанно, а значит, целенаправленно. Он может «вернуться» в любую форму с полной свободой выбора, чтобы помочь другим пробудиться к свободе, которую сам в буквальном смысле воплощает³⁴⁹. Без осознанности и контроля большинство из нас перерождаются (ре-формируются) произвольно в силу привычки и продолжают делать это до бесконечности или пока не обретут осознанность в этом процессе и не возьмут контроль в свои руки. Разумеется, этот контроль – не более чем контроль над нашим собственным умом, а путешествие по бардо – не более чем путешествие по собственному уму. Повторюсь: в фундаментальном смысле главное в йоге сновидений – это не контроль над сновидениями. Главное – это контроль над собственным умом.

В Тибете есть популярная поговорка: «Судя по моему опыту прошлой ночи, завтра в бардо у меня будут проблемы». Это может говорить тот, кто не подготовился к кон-

³⁴⁹ Эти существа – тулку, которых также называют добровольными и сознательными нирманакаями. См. [Tulku Thondup. *Incarnation: The History and Mysticism of the Tulku Tradition of Tibet*. Boston: Shambhala, 2011].

трольной. Однако если человек подготовился, он мог бы заключить, что хорошо проведёт время завтра в бардо. Вместо того чтобы бояться итогового экзамена, он радостно предвкушает его блестящие результаты. Вместо того чтобы напугаться из-за смерти, он может расслабиться, что является ключевым наставлением для жизни и смерти³⁵⁰.



Насколько высоким должно быть мастерство осознанных сновидений для осознанной смерти? Гуру Ринпоче, автор «Тибетской книги мёртвых», а значит, главный источник учений о бардо, говорит: «Если состояние сновидений постигается семь раз, переходный процесс (следующий за смертью) будет распознан». Далее Гуру Ринпоче добавляет: «Упоминание семикратного распознавания состояния сновидений означает, что некто способен распознавать состояние сновидений регулярно. Если вы поддерживаете эту способность на протяжении всей оставшейся жизни, есть довольно высокий шанс, что вы сможете распознать переходный процесс [бардо] после смерти»³⁵¹.

³⁵⁰ В йоге бардо, примером которой является *шавасана*, или «поза трупа», обычно выполняемая в конце сессии йоги, главное – это помочь нам расслабиться во время смерти. Это нелегко, особенно учитывая, что наш обычный рефлекс – сжаться в крайней самозащите, когда наше ощущение «я» растворяется, по сути, вынуждая нас расслабиться.

³⁵¹ [Wallace. *Natural Liberation: Padmasambhava's Teachings on the Six Bardos*.

Согьял Ринпоче утверждает, что трёхчастный паттерн, который мы видим в учениях о бардо, «разворачивается не только в процессе смерти и умирания. Он разворачивается сейчас, *в это мгновение, в каждое мгновение*, в нашем уме». Это, как он говорит, «действительно революционное прозрение, понимание которого меняет наше видение всего»³⁵².

Разумеется, этот паттерн также разворачивается каждую ночь. Как мы видели на протяжении нашего путешествия, всё разворачивается в нашем уме. Бодрствование, сновидения, сон и смерть – это путешествия ума.

P. 160–161].

³⁵² [Sogyal Rinpoche. *The Tibetan Book of Living and Dying*. P. 342].

Эпилог

Я совпадаю с миром.

*Жан-Люк Нанси французский философ (описывая,
что происходит, когда он засыпает)*

Мы начали эту книгу с разговора об универсальном характере сна, о том, что сон является тем фактором, который объединяет всё человечество. Это переживание объединяет не только всех людей, но и всех живых существ. Теперь мы можем видеть, что наше биологическое родство – лишь внешний слой более глубокого духовного единства.

Перейдём же к внутреннему слою, который позволит нам красиво завершить этот круг. Когда мы погружаемся глубже поверхностной психики, где различия буквально синонимичны разделению, а дискриминация, противоборство и военные действия разгораются из-за иллюзии отдельности, мы начинаем опускаться к своим общим духовным корням. Мы отключаемся от поверхностных уровней ума и устанавливаем связь с нашей общей просветлённой природой, с объединяющим нас всех умом ясного света. Как говорит писательница Кэт Дафф, «наши аккуратно выстраиваемые представления о самих себе, о том, где заканчиваемся мы и начинается мир, растворяются без нашего ведома»³⁵³. Сон требует

³⁵³ [Duff. *The Secret Life of Sleep*. P. 9].

от нас забыть своё личное и поверхностное «я», чтобы мы могли вспомнить своё общее, коллективное Я – то, чем мы являемся на самом деле.

Эта общность напоминает коллективное бессознательное Юнга, однако уходит глубже. Когда мы просыпаемся к уму ясного света, это наше коллективное *сверхсознательное*, наша общая природа будды. Таким образом, мы не только устанавливаем связь друг с другом на этом глубочайшем уровне, но и причащаемся к божественному, к будде внутри. Как утверждают исследователи сновидений Джейн Гакенбах и Гэрри Хант, «чем глубже вы спускаетесь в кроличью нору, тем более коллективным становится опыт»³⁵⁴. И более возвышенным.

Возможно, мы ещё этого не знаем, возможно, ещё не распознаём это общее поле, но мы отправляемся туда каждую ночь. Это то, куда мы проваливаемся, когда погружаемся в самый глубокий сон, и откуда мы поднимаемся, когда начинаем новый день. На этом изначальном уровне бытия неведение сменяется прозрением, заблуждение замещается мудростью, множественность сменяется единством, а война сменяется любовью. Двойственность вновь растворяется в недейственности. Каждую ночь.

Помните, что реальность – это то, на что вы направляете внимание. Если вы направляете внимание на поверхностную

³⁵⁴ [Hurd. Unearthing the Paleolithic Mind in Lucid Dreams // Hurd and Bulkeley. *Lucid Dreaming: New Perspectives on Consciousness in Sleep*. Vol. 1. P. 278].

психику, которая всегда смотрит *наружу*, вы будете скользить по поверхности жизни и всегда оставаться во сне. Вы никогда не узнаете, кто вы на самом деле. Вы останетесь жертвой изначальной кражи личности, служителем фасада собственного бытия. Если же вы обратите свой взгляд в противоположную сторону и направите внимание на ум ясного света, который всегда приглашает вас *внутри*, вы пробудитесь к своей истинной природе.

Как мы уже видели, если мы осознаём глубокий сон без сновидений, то в нём оказываемся максимально пробуждёнными, максимально просветлёнными. С другой стороны, мы глубже всего спим и остаёмся максимально непросветлёнными в своей так называемой жизни бодрствования. Ещё французский философ Монтень сказал: «Во сне мы бодрствуем, а в бодрствовании – спим». Будды – это те, кто пробудился к осознанию этого, а живые существа – это те, кто к нему пока не пробудился. Когда мы «просыпаемся» утром и направляемся *наружу*, в мир, мы на самом деле засыпаем. Мы встаём на путь «того, кто снаружи» и начинаем своё сомнамбулическое путешествие. Когда мы осознанно засыпаем ночью и направляемся *внутри*, у нас появляется драгоценная возможность пробудиться. Мы встаём на путь «того, кто внутри» и начинаем путешествие к просветлению.

«Те, кто снаружи» каждое утро просыпаются, не осознавая того, что только что оставили. Именно это порождает невыразимое ощущение того, будто нам чего-то не хватает,

а значит, разжигает поиск этого. «Это» принимает множество замещающих форм: от поиска счастья до поиска удовольствий и поиска смысла, который продолжается до тех пор, пока не будет обнаружено подлинное «это» и пока мы не увидим, что на самом деле страстно желаем тот ум ясного света, который пытаемся заместить. Чего-то *действительно* не хватает. Произошла кража. Однако в этом преступлении никто ничего у вас не забирал, никто не отнимал вашей драгоценной идентичности. Вы просто обронули её. Она выпала из кармана вашей памяти³⁵⁵.

Итак, если подводить итог, в своей глубочайшей части, под поверхностями языка, пола, расы, цвета кожи и убеждений, под всеми тончайшими намёками на двойственность и различие мы абсолютно одинаковые. Ночные практики ведут нас к этой общности и пробуждают к универсальности условий человеческого существования. На самом деле, засыпая, вы отправляетесь на встречу со мной – и со всеми остальными живыми существами на планете – на глубочайшем возможном уровне. Мы засыпаем вместе, в одной пышной постели изначального ума. Руми сказал об этом так:

За пределами идей о плохих и хороших поступках есть

³⁵⁵ Вот насколько быстро мы забываем сновидения после пробуждения: мы забываем 50 % того, что видели во сне, за первые 5 минут после пробуждения и 90 % – за 10 минут. Амнезия, заставляющая нас забыть нашу истинную идентичность, ум ясного света, который мы только что оставили, происходит ещё быстрее и полнее.

поле.

Я буду ждать тебя там.

Когда душа ложится на траву,

Мир слишком полон, чтобы о нём говорить.

Идеи, язык, даже фраза «друг с другом»

Теряют смысл³⁵⁶.

Помните, куда отправляется ум в глубоком сне без сновидений? Он опускается из головы и возвращается в сердце. Каждую ночь вы и я встречаемся на уровне сердца. Наша практика в том, чтобы не забывать об этой ночной встрече, когда мы возвращаемся на поверхность жизни, и поддерживать связь сердец. Философ Плотин сказал: «Они видели Бога и не помнят этого». Мы не просто видим его – мы становимся им. В своём сердце все мы Бог. Мы просто забываем об этом³⁵⁷. Кэт Дафф говорит: «Возможно, мы не помним этого места покоя утром, но верим, что можем увидеть его в лицах тех, кто глубоко спит. В их спокойных выражениях лиц видится что-то почти ангельское... когда вглядываешь-

³⁵⁶ [Coleman Barks, trans. *The Essential Rumi*. New York: HarperOne, 2004. P. 16].

³⁵⁷ Видеть других как живых будд значит видеть сквозь (прорваться сквозь) наши омрачения и увидеть существ теми, кто они есть на самом деле. Это практика чистого восприятия, связывающая нас с их изначальной чистотой. Видя других таким образом, отождествляя их с буддами, мы помогаем им восстановить связь с изначальной идентичностью и найти её. Если вы сначала сделаете это для себя, восстановите связь со своей изначальной идентичностью и найдёте её, для других вы будете делать это спонтанно. Это сродни тому, как обращение с дочерью или сыном подросткового возраста как с молодыми взрослыми действительно помогает им взростеть.

ся в лицо мирно спящего человека, кажется, что тебе дана возможность видеть другого глазами Бога»³⁵⁸.

Вчера в моём кабинете, окна которого выходят на большой двор, оказалась запертой мышь. Я открыл дверь и попытался выманить её наружу, но она просто бегала взад и вперёд вдоль стены. В конце концов она забилась в угол, и я наблюдал за напуганной малышкой, пытавшейся спрятаться всего в нескольких шагах от меня. Я не боюсь мышей и поэтому несколько минут разглядывал свою новую подругу, а затем подошёл к ней и взял её в руки. Удерживая её в руках, я чувствовал, как бьётся её сердце. В этот момент я ощутил сердечную связь и осознал, что она точно такая же, как и я. Она тоже хочет быть счастливой. Она тоже хочет избежать страданий. Моё тёплое, бьющееся сердце точно такое же, как её сердце, – и точно такое же, как ваше.

Я отнёс её на край своего двора и отпустил. Почувствовав её сердце, я прикоснулся к своему собственному. Я снова осознал, что, застревая в своём видении внешних форм, я теряю внутренние связи. Когда я почувствовал в своих руках биение этого крошечного сердечка, моё внешнее воззрение немедленно сменилось внутренним – видимости сменились реальностью. Я ношу костюм человека, а на ней – наряд мыши, однако под этими одеждами у нас одно обнажённое сердце. Возможно, я отпустил её на свободу, позволив убежать в поле, но она мгновенно освободила меня от моего ис-

³⁵⁸ [Duff. *The Secret Life of Sleep*. P. 53].

ключительного отождествления с внешней формой.

Итак, в следующий раз, когда ты меня встретишь, моя мышка, вспомни, что мы уже встречались прежде. Ещё вчера ночью мы делили одну изначальную постель ума и сердца. Вспомни, что на этом самом глубинном уровне любви мы всё ещё вместе.

Благодарности

Исследования, которые вошли в эту книгу, продолжались много лет. Хотя большинство исследований перечислено в сносках с указанием авторства, огромная их часть была получена в виде устных учений от мастеров медитации в Индии, Непале и США. Эта устная передача была такой глубокой, поскольку её источниками были мастера, достигшие свершений в ночных медитациях. Кхенпо Цултрим Гьяцо Ринпоче, Кхенчен Трангу Ринпоче, Дзогчен Пон-лоп Ринпоче, Тензин Вангьял Ринпоче, Дзигар Конгтрул Ринпоче, Кхенпо Картхар Ринпоче и Тралег Кьяб-гон Ринпоче были учителями, даровавшими те бесценные учения, которые посадили зерно этой книги.

Группа избранных читателей помогла мне придать этой книге её окончательную форму. Я благодарен Дэвиду Берману, Джереми Хэйварду, Карен Хэйвард, Джею Мутзафи и Патрисии Килин за их проникательные комментарии. Спасибо Хэйвен Иверсон и Тэми Саймон из «Саундз Тру» за то, что поверили в эту книгу. Особая благодарность моему редактору Гретхен Гордон – абсолютной волшебнице своего дела. Её широкое видение и внимание к деталям многое сделали для улучшения этой книги.

Рекомендованная литература

- Bogzaran, Fariba, and Daniel Deslauriers. *Integral Dreaming: A Holistic Approach to Dreams*. New York: State University of New York Press, 2012.
- Gackenbach, Jayne, and Stephen LaBerge, eds. *Conscious Mind, Sleeping Brain: Perspectives on Lucid Dreaming*. New York: Plenum, 1998.
- Garfield, Patricia. *Creative Dreaming*. New York: Ballantine, 1974.
- Gyatrul Rinpoche, commentary to *Natural Liberation: Padmasambhava's Teachings on the Six Bardos*. Translated by B. Alan Wallace. Boston: Wisdom Publications, 1998.
- Hurd, Ryan, and Kelly Bulkeley, eds. *Lucid Dreaming: New Perspectives on Consciousness in Sleep*. 2 vols. Santa Barbara, CA: Praeger, 2014.
- LaBerge, Stephen. *Lucid Dreaming: A Concise Guide to Awakening in Your Dreams and in Your Life*. Boulder: Sounds True, 2004. (Русскоязычное издание: [Лаберж С. Осознанное сновидение. Проснитесь в своих снах и в своей жизни. М.: София, 2009].)
- LaBerge, Stephen. *Lucid Dreaming: The Power of Being Awake and Aware in Your Dreams*. New York: Ballantine, 1985.
- LaBerge, Stephen, and Howard Rheingold. *Exploring the World of Lucid Dreaming*. New York: Ballantine, 1990. (Рус-

скоязычное издание: [Лаберж С., Рейнголд Х. *Исследование мира осознанных сновидений*. Издательство Трансперсонального Института, 1995].)

- Namkhai Norbu. *Dream Yoga and the Practice of Natural Light*. Edited and introduced by Michael Katz. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 1992. (Русскоязычное издание: [Чогьял Намкай Норбу. *Йога сновидений и практика естественного света*. М.: Шанг-Шунг, Уддияна, 2008].)

- O'Flaherty, Wendy Doniger. *Dreams, Illusion, and Other Realities*. Delhi: Motilal Banarsidass, 1987.

- Sparrow, G. Scott. *Lucid Dreaming: Dawning of the Clear Light*. Virginia Beach: A. R. E. Press, 1982.

- Thompson, Evan. *Waking, Dreaming, Being: Self and Consciousness in Neuroscience, Meditation, and Philosophy*. New York: Columbia University Press, 2015.

- Varela, Francisco J., ed. *Sleeping, Dreaming, and Dying: An Exploration of Consciousness with the Dalai Lama*. Boston: Wisdom Publications, 1997. (Русскоязычное издание: [Сон, сновидения и смерть. *Исследование структуры сознания. Конференция с участием Далай-ламы XIV*. М.: Океан мудрости, 2009].)

- Waggoner, Robert. *Lucid Dreaming: Gateway to the Inner Self*. Needham, MA: Moment Point Press, 2009.

- Wallace, B. Alan. *Dreaming Yourself Awake: Lucid Dreaming and Tibetan Dream Yoga for Insight and Transformation*. Boston: Shambhala, 2012. (Русскоязычное из-

дание: [Уоллес А. Пробуждённые сновидения. Тибетская йога сна и практика осознанных сновидений на пути внутренней трансформации и постижения истины. М.: Ганга, 2016].)

- Wangyal, Tenzin. *The Tibetan Yogas of Dream and Sleep*. Ithaca, NY: Snow Lion, 1998. (Русскоязычное издание: [Тендзин Вангьял Ринпоче. *Тибетская йога сна и сновидений*. М.: София, 2013].)

- Young, Serinity. *Dreaming in the Lotus: Buddhist Dream Narrative, Imagery, and Practice*. Boston: Wisdom Publications, 1999.