

Чогьял Намкай Норбу
ЙОГА СНОВИДЕНИЙ
и практика естественного света

Пересмотренное и расширенное издание под редакцией Майкла Каца

ПРЕДИСЛОВИЕ К ПЕРВОМУ ИЗДАНИЮ

Зная важность и необходимость "Ночной практики", я объяснил многие аспекты работы со сновидениями в этой книге, которую отредактировал мой ученик Майкл Кац. Я надеюсь, что те, кто уже имеет интерес к сновидениям и кто активно работает в своих снах, благодаря прочтению этой книги углубят свои знания. Людям же, еще не имеющим реального переживания в своих снах, я надеюсь, эта книга поможет создать причину, которая приведет их к пониманию важности сновидений и работы с ними.

Чогьял Намхай Норбу,
Меригар, 10 марта 1991 г.,
год Железной Овцы, 1-й месяц, 25-й день.

ПРЕДИСЛОВИЕ

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

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

света" переведено не менее чем на десять языков. За последние годы десятки тысяч людей прочитали эту книгу и, получив духовную помощь от Чогьяла Намкая Норбу, воодушевились его примером. Многие прониклись мыслью Ринпоче о том, как важно использовать для духовных целей то время, которое мы тратим на сон и сновидения. Те, кто будет читать эту книгу впервые, несомненно, тоже получат духовный импульс, особенно потому, что она содержит очень важные новые материалы.

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

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

Как говорят учителя, продвижение в практике йоги сновидений и в дзогченской практике естественного света позволит нам осуществить одну из разновидностей просветления, при которой мы сохраняем ясность сознания во время сна без сновидений. И наоборот, постоянная бессознательность в состояниях сна и сновидений неизменно приводит к перерождению в одном из миров сансары.

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

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

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

Даже немногочисленные переживания ясности или, что гораздо лучше, способность воспользоваться состоянием осознанных сновидений для практики медитации могут принести очень большую пользу. И наоборот, те, кто не способен

осознать иллюзорность видений-галлюцинаций, обязательно будут носиться по волнам желания и страха, поднятым кармой, пока не наступит перерождение в одном из миров сансары.

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

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

Иногда меня просили дать практику естественного света, но я был вынужден отвечать отказом. Эта практика связана с передачей Дзогчена, и только такой учитель, как Чогьял Намкай Норбу, обладает способностью дать введение в это необычайное, свободное от понятий состояние ригпа. Если вам еще не довелось с ним встретиться, надеюсь, что это произойдет и вы получите передачу Дзогчена непосредственно от него.

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

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

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

покачивать хрустального младенца на руках, и он оживает. Его необычность и красота поражает меня.

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

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

Майкл Кац
Нью-Йорк, 2001 год

I. ПРИРОДА СНОВ И ИХ РАЗНОВИДНОСТИ

В одной из сутр Будда Шакьямуни¹, используя множество метафор, описывает явленный мир, который мы обычно считаем реальным. В этих образных описаниях наша действительность сравнивается с падающей звездой, с обманом зрения, с мерцающим пламенем масляного светильника, с каплями росы на восходе солнца, с пузырями на воде, с молнией, сновидением и облаками. Согласно Будде, на самом деле все составное бытие, или все дхармы², то есть явления, так же нереальны и переменчивы, как перечисленные примеры.

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

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

Хотя состояние сновидений может быть вызвано разными обстоятельствами, его продукт — сны, как вправило, делится на две основные категории: обычные сновидения, результат кармических следов³, и другие сновидения, результат ясности ума.

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

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

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

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

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

Если вы просто очень напряжены, это тоже может находить отражение в сновидениях. Например, если ребенка кто-то обидит, это может повторяться в его снах. Или же, если вы днем с кем-то повздорили, ночью эта ситуация может вам присниться. Принцип заключается в том, что сильная напряженность и глубокий

сон способствуют повторению этой напряженности в сновидении. Это одна разновидность снов — кармические сны, обусловленные наличием багчаг. Багчаг означает "следы", "отпечатки". Например, в пустом флаконе из-под духов всегда сохраняется след их аромата. Это и есть багчаг. Такие сны, относящиеся к разряду кармических сновидений, действительно бывают, только не все видят их часто.

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

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

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

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

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

Люди, которые практикуют Дхарму, стараются расслабиться. Благодаря расслаблению тела, энергии и ума элементы и энергии уравниваются, а благодаря этой непосредственной, вторичной причине появляются разные виды снов ясности. Это особенно касается тех, кто выполняет связанные с чакрами⁴ и

каналами практики, которые упорядочивают прану и энергию.

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

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

Вот пример снов ясности, которые могут возникнуть у практика вследствие накопленных в юности кармических следов. Возможно, в более раннюю пору жизни человек встречался со многими выдающимися учителями или получал учения и посвящения, или изучал методы практики. Позже у этого человека могут быть сновидения, в которых он углубляет эти знания. В сновидениях можно получить даже такие знания или методы практики, о которых прежде никогда не слышал. Есть множество интересных сновидений такого рода.

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

Таковы разновидности снов ясности. Они являются продолжением и развитием обычного сновидения и возникают главным образом у тех практиков, которые уже имеют некоторый опыт работы со сновидениями или опыт сохранения в сновидениях ясности и осознанности. Это разновидности снов, проявляющихся благодаря ясности состояния ума, или ригпа⁵.

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

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

поддержка особенно необходима потому, что мы так много лет укрепляли эмоциональные привязанности, зависимость и эго — составляющие нашей обычной жизни.

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

II. НОЧНАЯ ПРАКТИКА

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

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

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

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

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

После этого наступает бессознательное состояние, похожее на обморок. А затем

начинается так называемое проявление четырех светов. В разных тантрах⁷ его объясняют немного по-разному. В одних говорится о четырех светах, в других — о пяти. На самом деле всё происходит так, будто вы потеряли сознание, а затем — с возникновением лучей света — сознание понемногу начинает пробуждаться.

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

Состояние осознанности присутствует, но ум еще не начал действовать, то есть мыслить. Это переходный период, который проходят в состоянии, которое называется "состояние естественного света". Всегда считалось, что именно в этот период практикующий Тантру обретает реализацию. Кроме того, в Тантре этот период описывают как момент, когда происходит встреча со светом-матерью⁸. Именно в этот момент после потери сознания сознание снова возникает, или заново пробуждается.

Тантрийское посвящение подразделяется на четыре разновидности, и последняя из них называется посвящением слова. Если у вас возникло понимание, учитель дает введение в природу ума⁹. Даже если вы не постигли природу ума, но у вас есть вера, заинтересованность, решимость и преданное отношение к практике, то иногда в момент последнего пробуждения сознания может произойти вспышка узнавания естественного ума, или ригпа. Это не так просто, но возможно, если знание действительно было. По мере того как вы проходите этот период, в определенной последовательности появляются различные света, чему посвящено множество описаний.

В учении Дзогчен последняя из этих стадий, пятый свет, называется *лхундруб*¹⁰, состояние самосовершенства. В этот момент сознание пробуждается. У вас есть возможность вспомнить то, что передавал учитель в прямом введении. Переживание этой передачи и есть так называемое переживание мудрости.

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

Это знание называют "знание-сын" в отличие от "знания-матери", или полного переживания. Занимаясь практикой, мы стараемся развить "знание-сын". Это знание есть сын своей матери.

Некоторым людям в итоге практике удается полностью развить это знание и таким образом полностью реализовать себя в этой жизни. Говорят, что такой человек может обрести Тело Света¹¹.

Предположим, вы не достигли полной реализации, но всё же получили переживание во время практики. Тогда в момент после смерти, находясь в состоянии лхундруб и встретив свет-мать, вы, прежде чем вернуться к работе ума,

узнаете полное присутствие мудрости. Здесь используется аналогия воссоединения сына с матерью. В книгах говорится о встрече света-сына и света-матери, но, по существу, речь идет о том, что у нас был только пример переживания, а теперь мы встречаемся с ним во всей его полноте.

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

После чоньи бардо начинается *сипэй бардо*. Это то бардо, которое известно всем — бардо бытия. В этом бардо вновь начинается работа ума. Его можно сравнить с состоянием сновидений. В этом состоянии вы можете видеть всё что угодно, а потом просыпаетесь, и для вас начинается новый день. Точно так же после бардо для вас начинается другая жизнь. Эту жизнь определяет кармическое видение — так происходит перерождение. Так мы и живем: дни и ночи следуют непрерывной чередой.

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

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

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

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

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

Если вы человек беспокойный, перед сном можно сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы уравновесить течение ветра (тиб. *лунг* — прим. перев.) и успокоиться. Затем сосредоточьтесь на белой тибетской букве А (см. рис.) в центре тела. Если вы предпочитаете латинскую букву А, это тоже приемлемо. Важно, чтобы в вашем уме она соответствовала звуку "А", чтобы видя эту букву, вы знали, как она звучит.

Тибетская буква А

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

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

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

Нужно стараться выполнять практику естественного света каждую ночь, точно так же, как днем нужно стараться постоянно быть в состоянии присутствия. В любое время, что бы вы ни делали, всегда есть возможность выполнять практику Дзогчена. Если же ночная практика Дзогчена для вас трудна, если вы больше привыкли выполнять практику сновидений в духе Тантры и у вас есть посвящение конкретного божества, то, возможно, вам стоит продолжать свою тантрийскую практику. Например, если вы делаете практику Ваджрайогини¹², то, засыпая, старайтесь представлять в центре тела совсем крошечную Ваджрайогини. Мы называем это крошечное существо джнянасаттва, что означает "проявление мудрости".

Вы спите, сохраняя это присутствие. В тантрийских практиках сновидений существуют и другие практики визуализации, похожие на гуру-йогу¹³. Например, можно представить Ваджрадхару¹⁴ как единство всех своих гуру и проявить эту визуализацию в центре тела. Сохраняя присутствие его образа, вы расслабляетесь и постепенно засыпаете. Поскольку все эти практики относятся к Тантре, следует применять только специальные наставления, полученные вами от своего учителя.

В Дзогчене же, чтобы упорядочить энергию, мы обычно выполняем визуализацию белого А, о которой я уже рассказал. Мы представляем в центре тела белое А. После проявления этого белого сияющего А мы медленно расслабляемся.

Выполняя эту визуализацию, мы расслабляемся медленно, но до конца, так чтобы не оставалось никакого напряжения. Если полностью не расслабиться, не удастся уснуть. Белое А должно проявляться само собой — мы ни о чем не думаем, ничего не создаем. Потом мы оставляем все усилия и засыпаем.

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

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

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

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

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

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

Если упорно заниматься практикой, стараясь узнать состояние естественного света, каждый раз будет всё легче и легче осознавать, что видишь сон. В самом сновидении возникнет устойчивое осознание, и вы будете знать, что спите и видите сон. Глядя в зеркало, вы видите отражение. Прекрасно оно или безобразно, вы всё равно знаете, что это отражение. То же самое происходит, когда вы знаете, что сон — это сон, пребываете в осознанности. Каким бы ни был ваш сон, трагическим или счастливым, вы все равно осознаёте, что это всего лишь сон.

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

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

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

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

Причина того, что позы для мужчин и женщин противоположны, имеет отношение к каналам, солнечному и лунному¹⁵. Мы принимаем эти позы, чтобы было легче войти в состояние созерцания или присутствия естественного света. Если же в такой позе вам труднее уснуть, принимать ее не рекомендуется. Вот почему я говорил, что эти позы предназначены главным образом для тех, кто легко засыпает.

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

засыпаете. Это может делать каждый, не мешая себе засыпать; главное — не отвлекаться.

Если ночью вы плохо спите, есть другие практики, которые могут вам помочь. Такие трудности часто означают, что вам нужно упорядочить свою энергию и деятельность внутренних элементов. Если энергия неупорядочена, это мешает вам спать. В таком случае очень полезно несколько раз выполнить практику глубокого дыхания. Перед сном можно сделать девять очистительных дыханий¹⁶. Кроме того, есть физические упражнения, такие как восемь движений¹⁷ янтра-йоги, которые помогут развить умение правильно дышать и уравновесить энергию, что будет способствовать хорошему сну.

Вдобавок для тех, у кого есть трудности со сном, существуют тибетские лекарства. В отличие от снотворных, они не вызывают зависимости и не имеют побочных действий. Эти лекарства, например агар-35 или вимала¹⁸, можно принимать в течение одного-двух месяцев: по существу, до тех пор пока в них есть необходимость. Они не причинят никакого вреда — только укрепят здоровье и упорядочат энергию. Когда необходимость в них отпадет, просто прекратите их принимать. При этом результаты лечения сохранятся, а никаких симптомов отмены или неприятных последствий не будет. Это преимущество тибетских лекарств.

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

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

Иногда вы не можете заснуть, потому что нарушилось равновесие ваших жизненных начал¹⁹. Особенно страдает сон при избытке ветра. Ветер связан с праной, или энергией. Если прана неупорядочена, заснуть трудно. Более подробные сведения об этом можно получить из книг по тибетской медицине. В моей книге на эту тему²⁰ есть объяснение трех начал и того, как преодолеть эти проблемы. Например, чтобы избавиться от расстройства ветра, полезно лечь спать рано вечером, тепло укрываться и перед сном съесть что-нибудь вроде супа. Если ночью вы не спите и, вместо того чтобы отдыхать, трудитесь допоздна или если вы питаетесь сырыми овощами, это может еще больше усугубить такое состояние. Из тибетских книг по медицине можно узнать много полезного.

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

Если заниматься этой практикой упорно, то постепенно можно стать хозяином своих сновидений. По мере роста осознанности и увеличения количества снов ясности сновидение превращается в практику. Если в сновидении вы сохраняете осознанность, то в этом состоянии можно получить очень много переживаний. Углубить практику в сновидении гораздо легче, чем в дневное время. Днем нас ограничивает материальное тело, а в сновидениях ум и сознания чувств не встречают препятствий. У нас появляется больше ясности, а потому и больше возможностей. Например, есть возможность выполнять практики Дзогчена самого высокого уровня: *тогал*²¹ и *лонгде*²². Если вы практикуете их в дневное время, то, конечно, у вас могут быть медитативные переживания, но в снах переживания свободны от ограничений материального тела. Вот почему эта практика очень важна. Днем все наши переживания обусловлены привязанностью и напряженностью. Мы ощущаем вокруг конкретную реальность. В сновидении всё тоже поначалу может казаться реальным, но затем мы вдруг вспоминаем, что это сон. В осознанном сновидении знаешь, что видишь сон и что он нереален, понимаешь, что находишься в состоянии нереальности. Получив такое переживание, открываешь много нового о своей жизни наяву, например о своих главных привязанностях. В результате напряженность уменьшается.

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

Тем, кому такое присутствие дается с трудом, принесет большую пользу практика в темноте²³. Пробыв в темноте два-три дня, вы теряете чувство дня и ночи. Сон становится все менее глубоким. Спишь и просыпаешься, опять спишь и опять просыпаешься. Такая практика — замечательная возможность развить присутствие и ясность. В этих обстоятельствах легче обнаружить, что значит иметь присутствие во сне. Явь и сон сливаются воедино.

Обычно сновидения — один из главных способов получить знаки продвижения в практике. Иногда в сновидениях является тот, кто помогает исправить ошибки. Такая помощь может прийти благодаря передаче учения или же ее могут оказать защитники учения или дакини.

Благодаря происходящей во сне передаче можно разрешить множество проблем. Ведь трудно ожидать, что учитель всегда будет в вашем полном распоряжении. Я прожил в Италии уже около трех лет, когда увидел во сне своего учителя Чангчуба Дордже²⁴. В этом сновидении я снова ощутил себя в Тибете, причем это чувство было настолько реальным, что я даже слегка побаивался китайцев. У меня мелькнула тревожная мысль: "Как знать, выпустят ли меня китайцы отсюда". Затем я встретил своего учителя. Я был смущен, поскольку собирался быстро поприветствовать его, а затем выбраться оттуда и вернуться в Италию. Учитель сказал мне:

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

Я вкратце объяснил, а он спросил:

— Какую ты сейчас делаешь практику?

Я ответил, что стараюсь объединять практику *трегчо*²⁵ с повседневной жизнью.

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

— Нет, тогал я не занимался.

— А почему?

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

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

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

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

— Хорошо. Теперь буду делать, — ответил я.

— А теперь послушай: если у тебя действительно есть какие-то сомнения по поводу тогал или если ты что-то не совсем ясно понимаешь, то спроси у Джигме Лингпы²⁶.

— А где Джигме Лингпа? — спросил я.

— Там, наверху, в пещере.

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

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

Больше я не спорил. Мне стало очень интересно. Я вышел и стал карабкаться вверх, чтобы посмотреть, где эта пещера. На самом деле поверхность скалы была белой, но в сновидении она оказалась не совсем такой, какой была. Она была изрезана бесчисленными тибетскими письменами, которые я мог прочитать. Похоже, это была какая-то тантра. Я подумал: "Очень странно, прежде ничего подобного не было". И еще мне пришло в голову: "Да ведь я наступаю на тантру, карабкаюсь по ней — как бы не накопить дурную карму". Такое отношение свойственно тибетцам. Обеспокоенный этим, я стал читать стослоговую мантру²⁷, продолжая потихоньку взбираться на гору.

Наконец, я добрался до камня, тоже испещренного письменами, на который мне пришлось залезть. Он походил на титульный лист с названием тантры, по которой

я только что взбирался. Она называлась *Тродрал донсал ньингпо гьюд*.

Тродрал означает "вне понятий", *донсал* — "прояснить смысл", *ньингпо* — "сердце, сущность". Позднее я обнаружил, что действительно существует тантра с таким названием.

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

Итак, я подошел прямо к мальчику. Вся его одежда состояла из некоего подобия полупрозрачной голубой рубашки. Волосы длинные, но не собраны в узел, как у йогов. На вид — обычный ребенок. Мне это показалось довольно странным. Я остановился перед ним и сказал: "Меня прислал к тебе учитель Чангчуб Дордже". Мальчик всё смотрел не меня. Услышав мои слова, он как будто удивился. Глядя на него, я начал было сомневаться, но решил посмотреть, что он будет делать. Наконец, он жестом пригласил меня сесть. Когда я сел, он поднял руку, коснулся ею затылка и извлек бумажный свиток. Развернул и стал читать. Голос у него был совсем детский. Он не давал учение, не объяснял, а просто читал. Так он прочитал четырепять фраз. Слушая его, я сразу понял, что свиток содержит тантру. И тут меня озарило: "Да ведь это и вправду Джигме Лингпа!" Обычный мальчик едва ли смог бы извлечь из головы свиток, а затем читать его так, как он. С этим чувством и с этой поразившей меня мыслью я проснулся. Впоследствии я провел тщательное исследование, чтобы отыскать эти тексты, и обнаружил особые тексты по практике Дзогчена — тогал. Это пример того, что связь между учителем и учеником существует всегда, независимо от времени и расстояния. Ведь мой учитель был далеко-далеко в Тибете, а я жил в Европе.

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

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

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

III. КАК ПРАКТИКОВАТЬ СУЩНОСТЬ СНОВИДЕНИЙ²⁸

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

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

В первом разделе, который не вошел в эту книгу, объясняется, как практиковать сущность каналов и праны. Для этого под руководством знающего преподавателя янтра-йоги необходимо изучить дыхание кумбхака²⁹ и получить от квалифицированного учителя передачу Дзогчена. Для практика, который желает достичь успехов в работе со сновидениями, очень полезно научиться и управлять праной.

Второй раздел освещается в этой главе. В нем объясняется, как практиковать сущность сновидений. Как уже упоминалось, есть подготовка к работе со сновидениями и собственно практика. В качестве подготовки полезна уединенная практика, посвященная созерцанию шести слогов и их очищению³⁰. Через некоторое время может появиться множество беспорядочных сновидений. Возникновение многочисленных беспорядочных снов является знаком, что подготовка завершена и можно переходить к практике.

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

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

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

станет устойчивой, поза уже не будет так важна.

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

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

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

Исследовав сновидения таким образом, можно теперь учиться ими управлять. Если сны у вас четкие, но в состоянии сновидений вы не проявляете осознанности, то нужно неуклонно приучать ум к мысли: "Всё, что я вижу днем, — сон". Постоянно напоминайте себе: все, что вы видите, и всё, что вы делаете, есть не что иное, как сон. Если весь день воспринимать всё видимое как сон, то сновидение и осознанность нераздельно сольются. Если днем вы постоянно помните, что живете в сновидении, то и ночью само сновидение будет казаться менее реальным.

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

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

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

Затем перед сном продолжайте сосредоточиваться на красном А в горле. При этом

лунг, или прана, объединяются с сосредоточением в горловом центре. Тогда, если визуализация красной буквы А в горле вас не отвлечет и не помешает заснуть, вы будете осознавать сновидения. Если рассматривать это последовательно, то поначалу, увидев кошмарный сон, в котором присутствуют такие ужасы, как наводнения, пожары, бешеные собаки (или другие животные), враги, пропасти и т. д., вы испытываете потрясение и мгновенно осознаёте: это сон. Это называется "узнавание неприятного сновидения" или "насильственное узнавание сновидения". Достижение осознанности таким способом встречается сравнительно часто. Приобретя такую способность узнавать сновидение и освоившись с осознанностью во сне, можно узнавать все сновидения, независимо от содержания.

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

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

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

Зная подлинную природу сновидений, их можно преобразовать. Скажем, увидев во сне змею и поняв, что это сон, нужно превратить змею во что угодно, например в человека. Таким образом, не сон властвует над спящим, а спящий управляет сновидением. Приобретя способность изменять сны, развивайте свое умение, играя их элементами. Например, перемещайте на запад то, что находится на востоке, приумножайте или уменьшайте количество предметов, переворачивайте их вверх дном, превращайте высокое в низкое, а большое в маленькое. Этот процесс применим не только к образам, но и к ощущениям. Если вы видите во сне что-то приятное, превратите его в неприятное. Превращайте все подряд. Среди намеренных превращений могут возникать и спонтанные образы. Если, например, во сне вы находитесь в лесу, а потом хотите изменить ситуацию и оказаться в пустыне, то могут появиться некоторые подробности, отличающиеся от того, что вы намеревались вообразить. По мере того как вы осваиваете эту практику и учитесь сохранять медитативную осознанность, сами собой появляются переживания ясности.

После этого вы продолжаете упражняться, воображая путешествия во всевозможные места, где раньше никогда не бывали, в том числе и в чистые миры. Упражняясь в этом, вы обретаете способность попадать в такие места и в

сновидениях. Есть и такое упражнение: вы воображаете встречи с людьми, знакомыми или незнакомыми, и заводите с ними разговоры на темы, которые вас интересуют. Еще можно отправиться в разнообразные чистые миры, чтобы повидать разных учителей и ригдзинов, независимо от того, встречались вы с ними раньше или нет, и получить от них наставления. Серьезно и усердно упражняясь таким образом, вы быстро освоите практику сновидений.

Третий метод применения ключевых моментов снов — это метод узнавания в сновидениях кармических следов. Если ночью вам снятся преимущественно места и жилища, к которым вы испытываете привязанность, это происходит потому, что такие сновидения в основном обусловлены кармическими следами прежних привязанностей. Если возникает слишком много образов из прошлого, из детства или даже из других жизней, можно сказать, что на сновидения влияет психический "шлейф", или истоки этих образов. В таком случае преобразовать сновидение бывает несколько труднее. Если же кармические следы прошлых сновидений не так велики, преобразовать сновидения намного легче.

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

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

Во второй части раздела, посвященного практике сущности снов, объясняются ключевые моменты, касающиеся выполнения действий в сновидениях. В нем восемь подразделов: методы освоения, преображения, растворения, изменения структуры, достижения устойчивости, объединения с сущностью, удержания и обращения вспять.

Освоение

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

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

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

Преображение

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

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

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

Если вы упорно представляете, что иллюзорные проявления яви мгновенно становятся пустыми, словно тающие в небе облака или клубы дыма, это переносится и на состояние сновидений. В сновидениях вы сумеете проявить пустоту, свободную от мышления. Используя эту практику осознанности, продолжайте упражнять ум, чтобы понять нереальность всех без исключения внешних проявлений. Какие бы проявления ни возникали, пусть они остаются в своей обнаженной сущности, без источника, опоры и основы.

Растворение

Следующий подраздел, связанный с действиями, — это метод растворения сновидений. Днем вы не считаете проявления сновидений реальными и, когда

действительно видите сны, сохраняете осознанность. Хотя понимание истинной природы снов усиливает медитативную осознанность, здесь есть и некоторая опасность: овладев умением изменять образы сновидения, можно поддаться привязанности. Эту привязанность необходимо преодолеть. Не гордясь своей способностью осваивать и преображать сновидения, вы, понимая нереальность и невещественность всего, что возникает, отсекаете привязанность.

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

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

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

Изменение структуры

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

Достижение устойчивости

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

Объединение с сущностью

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

В этот период все проявления объединяются с состоянием понимания. Вы не отвлекаясь применяете практику "освобождение при возникновении" ко всем проявлениям снов и переживаниям яви, которые проходят бесконечной чередой, не вызывая пристрастности.

Удержание

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

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

Обращение вспять

Последний метод — обращение сновидений вспять. Устремив ум на яркое красное А, пребывающее в центре горловой чакры, в измерении, похожем на шатер, вы засыпаете, удерживая в горле прану и светоносную энергию. Благодаря этому все проявления движутся в обратном направлении: из сердечной чакры — вверх, в горловую чакру. В этот момент, ни на чем не сосредоточиваясь, вы погружаетесь в

изначальное измерение — естественное первозданное состояние всеобъемлющего пространства. Когда вы пребываете в изначальной чистоте пустоты, все проявления выходят за пределы понятий, в истинное состояние, и вы легко оставляете все дневные видимости, а также сны, взгляды и медитации.

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

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

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

IV. ИЛЛЮЗОРНОЕ ТЕЛО

Здесь приводится объяснение третьего подраздела практик медитации, метод практики сущности иллюзорного тела³¹, цель которого — отсечь привязанность к сновидениям.

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

Так, надеваете ли вы одежду или украшения, хвалите кого-то или ругаете и т. д., каждое отражение, возникающее "как в зеркале", — это лишь одно из проявлений, которые возникают в зеркале и не могут ни принести пользу, ни причинить вред. В конечном счете, вы обретаете способность с полной уверенностью ощущать, что в действительности ничего не существует. Точно так же вы понимаете, что "я и другие", "враг и друг", "привязанность и неприязнь" — любые явления сансары и нирваны, всё воспринимаемое, всё проявляющееся — в самый миг своего проявления не обладают никакой сущностью, словно отражения в зеркале. Вследствие этого нереальность обманчивых проявлений и природа

иллюзии обретают совершенство в вашем потоке жизни. Таким образом, вы ощущаете собственное тело как иллюзорное и без труда узнаете иллюзорное тело бардо.

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

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

V. ОСНОВНАЯ ПРАКТИКА ЯСНОГО СВЕТА

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

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

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

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

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

Чтобы объединить созерцание со сном, нужно, лежа в позе спящего льва³², мягко

удерживать прану. Не закрывая глаз³³ вы засыпаете, сосредоточивая ум на сияющем пятицветном тигле в сердце. Когда внешние проявления всё больше угасают, в промежутке между сном и сновидением присутствует сияющее сознание вне умопостроений, которое узнаёт ясный свет. Если уснуть в этом измерении, не имеющем ничего общего с бессознательным оцепенением, сон наступает как ясный свет.

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

Кроме того, когда прекращается деятельность сознания ума, сознания пяти органов чувств становятся бесконечно ясными. Когда сознание ума растворяется в ясном свете, прана входит в центральный канал³⁴. Поскольку пять сознаний чувств не связаны с умопостроениями, в них не возникает привязанности к проявлениям. Это называется "ясный свет ясности вне умопостроений".

В это время, когда присутствует созерцание ясного света ощущения, а также бесконечные проявления ясного света ясности, ясный свет вне умопостроений естественным образом существует в этом состоянии, свободном от рассудочного мышления. Поэтому, когда в измерении изначальной чистоты ясный свет естественной основы нераздельно объединяется с естественной осознанностью — сыном, в изначальной ясности проявляется еще более глубокая ясность. Это называется "ясный свет, объединяющий мать и сына"³⁵.

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

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

Среди переживаний ясного света ясности есть проявления дыма, миражей, вспышек света, тумана, молний, пятицветных видений, тигле, образов божеств, живых существ, а также картины множества чистых миров. Можно увидеть даже то, что скрыто от глаз грубыми, плотными предметами, например зданиями и горами, а также обрести способность проходить сквозь такие преграды, как здания и стены. Можно получить дар ясновидения и разные другие сверхъестественные способности.

Ясный свет вне умопостроений полностью объединяется с созерцанием днем и ночью. Какое бы зримое проявление ни возникло, оно растворяется, не вызывая никаких умопостроений. Какие бы слова ни прозвучали, они никак не классифицируются и растворяются, не вызывая умопостроений; здесь

проявляются всевозможные переживания, например чувство постоянного пребывания в измерении пространства.

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

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

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

Теперь о методе "излучение мудрости на рассвете". Смотрите прямо перед собой неподвижным взглядом льва. Удерживайте ум на белом А, парящем в небе над вашей макушкой на расстоянии [полета] стрелы.

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

В коренной тантре *Драталгьюр* практика ясного света сжато описана так:

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

VI. СНОВИДЕНИЯ ЯСНОСТИ

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

Первое сновидение

Когда мне было восемь лет, в двенадцатый месяц года огня-собаки, то есть в 1946 году, меня пригласил к себе дядя по материнской линии Кьентрул Ринпоче Джигтрал Тубтэн Чокьи Гьяцо³⁶, которого также называли Джамьянг Чокьи Вангчуг и Паво Хека Лингпа. Поэтому я поехал к нему в Дерге Сулког Галинг³⁷. Там в присутствии Друбдже-ламы Ринпоче Кунга Палдэна³⁸ я получил *Йеше тонгдрол*³⁹, посвящение и наставления по *Кунсанг гонгду* Падлинга⁴⁰, а также *Рангдрол корсум* Кункьена Лонгчен Рабчжампы⁴¹. Еще я получил от дяди-Ринпоче передачу тантр ньингмапы. В то время однажды ночью мне приснился такой сон.

В этом сновидении присутствовали дядя Кьентрул Ринпоче и его ученики: йог Кунсанг Рангдрол⁴², тогдэн Чампа Тендар и я. Учитель вместе с нами поднимался по склону, поросшему густым лесом, в котором было много разных деревьев. Вскоре мы вышли к дому; который смотрел на восток и был украшен узорами. Прямо перед нами был его главный вход, красивый, как сияющая радуга.

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

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

Вокруг алтаря, на треугольных трехъярусных возвышениях, располагавшихся чуть ниже первого уровня алтаря, восседало множество йогов и йогинь в страстных объятьях; их облик выдавал их как тибетское, так и индийское происхождение. Они пели мелодию А ХО МАХА СУКХА ХО⁴³.

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

дыбом.

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

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

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

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

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

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

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

Дядя-Ринпоче только улыбнулся и ответил:

— Разве ты не понял смысл песни, с которой дакини только что поднесли нам яства?

Я много раз читал слова песни, с которой подносят пиршественные яства, но, хотя я помнил их наизусть, до сих пор у меня не было повода задуматься над их смыслом. Я сразу стал думать над ним и всё же не смог понять его в точности. Я вспомнил другие случаи, когда совершал ганапуджи вместе с Тогдэном Ринпоче. Тогдэн Ринпоче говорил: "Очень важно, даже необходимо наслаждаться всем, что бы это ни было, не делая различий между хорошим и плохим". Поняв значение его тогдашних слов, я съел кое-что из подношений, но так и не смог отведать

человеческого пальца, хотя и выпил все вино.

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

Я спросил дядю:

— Кто эти йогин и йогини яб-юм?

— Эти двое — Нгадаг Ньянг Рал⁴⁴ яб-юм, — ответил он.

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

Затем дядя Кьентрул Ринпоче стал подниматься на второй этаж, и мы последовали за ним. Мы вошли через восточную дверь верхнего зала. На всех сторонах этого величественного восьмиугольного зала — восточной, южной и западной — были двери. В зале царил покой. Стены были всех цветов радуги, с прозрачными витражными окнами. Посредине, в шатре из световых тигле находился йог в белых одеждах; его длинные волосы были уложены на голове короной. Когда я был совсем мал, дядя Тогдэн Ринпоче⁴⁵ дал мне маленькое живописное изображение ригдзина Джигме Лингпы, которое некогда служило Адзому Другпа Ринпоче⁴⁶ опорой для практики. Весь облик йога и одежда были совсем такие же, как на том изображении.

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

Когда мы вошли в этот зал, все в один голос пели очень красивую мелодию 'а А ХА ША СА МА⁴⁷. Эти шесть слогов повторялись снова и снова. Когда мы вошли, дядя-Ринпоче стал петь вместе со всеми и обошел зал по часовой стрелке. Подражая Ринпоче, мы сделали то же самое. Наконец мы с учителем закончили обход и снова подошли к восточной двери.

В это время дядя Кьентрул Ринпоче на миг пристально взглянул прямо на йога, что находился в середине шатра из тигле, и сложил ладони у сердца. Йог в середине шатра из тигле тоже посмотрел прямо на дядю-Ринпоче и, улыбнувшись, сделал двумя руками мудру: большие пальцы касались указательных, кончики вытянутых средних пальцев были соединены, а безымянные пальцы и мизинцы разведены в стороны. Когда его неподвижный взгляд, ни на чем не

останавливаясь, устремился в пространство, подошла девушка в костяных украшениях; у сердца висело блестящее полированное серебряное зеркало размером с большой палец, в центре которого был золотой символ, похожий на букву *ча*. Она попросила дядю-Ринпоче сесть на сиденье перед большим шатром из тигле, и дядя тотчас это сделал. Я пошел вместе с дядей и сел по левую руку от него. Как только дядя-Ринпоче сел на свое место, йог в середине шатра из тигле, соединив большие и указательные пальцы и оставив свободными средние, безымянные и мизинцы, положил руки на колени. Радостно улыбаясь, йог запел чудесную мелодию Песни Ваджры: Э МА КИ РИ КИ РИ⁴⁸. Он пел, медленно, превосходным гибким голосом, и все до единого присоединились к нему и допели вместе до самого конца: РА РА РА.

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

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

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

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

— Это Песня Ваджры, — объяснил он и по такому случаю дал мне простое посвящение и наставления по "освобождению путем ношения", которое содержится в *Лама гонгду*⁴⁹.

Потом я попросил дядю-Ринпоче:

— Научи меня, пожалуйста, мелодии Песни Ваджры.

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

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

— Я слышал, в Адзомгаре умеют петь Песню Ваджры. Тебе нужно спросить у Дроке Тогдэна⁵⁰ — может быть, он знает.

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

— Время от времени Кьябдже Другпа Ринпоче поет эту Песню Ваджры, — сказал Тогдэн Ринпоче. — Но я не знаю никакой особой мелодии песни, которую поют в

Гаре, кроме той, которую открыл сам Другпа Ринпоче. Помню, что он поет ее так.

Сказав это, он спел небольшой отрывок мелодии. Как оказалось позже, мелодия Песни Ваджры, содержащейся в тексте *Шитро кордэ рангдрол кьи тагдрол*, обнаруженном моим коренным учителем Чангчубом Дордже⁵¹, была почти такой же, как та, что спел мне Тогдэн Ринпоче.

Потом я спросил дядю-Ринпоче:

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

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

Я отважно спел маленький отрывок песни, который сумел вспомнить.

— Да, это она, — сказал дядя. — Как-то раз в измерении, где перемешались сновидение и переживание медитации, я попал в Уддияну и встретился с великим ригдзином Джампал Шеньеном⁵². Множество даков и дакини совершали подношение-ганачакру и раз семь пропели чрезвычайно красивую мелодию КОЛ ЛА И РЕ ТИ. В другой раз, оказавшись в сновидении в местности Царити, и еще раз — в местности Дэвикоти⁵³, я также попал на ганачакру даков и дакини. Мне не раз доводилось петь эту песню вместе с ними, и мелодия всегда была в точности той же самой. Без сомнения, ты встретился с даками и дакини из какого-то особого места вроде Уддияны, и это просто прекрасно.

Дядя был очень рад. Я стал очень настойчиво просить:

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

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

Позднее, когда мне было уже двенадцать и мы с дядей-Ринпоче в середине первого весеннего месяца года железа-тигра путешествовали в Кьегу, что в нижнем Кхаме, он милостиво практиковал вместе со мной мелодию КОЛ ЛА И РЕ ТИ и дал мне некоторые особые наставления, связанные с ней.

Второе сновидение

Это произошло в 1953 году, или в год воды-змеи, в середине второго из двух месяцев двойного пятого месяца. Мне было пятнадцать лет. Я присутствовал на учении, которое давали в Гьяво Ритоде, что в Троконге, расположенном в Докхаме, в Дерге⁵⁴. В двадцать пятый день, когда я получил у своего дяди Кьентрула Ринпоче посвящение и наставления по учению Дзогчена *Ньингтиг яжи*⁵⁵, вечером учитель и ученики вместе выполняли подношение длинной ганапуджи из *Кандро ньингтиг*⁵⁶, а рано утром я увидел сон.

Я находился в большой пещере Гьяво Ритод, и вдруг в дверь пещеры вошла красивая девушка в драгоценных украшениях. Я подумал: может, это та зеленая дакини, которая в одном из моих предыдущих снов, где я увидел пять дакини,

находилась справа от Палдэн Лхамо⁵⁷. Она подала мне совсем маленький желтый свиток и произнесла нежным мелодичным голосом:

— Это тебе от Палдэн Лхамо.

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

— Кто ты?

Но девушка исчезла. Я тут же развернул этот желтый свиточек и стал внимательно разглядывать. На нем не было ничего кроме трех ярко-красных букв, очень похожих на тибетские буквы А, ХУ и МА, как они выглядят в письме *учен*⁵⁸. Тогда мне пришло на память то, что говорил мне тертон Ньима Пал⁵⁹, когда, находясь в Сенгчен Намдраге⁶⁰, я повстречал его в сновидении. Припомнив его объяснения, я понял, что из таких символических букв должны проявляться буквы терма. Я сразу воззвал к Экаджати, и, когда снова посмотрел на эти три буквы, написанные на желтом свитке, из них засияли бесконечные лучи. В этих лучах роились крошечные буквы, но они были смутными — я только понял, что это буквы, и сумел разобрать некоторые из них. Я сжал левую ладонь правой, боясь потерять свиток: я понял, что его необходимо отдать дяде-Ринпоче. Так я и проснулся.

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

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

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

— О, какая удача! В прошлом году я увидел эти буквы-символы в одном перечне-терма из статуи Ваджрапани, которая находилась в обители Лхалунг Палдора⁶¹. Я уже давно жду этот желтый свиток. Очень хорошо, что он пришел к тебе в руки.

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

Третье сновидение

В начале апреля 1960 года, то есть в год железа-мыши (мне тогда было двадцать два года), я остановился в одной славной гостинице недалеко от горы Грансассо в Италии. Как-то днем я поднялся в гору и взобрался на вершину высокого каменистого утеса. Около часа я выполнял семдзин Упадеши, который называется "борьба асур"⁶², и после этого, во время практики *намка артэ*⁶³, посреди чистого неба ярко и отчетливо появился ослепительно сияющий огромный глаз. Глядя прямо на него, я расслабился в состоянии абсолютного равенства, в котором проявления и ум нераздельно слиты. С минуту в середине глаза блистала золотая буква-символ, похожая на БАМ. Затем это видение исчезло, как тает радуга в небе. А рано утром я увидел такой сон.

Я находился в парке неподалеку от Вонтод Лобдра⁶⁴ в Дерге, в провинции Докхам, и читал комментарий Вималы к *Намасангити*⁶⁵. Подумав о том, что нужно попросить объяснений и наставлений по комментарию Вималы, я отправился к своему учителю Кьенраб Осэру Ринпоче⁶⁶. И тут мне встретился Цеванг Пунцог⁶⁷ из монастыря Лхадронг⁶⁸.

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

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

— Я не знал. А когда он умер?

— Уже прошло пять месяцев.

— Он умер в своем доме в монастырской школе?

— Нет, в Дерге Гончене⁶⁹.

Потом я спросил:

— А где останки Ринпоче?

— Где-то в Дерге Гончене, но где точно, не знаю.

Я сразу же пошел вместе с Цевангом, посмотреть, что делается в монастырской школе. Но внутри мы не обнаружили никого, кроме двух старых монахов из Бонтода, которые находились в зале для медитации.

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

Один из монахов ответил горестно:

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

Тогда я предложил Цеванг Пунцогу:

— Давай пойдем вместе, поищем останки Ринпоче.

— Давай, — согласился он.

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

- Вы когда-нибудь видели Кьенраба Ринпоче, настоятеля Бонтода?
- Видела, — ответила она, — он мой коренной учитель.
- А где он теперь? — спросил я.
- Где он теперь, не знаю, — засмеялась она. — А останки его в Черной Воде⁷⁰.
- Мы его ученики, не объясните ли вы нам, как увидеть останки учителя?
- Приходите сюда вечером, когда стемнеет.

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

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

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

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

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

- Ты ищешь останки Кьенраба Ринпоче? — спросила она.
- Да, но их тут нет. Не знаешь ли ты, где они?
- Поскольку телесные останки объединяются с измерением элементов, увидеть их теперь невозможно. А нетелесные останки — сущность элементов — находятся в великой гробнице ригдзинов и дакини.

Тогда я спросил ее:

- Не можешь ли ты показать мне дорогу к великой гробнице ригдзинов и дакини?
- Могу, идем со мной.

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

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

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

— Не нужно бояться, — сказала мне женщина.

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

— Теперь идем.

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

— Теперь мы взойдем на шестую ступень, где находятся останки настоятеля Кьенраба Осэра Ринпоче, — сказала черная женщина и сразу же пошла туда, где располагался шестой ярус. Стоя к нему левым боком, она указала пальцем на ступу и сказала:

— Останки настоятеля Кьенраба Осэра Ринпоче — в этой ступе.

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

— Смотри! За драгоценной дверью находится тело сущности останков учителя Кьенраба Осэра Ринпоче. Я всмотрелся. Внутри было тело настоятеля Кьенраба Осэра Ринпоче, размером с ширину одного пальца. Это тело было словно соткано из чистой сущности пяти светов. Его безупречные органы чувств сияли великим светом. Сверкающие глаза были устремлены на меня, но он хранил молчание. Вот что я увидел.

При этом я испытал великую скорбь и с мольбой воскликнул:

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

Но черная женщина сказала:

- Не поддавайся скорби. После того как настоятель Кьенраб Осэр Ринпоче проведет двадцать один земной год в неотвлекаемом созерцании как тело

светоносных сущностей, он снова воплотится в человеческом теле, дабы нести благо учениям и существам.

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

VII. МЕТОД ПЕРЕНОСА⁷¹

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

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

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

Третье — это объяснение метода переноса из тела и речи для людей с малыми способностями. С ним можно познакомиться в разделе о предварительных практиках тайных учений Упадешы. Перенос из тела, речи и ума можно подразделить на два основных принципа, то есть на две разновидности: конкретный перенос, согласующийся с деятельностью каналов и чакр, а также с составляющими взаимозависимого возникновения, и невещественный перенос, согласующийся со способностью ума к визуализации.⁷²

VIII. ПАЛОМНИЧЕСТВО В МАРАТИКУ

В 1984 году Чогьял Намкай Норбу, посетив Северный Непал, совершил паломничество к монастырю Толу и к пещере Маратика⁷³, где великий махасиддха⁷⁴ Падмасамбхава⁷⁵ уединялся для практики со своей супругой Мандаравой⁷⁶. Ниже идет описание ряда замечательных снов, которые он видел в этом путешествии, начиная со сна, увиденного через два дня после прибытия в монастырь.

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

мог оказаться важным.

В этом сновидении я был в пещере Толу, и даже люди, которые сопровождали меня в путешествии, тоже были там. Когда я давал наставления своим ученикам, к нам присоединился мой дядя. Должен сказать, что он был не только моим дядей, но и одним из моих главных учителей, а также замечательным йогом и тертоном⁷⁷.

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

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

На следующий день дядя велел мне дать грифу молока. Когда я пришел в полукруглый загон с деревянным настилом и навесом, гриф сидел неподвижно. Я поставил перед ним молоко. Он чуть пошевелил головой и стал пить. Выпил все принесенное молоко, а потом начал бегать. На бегу он слегка потряхивал крыльями. Поскольку места было много, его пробежки были довольно длинными. Он добежал до конца загона, а затем половину обратного пути. Там он остановился, и обломок металла, железный прут, выпал из крыла. Как только обломок металла выпал, гриф взлетел и направился на восток, в сторону высокой горы под названием Ситанг. За этой горой находится известный монастырь Дзогчен⁷⁸. Именно на той горе в пещере обычно жил дядя.

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

Итак, когда я был в Толу, дядя явился мне в сновидении. В этом сне ему было не больше четырнадцати-пятнадцати лет. Он сказал, что очень доволен мной: я даю прекрасное учение, которое всем полезно. Я спросил его, действительно ли он его слышал, и он ответил, что слышал каждое слово. В сновидении я передавал *Цигсум недег*⁷⁹, знаменитые три завета Гараба Дордже⁸⁰. Затем дядя попросил объяснить мой *гонгтер*⁸¹ о *намка*⁸². Я ответил, что мой сон о намка вовсе не гонгтер.

Поясню, о чем идет речь. Несколько лет назад я был в Нью-Йорке. Там я проводил семинар, посвященный функциям элементов и энергий, а также тибетской истории. На этом семинаре я излагал учение древней традиции бонпо об элементах и их функционировании. Ночью я увидел сон. В нем появился мальчик, одетый в синее. Я спросил его, кто он, и он ответил, что его зовут Пувер⁸³. Пувер — известное бонское божество, которое славится способностью прорицать с

помощью астрологии.

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

Итак, я сказал дяде, что сон о намка — не гонгтер, а обычный сон. Но он настаивал, что это гонгтер, передачу которого он хотел бы получить. Поскольку дядя был моим учителем, мне было неловко исполнять такую просьбу, но он продолжал настаивать, и в конце концов я прочитал ему книгу и таким образом дал передачу. После того как передача закончилась, он сказал, что в будущем намка станет важной практикой. Кроме того, он сказал, что я должен практиковать и передавать учение "пять практик дакини". Я спросил, что это за практика пяти дакини, на что он ответил, что я получу указания позже. Таков был один из моих снов.

В те дни, которые мы провели в монастыре Толу, я всё время видел чрезвычайно важные сны. Они приходили постоянно, и к тому времени, когда наступил очень важный в астрологии двадцать пятый день месяца⁸⁴, я уже стал испытывать некоторое беспокойство. Озабоченный тем, что мне предстоит, я лег в постель, но некоторое время не мог заснуть. Когда же мне, наконец, это удалось, я оказался в сновидении, где с кем-то разговаривал. На самом деле я не знаю, говорил ли я с кем-то или с самим собой.

Голос посоветовал мне расслабиться: сначала расслабить дыхание, затем тело, пока я не окажусь в раскрепощенном состоянии самайи⁸⁵. Я подумал, что прежде никогда не слышал ни о каком раскрепощенном состоянии самайи. Тем не менее, я снова и снова старался расслабиться и войти в это состояние. И каждый раз, в основном, из-за того, что условия ночлега в Толу не отличались особым удобством, я просыпался. Попытки войти в состояние расслабления привели к тому, что я просыпался по меньшей мере два или три раза. Заснув в очередной раз, я получил в сновидении совет ослабить пояс комбинезона, который я из-за усталости не снял перед сном.

Проснувшись, я вспомнил этот совет, я развязал пояс и снова заснул, постепенно расслабляясь до состояния самайи. "Все-таки это еще не совсем то, — сказал голос, — чтобы легко дышалось, нужен свежий воздух". Я послушно откинул полог палатки, чтобы впустить свежий воздух, хотя было очень холодно и дул сильный ветер, после чего снова вернулся в сон и вошел в самайю. И опять я подумал, что в этой самайе нет ничего особенного, что это не настоящее состояние созерцания⁸⁶.

Вновь прозвучал голос: "Теперь, когда ты это сделал, нужно достичь состояния дхармадхату"⁸⁷. Я расслабился, как мне было сказано, направляя себя в состояние дхармадхату. И тут меня разбудил кашель из соседней палатки.

Потом я еще раз возвратился в сон и заставил себя пройти последовательные

стадии расслабления. Снова и снова я пробуждался по той или иной причине, и мне приходилось начинать все сначала. Затем голос вдруг сказал: "Мы у цели, это и есть состояние дхармадхату", а мне это состояние показалось состоянием созерцания.

Теперь голос велел мне отправиться в другое состояние. Когда я это сделал, стало появляться тигле⁸⁸, похожее на то, что я видел в прежнем сне, в пещере Толу. Еще я увидел какие-то письма, а затем опять проснулся...

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

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

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

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

Я вспомнил, как однажды проводил семинар в Норвегии. В самый разгар практики со мной случилось то же самое. Я рассказал нескольким людям о своем тогдашнем переживании. В жизнеописаниях некоторых совершенных учителей мне уже доводилось читать о *нангва йигер шар*⁸⁹. Помню, тогда в Норвегии я подумал, что прежде не понимал смысла этого выражения.

Как бы то ни было, я снова заснул и, расслабившись, прошел последовательные стадии. Когда я в сновидении получал наставления о том, как войти в различные состояния расслабления, мне вдруг пришла мысль о еще более высоком состоянии — о том, что называют *чадруб йеше*, всеисвершающей мудростью. Голос ответил на мою мысль: "Оно придет, когда всё будет завершено". Затем настало утро. Я был совершенно обессилен. Все остальные еще сладко спали. Такая история произошла в двадцать пятый день.

На следующий день мы долго поднимались в гору. А вечером, когда я уснул, всё повторилось вновь. Я опять несколько раз прочитал текст, особенно те места, где буквы не были достаточно четкими. В какой-то момент я вдруг проснулся. Оказалось, что я укрылся одеялом с головой. Было так ветрено, что я, наверное,

пытался защитить себя от холода. Сняв с головы одеяло, я открыл глаза и сразу взглянул на небо. На очень короткое время там снова появились буквы.

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

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

Те, кто меня знает, знают и то, что я не сторонник сложных ритуалов посвящений⁹⁰, но я всегда говорю, что необходимо давать нужные посвящения для наделения силой. Во сне я собирался сначала дать подробное объяснение смысла посвящения. Когда ученики его хорошо поймут, я даю наделение силой, произнося мантру. Затем мы делаем практику вместе — это включает в себе посвящение речи.

Итак, в моем сне я подробно объяснял, что такое посвящение, начав с посвящения тела. Тут я заметил, что кто-то рядом хочет мне что-то передать. Я обернулся к нему и увидел, что это не обычный человек. В этом я был уверен, поскольку сразу увидел, что нижняя часть тела у него — как у змеи. Я подумал было, что это Рахула⁹¹, один из охранителей, но, взглянув на его лицо, решил, что вряд ли. Тогда я подумал: возможно, он сам или его облик мне знаком. Я опять всмотрелся: лицом напоминает дракона, а тело белое. Вдруг он вложил что-то мне в руку.

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

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

Обычно при посвящении зеркало символизирует ум, аспект понимания. Во сне ко мне сразу же пришло объяснение: "Тело кажется вещественным, но, по сути, оно пустое. Символ этого — отражение, которое кажется в зеркале нашим обликом". Разъясняя это в сновидении, я воспользовался зеркалом, чтобы дать посвящение тела. Я касался им головы каждого из тех, кто получал посвящение. И когда он проходил мимо меня, я произносил мантру⁹².

Потом я начал объяснять посвящение речи. В этот самый момент я ощутил слева от себя присутствие другого существа. Это существо тоже поднесло мне ритуальный предмет — *малу*⁹³, четки из темно-красных рубинов, сложенные в виде цифры восемь. Я внимательно посмотрел на существо, поднесшее четки. У него было темно-красное тело и только один глаз. Я снова подумал, что это не обычное существо, а, наверное, Экаджати⁹⁴. Однако с виду оно немного отличалось от Экаджати, и в руках были не совсем обычные предметы. Так или иначе, получив четки, я снова продолжил объяснения: "Эта мала означает непрерывное произнесение мантры". Я не только объяснил, каково действие мантры, но и дал весьма необычное объяснение относительно формы мантры, слоги которой образовывали цепочку в виде восьмерки. Это было довольно странно, поскольку такое объяснение не имело никакого отношения к практике долгой жизни (*цедруб гонгду*) Ньягла Пэма Дундула⁹⁵, которую я взял с собой.

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

Затем я объяснил смысл посвящения ума, а после стал прикладывать этот предмет к сердцу каждого человека по очереди. Одновременно я произносил мантру, связанную с посвящением ума. Приложив этот предмет к сердцу первого человека, я увидел, что он оставил отпечаток и этот отпечаток вращается, издавая слабый звук. Он казался живым. То же самое произошло, когда я давал посвящение следующему человеку. Закончив ритуал, я увидел, что все отпечатки свастики продолжают вращаться. Вот так я давал посвящение, а затем проснулся. На следующий день я решил продолжить учение внутри пещеры. Многие ученики, сопровождавшие меня в этом паломничестве, присоединились ко мне, чтобы сделать практику Пэма Дундула в пещере Мандаравы.

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

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

Вглядываясь в хрустальный шарик, я увидел, что от заключенного в нем слова во всех направлениях сияют лучи света, но за пределы шарика не выходят. Взяв его,

я спросил: "Что это такое"? "Это — *тагтеб*. Тебе нужно делать тагтеб". Я ответил, что не понимаю. И только я это произнес, как мне показалось, что хрусталь растворился во мне. Я осмотрелся, ища Экаджати, но она тоже исчезла.

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

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

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

Несмотря на то, что мне мешали, я закончил писать в четверть первого. Когда я закончил, оказалось, что я исписал тетрадь до самой последней строки последней страницы, будто все было задумано заранее. У меня мелькнула мысль, что это хороший знак.

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

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

Таково происхождение этого текста практики — практики для обретения долгой и прочной жизни. В тексте есть мантры, описание дыхательных упражнений, способа управления своей энергией, а также того, что нужно представлять. Кроме того, там есть наставления относительно чакр и каналов. В тибетской традиции на подобные практики часто накладывают печать, что означает, что их следует

хранить в тайне долгие годы. И если вы их получаете, нельзя даже упоминать о том, что вы их храните. В данном случае такой необходимости не было. Не было никакого указания, что практику следует запечатать. Я не должен был хранить тайну поэтому поведал о ней. Я рассказал об этой практике в Маратике и дал передачу мантр.

IX. БЕСЕДА С ЧОГЪЯЛОМ НАМКАЕМ НОРБУ

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

Норбу: Что вы имеете в виду под "историей"?

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

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

М.: Когда была написана *Махамайа-тантра*?

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

М.: Был ли у нее автор?

Н. (смеется): У учений Тантры нет автора. Может быть, какой-то махасиддха принес это учение из Уддияны⁹⁶ в Индию и там передавал. Например, Сараха принес *Гухьясамаджа-тантру*, а Тилопа — *Чакрасамвара-тантру*. Наверное, это можно называть историей передачи той или иной тантры, но нет никакой истории создания тантр.

М.: Ринпоче, иногда вы даете практики сновидений, где визуализируют белый слог А⁹⁷ в сердце, а иногда учите представлять слог А в горле. В чем отличие визуализации слога А в сердце от визуализации его в горле?

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

М.: Почему мы видим сны?

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

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

Н.: Если у вас выдался очень утомительный день и всё, на что вы способны, — это

поестъ и завалиться спать, то маловероятно, что у вас будет сновидение ясности. В таких обстоятельствах гораздо чаще бывают сны о том, чем вы занимались. Такое сновидение бывает трудно вспомнить, поскольку сон был очень крепким. Но ближе к утру, почти перед пробуждением, наши сны могут стать очень ясными. Именно в этот период есть большая вероятность, что они будут связаны с ясностью. Если сновидение связано с ясностью, оно может иметь особое значение для нашей жизни. В нем может быть много знаков.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Н.: Хорошо. Много лет назад у меня была подруга в Италии. Она была хорошим другом, талантливой певицей и интересовалась практикой, чего нельзя было сказать о ее семье. И вот однажды ночью мне приснилось, что я еду на машине в Неаполь. Затем я увидел красную машину, которая двигалась прямо на меня. Приглядевшись, я узнал водителя — это была моя подруга, и вид у нее был сердитый. Я развернулся и поехал назад в Рим и через некоторое время остановился около своего дома. Вскоре приехала и моя подруга. Она уже не

выглядела сердитой и сказала: "Хочу поблагодарить тебя за помощь". Во сне я дал ей швейцарские часы. Затем я снова взглянул на нее и увидел, что у нее нет головы. Я очень удивился. Проснулся я с очень неприятным чувством и попытался позвонить ей домой. Подошла ее мать и сказала, что моя подруга уехала в Лугано, в Швейцарию. Я попросил передать, чтобы она мне позвонила, но звонка не последовало. Тогда я позвонил снова. Мать сказала, что она ненадолго вернулась из Лугано, а затем уехала в Югославию на гастроли. Мать не передала ей мою просьбу, поскольку не одобряла нашей дружбы. Вернувшись из Югославии, подруга вновь уехала, на этот раз в Неаполь. По дороге она погибла в автомобильной катастрофе. Вот такой пример.

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

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

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

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

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

Н.: Развив ясность, несомненно, можно получать в сновидениях такие проявления. С их помощью иногда удается что-то узнать о будущем. Сны ясности связаны с нашей врожденной мудростью и кармическими семенами, которые мы создали благодаря опыту практики медитации и добрым поступкам, совершенным в этой жизни. Что касается накопленных нами кармических семян, то есть возможность, что заложенные в них последствия тоже могут проявиться. Они могут проявиться, когда возникнут вторичные условия⁹⁸ для их созревания. При соответствующих вторичных условиях могут быть и такие проявления, как сновидения о будущем. В жизнеописаниях учителей можно найти много примеров подобных явлений.

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

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

сотрудничало с китайцами в сфере пропаганды и коммунистического воспитания.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Я было решил, что мой сон относится только к их ситуации, которая была не слишком опасной. Они попали в больницу; но ничего серьезного с ними не случилось. Я всё еще намеревался отправиться в Китай и на следующий день должен был ехать в Рим. Но в то утро мне приснился очередной дурной сон. Я наполовину проснулся. И в этом состоянии между сном и явью кто-то очень ясно мне сказал: "Ты не должен ехать". Это прозвучало очень четко. Тут я проснулся и подумал, что кто-то говорит наяву, но голос принадлежал сновидению.

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

М.: Ринпоче, вы говорили, что во время смерти можно использовать способность осознавать, развитую в практике естественного света и в тантрийской практике сновидений. Я слышал также, что после смерти эта способность становится в семь раз сильнее. Не расскажете ли вы, как освободиться во время смерти и насколько большой опыт осознанных сновидений должен иметь западный человек, чтобы достичь такого освобождения? Что вы думаете об этом?

Н.: Если у вас иногда бывают сновидения ясности, то вы можете извлечь из них

некоторую пользу и получить возможности, связанные с учением и путем. Однако если вы собираетесь использовать практику для освобождения после смерти, то при жизни вам необходимо получить передачу соответствующего метода и учения. В качестве примера поговорим о *шитро*⁹⁹, частично известном на Западе под названием "Тибетская книга мертвых". Это практика, связанная с мирными и гневными проявлениями.

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

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

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

Если мы узнаем это благодаря передаче и методу, то сможем обрести подлинное освобождение. Освободиться — значит войти в свою истинную природу. Отныне мы больше не опираемся на мысли и оценки и не зависим от кармического видения¹⁰⁰.

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

М.: Я читал множество рассказов западных людей, у которых были переживания осознанных сновидений. Они могут преображать ночные кошмары в мирную ситуацию или преодолевать во сне страх. Если они никогда не слышали о практике Тантры или Дзогчена, но имели переживания осознанности во сне и умеют преображать дурные сны в благоприятные, могут ли они в бардо бытия преобразить гневное проявление в мирное и достичь если и не окончательного освобождения, то, по крайней мере, благоприятного перерождения?

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

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

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

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

Ум — это часть нашего относительного состояния, нашего существования на уровне тела, речи и ума. Узнавая свое истинное состояние, в Дзогчене мы называем его состоянием ригпа, или пребыванием в своей истинной природе. На это же знание опирается и практика сновидений.

Сновидения — часть нашей жизни. В жизни есть дневное и ночное время. Ночью мы переживаем сумятицу в сновидениях, днем — сумятицу ума: мы оцениваем, мыслим, делаем массу построений. Так мы и живем. Пребывать в осознанности, или продолжать осознавать в сновидениях, означает сохранять ту же самую осознанность, что была днем. Если у нас нет способности с помощью практики созерцания находиться в состоянии ригпа, состоянии истинного знания, днем, то не будет ее и ночью. Принцип в обоих случаях одинаков. Если днем благодаря множеству переживаний у нас есть такое знание ригпа, то ночью, используя это знание, будет легче оказаться в нужном состоянии. В сновидениях может быть больше переживаний, чем днем. Такова связь практики с ночными переживаниями.

М.: И в Тантре бывает так же?

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

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

Н.: Если вы довольствуетесь ограниченным опытом сновидений: умением осознавать во время сна или даже получать какие-то переживания ясности, то это можно делать, даже не получив передачи. Если же ваша цель — использовать опыт сновидений как путь, понять, как они влияют на вас за пределами жизни, после смерти, и использовать практику сновидений для подготовки к бардо, то для этого необходимо получить передачу. Иначе вы не сможете идти дальше и получить возможность использовать различные методы практики.

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

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

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

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

Н.: Все относительно.

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

Н.: Читая книгу, можно понять изложенные в ней принципы только умом. Если же вы получаете передачу от учителя, всё приобретает совсем другой вкус.

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

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

зрения Дзогчена, они не будут иметь особого значения.

М.: Важно ли осознавать, что получаешь передачу?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

осмысленными.

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

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

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

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

М.: Какова связь иллюзорного тела¹⁰¹, о котором идет речь в шести йогах Наропы¹⁰², со сновидением?

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

М.: В чем ценность обретения иллюзорного тела?

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

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

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

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

Н.: Если в состоянии сновидения вы действительно сохраняете осознанность, то передача имеет такую же силу.

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

Н.: Иногда сновидение, в котором получают передачу, может, например, свидетельствовать о вмешательстве гьялпо¹⁰³.

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

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

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

Н.: Это зависит от вашего понимания и чутья. По мере возрастания ясности вы

сумеете их различать. Если это помеха, то на следующий день вам будет не по себе.

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

Н.: Да.

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

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

Гундрон — обитель важного охранителя той местности. На этой горе есть особая скала, которую считают опорой местного охранителя. Девушка ходила к этой горе каждый день — пригоняла овец на пастбище. Там она обычно отдыхала под выступом скалы, пока животные щипали траву. Как-то раз начался дождь, девушка укрылась под скалой и надолго заснула. Во сне она находилась у скалы вместе с каким-то молодым мужчиной, очень крепким и сильным. Ей казалось, что все происходит на самом деле, хотя это был только сон. Сначала они беседовали, а потом предались любви.

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

Прошло девять месяцев, и она родила очень крепкого младенца. Он вырос и стал необычным мужчиной. Красотой он не отличался, но был очень силен. Он построил дом из огромных бревен и прославился своей силой.

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

В древней традиции бонпо часто упоминается о существах *теуранг*. Теуранги похожи на людей, но это не люди. Они принадлежат к классу *ньен*¹⁰⁴. К этому классу принадлежит большинство местных охранителей, в том числе существа, которых называют *масанг* и *теуранг*. Считается, что эти существа сродни людям. Я уже сказал, что между людьми и теурангами бывали сексуальные контакты, от которых пошло потомство. Есть еще одна книга — жизнеописание первого тибетского царя. Он был выходцем из области Восточного Тибета, называемой Пуво. В этой истории, записанной в XI столетии одним из учителей Дзогчена, говорится о женщине, которая общалась с теурангом и родила от него детей. Одного из них звали Убера. Когда он стал подрастать, бонские жрецы прибегли к

гаданиям и астрологическим расчетам, чтобы выяснить, что это за ребенок, поскольку он обладал чудесными силами. Эти силы внушали им страх. Поэтому они сказали, что это, скорее всего, сын теуранга и нужно от него избавиться, чтобы он не причинил им вреда. После этого они провели ритуалы изгнания теуранга и выслали его из Пуво. После долгих странствий он попал в Центральный Тибет. В то время в Центральном Тибете не было царя. Когда люди узнали, что мальчик обладает чудесными силами, они сразу сделали его царем Тибета. Его назвали Пугьял. *Гьял* означает "царь", а *Лу* — местность, откуда он прибыл. Его имя широко известно как имя первого тибетского царя, но большинство людей не знает происхождения этого имени. В исторической книге, которую я упоминал, приводятся и этот рассказ, и другие примеры связи теурангов и людей.

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

В том месте мне приснился интересный сон. Передо мной был очень красивый храм с четырьмя дверями, выходящими на все стороны света. Я вошел через восточные ворота. Внутри была огромная статуя йогина с тремя глазами. В его правой руке был *гьялцен*, победный стяг, в левой — *кап`ала*¹⁰⁵, чаша из черепа. Я подошел к статуе вплотную и заметил у ее подножия тибетские письмена. Надпись гласила "Трэнпа Намка". Трэнпа Намка был знаменитым бонским учителем из Шанг-Шунга. Другой Трэнпа Намка, тибетец, был одним из двадцати пяти учеников Гуру Падмасамбхавы¹⁰⁶. А здесь был Трэнпа Намка из Шанг-Шунга, который жил в более древние времена.

В сновидении я вышел из храма через западные двери. Снаружи оказалось множество чортенов¹⁰⁷, расположенных по кругу. Внезапно пейзаж изменился, превратившись в тот, который существовал сейчас: вокруг опять высились груды земли и никаких чортенов не было.

Я изумился: что произошло? Затем обернулся, чтобы взглянуть на храм, но оказалось, что и он исчез. Остались только кучи земли. Я удивился и подумал: "Раньше здесь был храм и множество чортенов, которые сегодня превратились в земляные холмы". В сновидении я осознал, что это было переживание ясности. Потом я посмотрел на запад, где тоже был холм — развалины чортена. Из чортена исходил свет, похожий на тот, который отбрасывает хрусталь или осколок стекла. Я пошел по направлению к чортену — свет начал убывать. Когда я подошел вплотную, он совсем погас, а в чортене я увидел отверстие. Я подумал: "Должно быть, там есть что-то интересное" — и сунул в отверстие руку. Оно оказалось довольно глубоким, и рука вошла по самое плечо. Нащупав внутри предмет, я вытащил его. Это была древняя статуя *гаруды*¹⁰⁸, современница Трэнпа Намка, Я

обрадовался находке, но осознал, что это сон и все события происходят во сне. Потом я проснулся. Пришло время снимать палатки, и я забыл свой сон.

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

Это событие произошло в Тибете, вблизи горы Кайласа¹⁰⁹, летом 1988 года. Вот пример того, как сновидение указывает на нечто конкретное.

М.: Каковы высшие плоды работы со сновидениями?

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

М.: А ваши сновидения всегда осознанны?

Н.: Не всегда. Это зависит от обстоятельств.

Х. БУДДА — НЕ ДАЛЬШЕ ТВОЕЙ ЛАДОНИ

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

Будда — не дальше твоей ладони: сущностные наставления относительно ума.

I

Почтительно приветствую Падмасамбхаву и достославного ламу, [подобного] всем буддам и их сынам — воплощение бодхисаттвы мудрости, Манджушри¹¹⁰.

Тем, кто желает [научиться] медитации — умению узнавать сокровенную сущность ума, я кратко объясню начальный путь сердечных наставлений¹¹¹.

Вначале необходимо положиться на сущностные наставления ламы, у которого

есть живой опыт постижения.

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

Главное — поместить [свою осознанность] в само собой устанавливающееся безыскусное состояние¹¹², лик обнаженной мудрости, освобожденный от скорлупы ума, [то есть того, кто дает определения]. Узнав [эту мудрость], достигаешь сути.

Естественное, безыскусное состояние — это то, что называют изначальным пребыванием. Развив внутреннюю убежденность, что всё видимое по сути есть дхармакая¹¹³, не отвергай [это знание].

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

Когда медитативные переживания возникают как [следствие] осознания великого безыскусного состояния, причиной бывает не внешнее сосредоточение, а пребывание в недеянии¹¹⁴. Какое чудо, [что можно] обрести это знание!

II

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

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

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

Само собой устанавливающееся знание — это не мысли, растекающиеся в разных направлениях. Оно есть ясная, лучезарная пустота, не имеющая ничего общего с привязанностями ума. Ни пример, ни символ, ни слова не могут выразить [это состояние].

Различающей мудростью прямо воспринимают [абсолютную] осознанность.

Состояние пустой осознанности, великой и беспристрастной, не отклонялось, не

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

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

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

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

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

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

В [этом] полностью расслабленном состоянии возникает блаженство.

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

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

III

В благое время заключительного состояния, при всех четырех видах действий¹¹⁵ преобразуются привычные склонности, из коих возникают все понятия. Ты владеешь способностью вновь покоиться в граде непоколебимой исконной мудрости.

То, что называют сансарой¹¹⁶, — всего лишь понятие. Великая мудрость свободна от любых понятий.

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

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

собственного местопребывания.

В это время не нужно ничего достигать, прилагая усилия.

Все без исключения качества путей и основ: ясновидение, сострадание и т. п. — возникают сами собой¹¹⁷, разрастаясь, словно трава летом.

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

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

О чудо!

Опираясь на сущностные наставления учителя, примени способ проявления этой сердцевинной мудрости — заверши два накопления [заслуг и мудрости]¹¹⁸, бескрайних, как океан. И тогда безо всяких трудностей [плод] окажется у тебя в руках. Удивительно!

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

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

Написал Мипам Джамьянг Дордже Ринпоче¹¹⁹.

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

XI. КРАТКАЯ БИОГРАФИЯ ЧОГЬЯА НАМКАЯ НОРБУ

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

Когда мальчику было два года, двое учителей признали его перерождением Адзом Другпы. Адзом Другпа, один из великих учителей Дзогчена начала двадцатого столетия, был учеником первого Кьенце Ринпоче, а также учеником Патрула

Ринпоче. Оба этих блестящих учителя были лидерами движения *риме*, или несектарного движения, распространившегося в Восточном Тибете в девятнадцатом столетии. В тридцать лет Адзом Другпа, получив прямые видения от несравненного Джигме Лингпы (1730—1798), стал тертоном, или открывателем укрытых текстов-сокровищ. Впоследствии Адзом Другпа стал наставником многих современных ему учителей Дзогчена. Среди них был Тогдэн Огьен Тэндзин, дядя Чогьяла Намкай Норбу по отцовской линии, который стал для него первым учителем Дзогчена.

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

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

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

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

После этого Чогьял Намкай Норбу отправился в длительное паломничество по Центральному Тибету, Непалу, Индии и Бутану. Вернувшись в Дерге, он обнаружил, что ухудшение политической ситуации привело к разгулу насилия. Продолжив путешествие по Центральному Тибету, он оказался в Сиккиме. Живя с 1958 по 1960 год в Гангтоке, он работал в Министерстве развития правительства Сиккима над созданием и редактированием тибетских учебников. В 1960 году, в возрасте двадцати двух лет, он по приглашению профессора Джузеппе Туччи отправился в Италию и провел несколько лет в Риме.

Начиная с 1964 года Чогьял Намкай Норбу много лет был профессором Восточного института Неаполитанского университета, где преподавал тибетский и монгольский язык и историю тибетской культуры. Он провел широкие исследования исторических истоков тибетской культуры, используя малоизвестные литературные источники традиции бонпо. В 1983 году Чогьял Намкай Норбу

организовал в Венеции первый Международный конгресс по тибетской медицине. В течение последних двадцати пяти лет проводит в разных странах учебные семинары. Во время этих семинаров, не замыкаясь в рамках отдельной школы, он дает наставления по практикам Дзогчена, а также по тибетской культуре, в частности по янтра-йоге, тибетской медицине и астрологии. Чогьял Намкай Норбу также является автором более десяти книг по медитации Дзогчена, в числе которых "Кристалл и путь света" и "Круг дня и ночи".

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

ПРИМЕЧАНИЯ

К главе 1

1. Шакьямуни — исторический Будда. Родился царевичем Сиддхартхой, но, увидев страдания мира, отрекся от трона и достиг высшего просветления.
2. Дхармы — явления бытия; Дхарма — путь к просветлению.
3. Согласно учению о карме, все действия влекут за собой неизбежные последствия, причем не обязательно немедленные. Термин "кармические следы" обозначает "семена", которые существуют в виде непроявленных возможностей и созревают, когда для этого появляются необходимые вторичные условия.
4. Чакры — нематериальные психические центры, имеющие в теле определенное местоположение. Согласно буддийской метафизике, главные чакры находятся на макушке, в горле, в сердце, в области пупка и гениталий.
5. Ригпа — осознанность, или чистое присутствие, естественного самосовершенного ума. Дополнительные комментарии см. в книге Чогьяла Намкай Норбу "Круг дня и ночи".

К главе 2

6. Бардо буквально означает "промежуточное состояние". Существует шесть бардо.
 - 1) Бардо обычного состояния яви (кьенэ бардо). Это переживание яви, осознаваемой реальности, какой мы ее знаем.
 - 2) Бардо состояния сновидений (милом бардо). Это переживание сновидений во время сна.
 - 3) Бардо медитации (самтэн бардо). К нему относятся все переживания медитации — от медитации новичка до полной реализации.
 - 4) Бардо процесса умирания (чикэй бардо). Это процесс, во время которого составляющие тело пять элементов: пространство, воздух, вода, огонь и земля —

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

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

6) Сипэй бардо — бардо поиска возможности рождения в сансаре, соответствует взгляду тибетских буддистов на перерождение. В сипэй бардо точно определяется процесс, вследствие которого существо в зависимости от своей кармы рождается в одном из шести миров (богов, полубогов, людей, животных, голодных духов или существ ада). Прослеживается интересная параллель с теорией психоанализа: тибетская традиция буддизма утверждает, что существо, пребывая в психическом теле, будет испытывать половое влечение к родителю противоположного пола и неприязнь к родителю одного с собой пола. Согласно философии тибетского буддизма, бесплотное существо видит только детородные органы будущих родителей. Возможно, это глубочайшая основа того, что называют эдиповым комплексом.

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

8. В Дзогчене йогу сновидений или практику ясного света практикуют с момента погружения в сон и до того, как начинается состояние сновидений. Переживание ясного света называют "свет-сын". Если благодаря правильной медитативной практике или созерцанию ясный свет был четко узнан при жизни, то, умирая, практик опять узнает ясный свет-мать и соединится с ним. Это называют воссоединением сына и матери. Ясный свет-мать есть природная неотъемлемая

светоносность, которая максимально полно проявляется в посмертном состоянии (см. John Reynolds. *Self-Liberation Through Seeing with Naked Awareness*. — Ithaca: Snow Lion Publications, 2000. — p. 153, n. 63).

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

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

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

12. Божество медитации (тиб. йидам) в образе самбхогакайи, олицетворение женского аспекта изначальной мудрости.

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

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

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

15. В эзотерических трактатах о цалунг, обнаруженных в текстах Ану-йоги, есть подробное объяснение каналов (тиб. *ца*), по которым перемещаются внутренние ветры. Считается, что солнечный и лунный каналы расположены по обе стороны от центрального канала (*ума*), который идет параллельно позвоночному столбу. Эти каналы, солнечный и лунный, соответствуют мужской и женской энергии. Их цвет — красный или белый, как и положение (справа или слева), в разных тантрах описываются по-разному.

16. Тиб. *лунгро салва*: дыхательные упражнения, выполняемые перед занятием медитацией (*тун*) или перед практикой янтра-йоги. В этих упражнениях мы представляем, что вдыхаем очищенный воздух, а выдыхаем все дурное и нечистое. Их используют перед медитацией, чтобы уравновесить энергию и успокоить ум.
17. Тиб. *лунгсанг*: йогические упражнения для очищения праны, или дыхания. Восемь движений описаны в тексте янтра-йоги "Соединение солнца и луны" (тиб. *Трулкор ньида качжор*), написанном в восьмом веке учителем Вайрочаной. (см. Чогьял Намкай Норбу, "Янтра-йога": готовится к печати в издательстве Snow Lion).
18. Тибетские растительные лекарства. Агар-35 делают из тридцати пяти естественных ингредиентов. Как агар-35, так и вималу принимают при бессоннице и для уравновешивания лунга, т. е. при расстройстве ветра. Эти препараты можно приобрести в Тибетском институте медицины и астрологии: Tibetan Medical and Astrological Institute, Khara Danda Road, Dharamsala, Dist. Kangra, H. P. 176215, India.
19. Три жизненных начала: *лунг* (воздух, или ветер), *трипа* (желчь) и *бэкэн* (слизь). Их правильное соотношение считается жизненно важным. Нарушение их равновесия влечет за собой любую из множества болезней, которыми страдают люди.
20. Namkhai Norbu Rinpoche, *On Birth and Life: A Treatise on Tibetan Medicine*. — Arcidosso: Shang-Shung Edizioni, 1983. (Русское издание: Намкай Норбу Ринпоче. О рождении и жизни. Трактат по тибетской медицине. — СПб. — Москва: Шанг-Шунг, 2000.)
21. После полного завершения практики *трегчо* практикуют *тогал*. Если практика трегчо не доведена до совершенства, практиковать тогал бесполезно, и поэтому его до поры хранят в тайне. Тогал считается самым быстрым из методов достижения полной реализации. Практика тогал дает возможность достичь единства видимых проявлений и пустоты. Йог продолжает развивать созерцание с помощью видений, пока не проявится Тело Света, (см. "Кристалл и путь света" и "Самоосвобождение благодаря видению обнаженной осознанностью").
22. Один из трех разделов учений Дзогчена: Мэннгагде — раздел сущности, Лонгде — раздел пространства и Семде — раздел ума. Конечная цель этих разделов Дзогчена одна и та же — ввести практика в абсолютное созерцание. Раздел Лонгде уделяет особое внимание символическому введению и отличается своими практиками, которые подводят к созерцанию благодаря особым позам и прижатию определенных точек (см. "Кристалл и путь света").
23. Тиб. *мунцам*. Часто в полной темноте выполняют высшие практики Дзогчена, которые называются *янгтиг*. Благодаря практике янгтиг, йог, способный пребывать в созерцании, может быстро прийти к полной реализации.
24. Главный учитель Чогьяла Намкая Норбу. Чангчуб Дордже был тертоном и учителем Дзогчена. По мнению Намкая Норбу, именно этот учитель по-настоящему ввел его в состояние дзогчен. Он также дал Чогьялу Намкаю Норбу передачу

Семде, Лонгде и Мэннгаде. Несмотря на то, что Чангчуб Дордже был высочайшим учителем, он вел простой образ жизни и одевался как обычный сельский житель. В селении Ньяглагар, которое находится в Дерге, в Восточном Тибете, он возглавлял небольшую общину практиков Дзогчена. Он был не только ламой, но и опытным лекарем. Люди стекались к нему из дальних мест, чтобы получить Дхарму и медицинскую помощь. Чогьял Намкай Норбу был его писцом и секретарем и помогал принимать больных.

25. Буквально "рассечение напряженностей". Это слово обозначает переживание полного расслабления. Трегчо — метод, позволяющий сохранять состояние ригпа во всех обстоятельствах, способность в любой момент рассечь двойственное рассудочное мышление и оказаться в чистом присутствии.

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

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

К главе 3

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

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

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

К главе 4

31. В коренной тантре *Драталгьюр* говорится: "Практикующий осваивает сновидения иллюзорного тела. По мере совершенствования в этой практике

материальное тело начинает походить на тень. Поэтому, находясь в промежуточном состоянии, человек узнает в теле бардо самого себя".

К главе 5

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

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

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

35. "Мать" — это переживание практика, который пребывает вне всех объектов. "Сын" — это переживание практика, который всё еще кармически связан с материальным телом.

К главе 6

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

37. sDe dge Zul khog sGa gling.

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

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

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

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

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

43. Эту мантру йоги поют, объединяя всё с полным блаженством.

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

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

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

47. Эти шесть слогов символизируют шесть пространств изначального будды Самантабхадры. Об этих чистых аспектах шести лок говорится в тантре *Kun tu bzang po klong drug pa'i rgyud*, которая относится в разделе Дзогчена Упадеша.
48. Один из вариантов этой песни-созерцания есть в тантре раздела Упадеша Дзогчена под названием *Nyi ma dang zla ba kha sbyor ba chen po gsang ba'i rgyud*.
49. *Bla ma dgongs 'dus*: большой цикл учений, открытый Сангье Лингпой (*Sangs rgyas Gling pa*).
50. Дроке Тогдэн: *Gro khe tsang* — родовое имя Тогдэна Оргьен Тэндзина.
51. *Byang chub rDo rje* (1826-1961).
52. *'Jam dpal bShes gnyen*, или Манджушримитра, — главный ученик Гараба Дордже.
53. Измерения божеств — священные места в Южном Тибете.
54. *mDo khams sDe dGe Khro khog rGya bo Ri khrod*.
55. Цикл учений, который составил и частично создал Лонгчен Рабчжампа.
56. Один из разделов Ньингтиг яжи.
57. *dPal Idan Lha mр*, Шридэви.
58. Печатные буквы.
59. *Nyi ma dpal*.
60. Название пещеры для медитации в Кхаме, которую использовал Чогьял Намкай Норбу; была открыта тертоном Чогьюром Лингпа (1829-1870).
61. *lHa lung dPal gyi rDo rje dBang phyug*, ученик Падмасамбхавы.
62. *lHa ma yin 'thabs rtsod 'gyed pa*.
63. *Nam mkha' ar gtad*, устремление взгляда в пространство.
64. *dBon stod bShad grwa*, монастырская школа, в которой учился Чогьял Намкай Норбу.
65. *mTshan brjod*: "Произнесение имен Манджушри".
66. *Khyenrab Chokyi Odzer*, *mKhan Rinpoche mKhyen rab Chos kyi 'Od zer* (1901-1960), был учителем Чогьяла Намкая Норбу в монастырской школе Вонтод Лобдра.
67. *Tshe dbang Phun tshogs*.
68. *lHa 'brong*, известный ньингманинский монастырь, который в XII веке основал *Grub dbang dPal Idan Chos rgyal*.
69. *sDe dge dGon chen*, известный монастырь.

70. Название местности близ Дерге Гончена.

К главе 7

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

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

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

К главе 8

73. Пещера Мандаравы в Маратике. В северном Непале, где в 1984 году Чогьял Намкай Норбу выполнял уединенную практику, есть две священные пещеры. Большая из них связана с Падмасамбхавой, а меньшая — с Мандаравой. В VII столетии Мандарава практиковала вместе с гуру Падмасамбхавой и достигла бессмертия в этой пещере, которая впоследствии стала известна как Пещера Долгой Жизни.

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

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

76. Индийская царевна из Манди, одна из главных супругов Падмасамбхавы.

Оставила жизнь в царском дворце, чтобы практиковать Дхарму. Больше всего известна тем, что вместе с Падмасамбхавой овладела практикой долгой жизни. Ее призывают в некоторых тантрийских ритуалах, цель которых — продление жизни.

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

78. Монастырь Дзогчен был основан в XVII веке в Кхаме (Восточный Тибет) Пэма Ригдзином, первым Дзогчен Ринпоче, и стал одним из самых крупных монастырей школы ньингма. Считался одним из двадцати пяти великих мест паломничества в Восточном Тибете. Недалеко от монастыря находятся священная пещера Падмасамбхавы и три священных озера. В монастыре Дзогчен учились многие известные последователи всех четырех школ тибетского буддизма и традиции бон, среди которых Патрул Ринпоче и Мипам. В 1959 году монастырь Дзогчен был разрушен китайцами, впоследствии восстановлен.

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

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

81. "Терма ума": терма, открытое в потоке ума тертона (того, кто открывает терма).

82. Метод практики для уравнивания телесных элементов. Намка делают в соответствии с астрологической картой рождения. Изготавливается из палочек и нитей пяти цветов, каждая из которых символизирует определенный элемент: белая — металл; зеленая — дерево/воздух; красная — огонь; желтая — землю;

синяя — воду. Обвивая палочки, нити образуют узор, который упорядочивает элементы человека. Нужно, чтобы намка освятил учитель или сам практик.

83. Тиб. Phu wer — главное божество цикла ритуалов *Пувер шен тегпа*. (Phu wer dshen theg pa), первой из девяти колесниц, на которые, согласно традиции "южных терма" (lho gter), подразделяется учение бон.

84. Двадцать пятый день лунного месяца по тибетскому календарю (на убывающей луне) называют днем дакини. День дакини связан с женской просветленной энергией. Поэтому многие тибетские ламы в это время выполняют практики, связанные с женской энергией. День дакини — благоприятное время для ганапуджи (тантрийское пиршественное подношение).

85. Хотя слово *самая* часто переводят как "обязательство", обычно подразумевая обязательство поддерживать в чистоте практику медитации или обет, в этом сновидении значение этого термина иное: термины *самая* и *дхармадхату* подразумевают последовательно углубляющиеся уровни расслабления.

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

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

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

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

90. Есть посвящение, передача и наделение силой тела, речи и ума. Человек существует на уровне тела, речи и ума. Во-первых, есть измерение тела, динамическое взаимодействие тела и материального окружения. В тибетском языке есть два слова, обозначающих тело. *Лу* — грубое тело обычного человека, и *ку* — высшее тело просветленного существа. Во-вторых, есть измерение нашей энергии, называемое речью, которое объединяет речь, дыхание и психическую энергию. Обычная речь называется *нгаг*, а просветленная — *сунг*. В-третьих, в аспекте ума, или психической деятельности, существуют *йид*, обычный ум, и *туг*,

просветленный ум. Благодаря передаче (*гьюдпа*) от учителя к ученику происходит наделение силой (способностью). Оно осуществляется на трех уровнях: материальном, энергетическом и психическом. В Дзогчене учитель дает передачу, чтобы раскрыть подлинную природу человека. Наделение силой, или *ванг*, — это ритуал, в котором происходит такая передача. Ванг, особенно в Тантре, может быть чрезвычайно сложным, с использованием символических предметов и ритуальных действий. В Дзогчене метод прямой передачи, который может быть сложным или упрощенным, используется, чтобы ввести ученика в природу его собственного ума. Сведения о прямом введении см. в книге Джона Рейнольдса "Золотые письма".

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

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

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

94. Главная охранительница учений Дзогчена, изначально просветленное существо. Экаджати — непосредственное воплощение (*трулла*) изначальной мудрости, Самантабхадри, женского аспекта изначального будды Самантабхадры. Будучи изначально просветленной, Самантабхадри Экаджати обладает мудростью всеведения, объемлющей восемьдесят четыре миллиона учений Дзогчена. Экаджати проявляется в характерном гневном облике, чтобы подчинить очень мощный и потенциально разрушительный класс существ, называемых *мамо*. "Экаджати" означает "с одним пучком волос", что символизирует мудрость. Особенностью ее материального облика является то, что у нее один глаз, один зуб и одна грудь. Эти черты символизируют недвойственное ригпа. Как главная охранительница учений Дзогчена, она может установить контакт с тертоном или учителем Дзогчена, когда приходит время открыть то или иное учение-терма. Чогьял Намкай Норбу получил от Экаджати ее призывание как часть своего *гонгтер* практики Мандаравы. Эта садхана содержит в себе призывание Мандаравы, в которой практик просит очистить все препятствия к полной реализации и дать защиту на пути.

95. *Цедруб гонгду* — "Соединение для обретения долгой жизни", практика долгой жизни, которую Норбу Ринпоче взял с собой в Маратику. Эта практика долгой жизни представляет собой терма Няггла Пэма Дундула (1816—1872), коренного учителя Чангчуба Дордже. Первоначально Будда Амитаюс передал ее непосредственно Гуру Падмасамбхаве. Дакини Мандарава и Гуру Падмасамбхава вместе, как супруги, выполняли эту практику в священной пещере Маратика и

овладели "соединением изначальных сущностей", достигнув тем самым бессмертия. В VIII столетии Гуру Падмасамбхава записал эту практику на благо будущих поколений и укрыл ее как терма в одной из скал в Восточном Тибете. Приблизительно тысячу лет спустя, в XIX столетии, это терма обнаружил Ньягла Пэма Дундул. В течение нескольких лет он усиленно практиковал это терма долгой жизни. В конце жизни он осуществил радужное Тело Света. Ньягла Пэма Дундул передал эту практику Чангчубу Дордже и Аю Кандро. Они оба практиковали ее и прожили необычайно долго, соответственно, 137 и 116 лет. Чогьял Намкай Норбу получал передачу этого терма как от Чангчуба Дордже, так и от Аю Кандро и в настоящее время дает передачу этой практики на благо своих учеников.

К главе 9

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

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

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

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

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

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

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

99. *Шитро*, или *Карлинг шитро*, — терма Карма Лингпы. Практика пятидесяти

восьми гневных и сорока двух мирных божеств, которые могут появиться как видения в чоньи бардо. Шитро, которое связано с процессом умирания, дает ясность тем, кто его практикует, и готовит их к преодолению препятствий во время смерти. Эту практику также выполняют для блага тех, кто недавно умер. Всего есть шесть бардо, или промежуточных состояний, соответствующих переживаниям от момента смерти до нового рождения, включая переживания после смерти, каждое из которых описано в терма шитро.

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

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

102. Шесть йог — учение, составленное Наропой, махасиддхой традиции кагью. В него входят: йога туммо, или тепла, йога иллюзорного тела, йога *милам* (сновидений), йога ясного света, йога бардо и йога *лова* (переноса сознания).

103. Гьялпо — могущественный класс существ, которые, если их потревожить, чинят препятствия, например, насылают болезни. Чогьял Намкай Норбу Ринпоче отмечает, что этот класс существ может вводить в заблуждение в сновидениях.

104. Класс защитников Дхармы, часто связанный с особым местом, например с горой или озером.

105. Ритуальный сосуд, который часто делают из человеческого черепа, ритуальная принадлежность Ануттара-тантры. Она символизирует сострадание, поскольку в ней условно содержится кровь всех живых существ.

106. Главные тибетские ученики великого учителя Падмасамбхавы во время его пребывания в Тибете. Каждый из двадцати пяти учеников взял обет в будущем родиться в облике человека, чтобы открывать терма на благо грядущих поколений практиков. Важно отметить, что не все терма пришли от Гуру Падмасамбхавы, например, некоторые ведут начало от Вималамитры.

107. *Чортен*, иначе *ступа*, — сооружение, форма которого отражает ступени пути к просветлению. Внутри часто помещают священные реликвии.

108. Тиб. *кьюнг*. Мифическая птица, похожая на орла. В Тибете считается, что гаруда олицетворяет элемент огонь. Кроме того, это проявление молнии. Гаруда держит в подчинении класс нагов. В частности, гаруду, или кьюнга, призывают для исцеления от заболеваний, насланных нагами, в том числе от кожных заболеваний и разных видов рака. В индуистской традиции гаруда — наполовину человек, наполовину птица и является ездовым животным божества Вишну. В других мифологиях гаруде соответствует птица грома, или огненная птица.

109. Гора Кайласа (Кайлаш), расположенная в Западном Тибете, — самая

священная для тибетских буддистов. Считается своего рода архетипом: проявлением священной горы, которая является осью мира. Так же высоко ее почитают и последователи традиции бон, и индуисты, и джайны.

К главе 10

110. Согласно буддийской мифологии, Манджушри в одном из предыдущих воплощений был царем по имени Амба, который взял обет стать бодхисаттвой на благо всех живых существ.

111. Сердечные наставления — наставления, идущие из сердца ламы. Сжатое, сущностное объяснение медитации, которое лама дает своим сердечным ученикам.

112. Безыскусное состояние — осознанность, возникающая в миг восприятия; чистое присутствие, не исправленное и не созданное причинами. Подробнее см. Чогьял Намкай Норбу "Круг дня и ночи".

113. *Дхарма* в слове *дхармакая* означает бытие в целом, *кая* — измерение этого бытия. Первичная основа бытия, сущность которого есть ясность и светоносность, измерение, в котором все явления предстают как пустые от собственного бытия.

114. Медитативное переживание, возникающее благодаря недеянию. Медитация Дзогчена свободна от работы ума и выполняется только посредством естественного, без усилий, узнавания своей истинной, ничем не обусловленной природы. Активность или усилия, применяемые в медитации, противоположны расслабленному присутствию, свойственному практике Дзогчена.

115. Ходьба, пребывание на месте, еда, сон — четыре всеобъемлющих действия, во время которых практик Дзогчена старается сохранять осознанность.

116. Круговорот бытия, отмеченный рождением, старостью, болезнью, смертью и новым рождением. Движимые желанием, ненавистью и неведением, живые существа непрерывно скитаются в шести мирах сансары (мирах богов, полубогов, людей, животных, голодных духов, существ ада) в соответствии со своей кармой.

117. Естественное следствие медитации Дзогчена заключается в том, что опытные практики могут развить запредельные качества, такие как великая мудрость, сострадание, ясновидение и т. п.

118. Накопление заслуг благодаря добрым деяниям и накопление мудрости благодаря созерцанию. Хотя на пути Дхармы важны оба накопления, Будда говорил: проведя в созерцания (т. е. совершая накопление мудрости) промежуток времени, за который муравей пробегает от кончика носа до лба, получишь большую пользу, чем проведя целую жизнь в накоплении благих заслуг с помощью добрых дел и щедрости.

119. Знаменитый тибетский учитель и ученый девятнадцатого столетия, первоначально ученик Патрул Ринпоче Мипама; написал комментарии к текстам Дзогчена и другим буддийским произведениям.

Библиография

- Artemidorius, D. *Oneirocritica*. — Park Ridge, NJ: Noyes Press, 1975.
- Boss, M. *The Analysis of Dreams*. — New York: Philosophical Library, 1958.
- Castaneda, C. *Journey to Ixtlan*. — New York: Simon & Schuster, 1972.
- Castaneda, C. *The Teachings of Don Juan*. — New York: Simon & Schuster, 1968.
- Craig, P. E. "The Realness of Dreams." In R. Russo, ed., *Dreams are Wiser Than Men*. — Berkeley: North Atlantic Books, 1987.
- Da Liu. *Tai Chi Chuan and Meditation*. — New York: Schocken Books, 1986.
- Eliade, M. *Shamanism: Archaic Techniques of Ecstasy*. — London: Routledge & Kegan Paul, 1970.
- Faraday, A. *The Dream Game*. — New York: Harper & Row, 1974.
- Faraday, A. *Dream Power*. — New York: Berkley Medallion Books, 1973.
- Fossage, J. L., Clemens, & Loew, eds. *Dream Interpretation: A Comprehensive Study, Revised*. — New York: P. M. A., 1987.
- Freud, S. *The Interpretation of Dreams*. — New York: Avon Books, 1965.
- Freud, S. *Introductory Lectures on Psychoanalysis*. In *The Complete Psychological Works of Sigmund Freud*. Standard edition. — New York: Hogarth Press, 1916.
- Gampopa. *The Jewel Ornament of Liberation*. Trans. Herbert Guenther. — Berkeley: Shambhala, 1981.
- Garfield, P. *Creative Dreaming*. — New York: Ballantine, 1974.
- Gendlin, E. *Let Your Body Interpret Your Dreams*. — Wilmette: Chiron Publishers, 1986.
- Grant, J. *Dreamers*. — Bath: Ashgrove Press, 1984.
- Grossinger, R. "The Dream Work." In R. Russo, ed. *Dreams are Wiser Than Men*. — Berkeley: North Atlantic Books, 1987.
- Gyatrul Rinpoche. *Ancient Wisdom*, trans. B. Alan Wallace and Sangye Khandro. — Ithaca: Snow Lion Publications, 1993.
- Hall, C. & Lind, R. *Dream Life and Literature: A Study of Franz Kafka*. — Chapel Hill: University of North Carolina Press, 1970.
- His Holiness the Dalai Lama, ed. Varela, Francisco. *Sleeping, Dreaming and Dying*. — Boston: Wisdom Publications, 1997.

Hobson, J. A. *The Dreaming Brain*. — New York: Basic Books, 1988.

Jung, C. *Memories, Dreams and Reflections*. — London: Routledge & Kegan Paul, 1963.

Kelzer, K. "The Sun and the Shadow." In R. Russo, ed., *Dreams are Wiser Than Men*. — Berkeley: North Atlantic Books, 1987. (В русском переводе: Кен Келзер. Солнце и тень: мой эксперимент с осознаваемым сновидением. — М.: Издательство Трансперсонального Института, 1997.)

Kongtrul, Jamgon. *The Torch of Certainty*. Trans. Judith Hanson. — Boston: Shambhala, 1986. (В русском переводе: К. Чжамцо, Светоч уверенности, СПб, Орис, 1993)

La Berge, S. *Lucid Dreaming*. — New York: Ballantine Books, 1986.

Lama Lodo. *Bardo Teachings*. — San Francisco: KTD Publications, 1982.

Leakey, R. & Lewin, R. *People of the Lake*. — New York: Avon, 1979.

Lincoln, J. *The Dream in Primitive Cultures*. — Baltimore: Williams & Wilkins, 1935.

Loewe, M. & Blacker, C. *Oracles and Divination*. — Boulder: Shambhala, 1981.

Mass, C. Scott. *The Hypnotic Invention of Dreams*. — New York: Wiley, 1967.

McGuire, J. *Night and Day*. — New York: Simon & Schuster, 1989.

Mindell, A. *Dreambody*. — Boston: Sigo Press, 1982.

Mindell, A. *Working with the Dream Body*. — London: Routledge and Kegan Paul, 1985.

Norbu, Namkhai. *The Crystal and the Way of Light*. John Shane, ed. — New York: Routledge and Kegan Paul, 1986. (В русском переводе: Намкай Норбу. Кристалл и путь света. — СПб.: Сангелинг, 1998.)

Norbu, Namkhai. *The Cycle of Day and Night*. John Reynolds, ed. — Barrytown: Station Hill Press, 1984. (В русском переводе: Намкай Норбу. Круг дня и ночи. — СПб, Шанг-Шунг, 1999.)

Norbu, Namkhai. *The Little Song of Do as You Please*. — Arcidosso, Italy: Shang Shung Edizioni, 1986. (В русском переводе: Намкай Норбу. Песенка "Делайте как хотите". М.: Ринчен-Линг, 1999.)

Norbu, Namkhai. *Yantra Yoga*. Oliver Leik, ed. — Gleisdorf, Austria: Edition Tsaparang, 1988.

Norbu, Namkhai. *The Powa Practice*. Adriano Clemente, ed. — Arcidosso, Italy: Shang Shung Edizioni, 2000.

Ouspensky, P. D. *The Fourth Way*. — New York: Vintage Books, 1971.

Peris, E *In and Out of the Garbage Pail*. — Moab, Utah: Real People Press, 1969.

Reynolds, John, *Self-Liberation Through Seeing with Naked Awareness*. — Barrytown: Station Hill Press, 1989. (В русском переводе: Самоосвобождение благодаря видению обнажённой осознанностью. СПб.: Культурный центр "Уддияна", 2001.)

Saint Denys, H. *Dreams and How to Guide Them*. — London, Duckworth, 1982.

Stewart, K. "Dream Theory in Malaya." In C. Tart, ed., *Altered States of Consciousness*. — New York: Doubleday, 1971.

Sutton, P., ed. *Dreaming, the Art of Aboriginal Australia*. — New York: George Braziller & The Asia Society Galleries Publications, 1988.

Tart, Charles, ed. *Altered States of Consciousness*. — New York: Wiley Publishers, 1969.

Tulku, Tartang. *Openness Mind*. — Berkeley: Dharma Publishing, 1978.

Wangyal, Tendzin. *The Tibetan Yogas of Dream and Sleep*. — Ithaca. Snow Lion Publications, 1998. (В русском переводе: Тендзин Вангьял Ринпоче. Тибетская йога сна и сновидений. — СПб.: Карма Йеше Палдрон, 1999.)